

## **Resilient mit Qigong.**

Wie mit Qigong die psychische Widerstandskraft gestärkt werden kann.



Ausbildungsleitung: Armin Fischwenger

Instituts- und Organisationsleitung:  
Andrea Schönig

Theoriearbeit im Rahmen der Qigong- KursleiterInnenausbildung

Gabriele Ebensperger

30.11. 2014

Resilient mit Qigong.

Wie mit Qigong die psychische Widerstandskraft gestärkt werden kann.

Der „Resilienz“- Gedanke hat in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung erfahren. Ursprünglich aus der Beobachtung von Krisenbewältigung entstanden, wird er heute unter weiterreichenden Perspektiven gesehen: es geht um Entwicklung von Potenzialen, ganzheitliche Gesundheit und Balance, Selbstfürsorge, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und mehr. So hat er den klinischen Bereich verlassen und hat Einzug gehalten in Bereiche wie z.B. betriebliche Führungskultur und betriebliches Gesundheitsmanagement, in pädagogische Ausbildungen, in Bildungspläne von Kindertageseinrichtungen, jeder Einzelne kann seine persönliche Resilienz trainieren und die passende Literatur oder persönliche/n Trainer/in. Seit Emmy Werners 1992 veröffentlichter aufsehenerregender Längsschnittstudie wurde und wird viel zum Thema geforscht. Emmy Werners Studie überraschte mit dem Ergebnis, dass ein Drittel der auf der hawaiianischen Insel Kuai geborenen Kinder trotz widriger Bedingungen sich zu optimistischen, fürsorglichen und kompetenten Erwachsenen entwickelt hatten. In weiteren Folgeuntersuchungen hatten sich zwei Drittel der ehemals gefährdeten Kinder erfolgreich im Leben behauptet und besaßen die Fähigkeit „in der Arbeit, im Spiel und in der Liebe gut zu sein.“ (Vgl. Froma Walsh, S.45) Was kennzeichnet Menschen, die als „Stehaufmännchen“ bezeichnet werden, die belastbar und widerstandsfähig sind, die mit Krisen und Veränderungen gut zurechtkommen? Sicher ist, dass es keine einzelnen, oder gar angeborenen Eigenschaften eines Menschen sind, die ihn stark machen. In der Literatur durchgängig beschrieben wird ein Bündel von Fähigkeiten, Haltungen und Merkmalen, wie: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung. (Vgl. J. Heller ). Diese Merkmale sind im Grunde nicht trennbar, sondern sie bilden ein zusammenwirkendes Bewältigungs - und Orientierungsmuster, das sich lebenslang verändert und sich über den ganzen Lebenszyklus entwickelt. Genau das zeichnet resiliente Menschen aus: sie sind fähig, sich von Herausforderungen verändern zu lassen und sie flexibel und kreativ zu nutzen, um ihre innere Struktur anzureichern, sie komplexer und facettenreicher werden zu lassen, kurz, sie wachsen an ihnen. Den Resilienzgedanken schätze ich deshalb besonders und finde ihn spannend, weil er die im Westen sich langsam verändernde Perspektive auf den Menschen als sich ständig wandelnd und entwicklungsfähig populär und verständlich macht. Bisher wurde dieses Menschenbild hauptsächlich in der humanistischen

Psychologie gepflegt und nicht so viele Menschen wie wünschenswert konnten davon profitieren.

### **Östlich-westliche Parallelen im Blick auf den Menschen**

Interessant und bereichernd finde ich auch Gemeinsamkeiten und Parallelen zum chinesischen Denken, die hier auffallen. In diesen Gemeinsamkeiten sehe ich auch viele Ansatzpunkte und Möglichkeiten, Qigong in meine beraterische und psychotherapeutische Arbeit zu integrieren, was mich zu dieser Theoriearbeit motiviert hat.

- es sind zusammenwirkende, ineinanderwirkende Muster und Prozesse, ähnlich wie z.B. den fünf Wandlungsphasen, das Wechselspiel von Yin und Yang, die wirksam werden. Der Mensch als Ganzes und nicht in Teilaspekten, wird betrachtet.
- Die Perspektive ist eine ressourcenorientierte und keine defizitorientierte. So können Resilienzpotenziale und Bedingungen für Resilienzentwicklung entdeckt und kultiviert werden.
- Die Muster und Prozesse sind in einer ständigen Wandlung und Entwicklung. Sie können begleitet und unterstützt werden. Der Mensch entwickelt sich ein Leben lang. Diese Betrachtung unterscheidet sich von überholten deterministischen, statischen und mechanistischen Menschenbildern und deren spezifischen Interventionstechniken.
- grundlegend kommt hinzu, dass in der TCM traditionellerweise psychosomatisch gedacht wird. Durch die moderne Hirnforschung wird dieses Denken eindrucksvoll bestätigt. Wir erkennen nicht nur, dass das Gehirn – und damit der ganze Mensch- viel entwicklungsfähiger ist als gedacht, sondern z.B. auch wie eng Körperhaltungen und Bewegung mit Empfinden, Denken, Fühlen und Wahrnehmung miteinander verknüpft und gekoppelt sind.

Wenn man diese grundlegenden Annahmen betrachtet, fällt es nicht schwer, den Bogen zum Qigong zu spannen.

### **Qi und Qigong**

Im Begriff Qi offenbaren sich wesentliche Annahmen chinesischen Denkens. Qi ist die alles durchdringende, universelle physische und geistige Grundkraft. Als fließende, feine Energie formt und verändert sie alles was existiert und geschieht. Dem ständigen Wandel liegt Qi zugrunde. Der menschlichen Körper formt sich aus verdichtetem Qi, allen seinen vitalen körperlichen, emotionalen und geistigen Aktivitäten liegt diese dynamische Kraft Qi

zugrunde. Über ein Netz von Bahnen verteilt sich das Qi im menschlichen Körper, die bei der Arbeit mit dem Qi eine grundlegende Rolle spielen. Deshalb wird hier auch immer wieder von „Meridianen“ die Rede sein, die die Hauptleitbahnen bei der Verteilung des Qi darstellen. Um lange gesund zu leben, soll/muss Qi ungehindert in diesen Leitbahnen fließen können. „Gong“, im Begriff Qigong beinhaltet, meint die Mühe, die Arbeit und das Üben, die es braucht, um fähig zu werden das Qi aktiv zu beeinflussen. Qigong beruht auf der Lehre des Qi und auf dem Wissen und der Erfahrung, dass das Qi im menschlichen Körper beeinflussbar ist. Auf welche Weise mit dem Qi „gearbeitet“ werden soll, hängt vom Bedürfnis des Menschen ab. Es gibt Möglichkeiten Qi aufzunehmen und zu vermehren, es zu reinigen, Qi ungehindert im Organismus fließen zu lassen, Qi zur Abwehr schädigender Einflüsse aufzubauen, über alchemistische Prozesse Qi zu transformieren um veränderte Bewusstseinslagen zu erlangen. Eine der Möglichkeiten Qi zu beeinflussen ist Qigong. Hier meine ich nicht alles, was als Qigong betrachtet werden kann, wie Kräuterheilkunde, Akupunktur, Qigongmassage, sondern ausschließlich Qigong-Übungen. Ich beziehe mich hauptsächlich auf das Qigong-Verständnis der Lebenspflege, weniger auf andere historische Wurzeln und Zielsetzungen. Qigong umfasst mehr als die traditionelle Chinesische Medizin (TCM), aber in den Bereichen, wo es als „aktiver“ Teil der TCM bezeichnet werden kann, beruht Qigong auf o. g. weltanschaulichen Grundlagen.

### **Psycho-somatische Einheit**

Qigong setzt bei der leib-seelischen Einheit an, die wir gezielt nützen können. Wir können z.B. davon ausgehen, dass dieselben Grundkräfte, die für die Aktivierung der Muskulatur zuständig sind, auch für den seelischen Auftrieb und die Initiative sorgen. (Vgl. Friedl, S. 69) Hirnforscher beschreiben, dass Veränderungen des motorischen Musters „automatisch entsprechende Auswirkungen auf....Aktivierungsmuster hat, auf sinnliche Wahrnehmung, die Affekte oder die Gedanken.“ (Vgl. G.Hüther S. 93). Er beschreibt, wie durch synchrone Erregungsmuster ganze Erlebnisgestalten mit „all ihren motorischen, sensorischen, affektiven und kognitiven Anteilen miteinander verbunden werden.“ In der TCM würde man sagen, dass eine bestimmte Kraft in unserem Organismus in verschiedenen Schichten und Wandlungsphasen u.a. wirkt und alle beeinflusst. Man denke hier nur an die Auswirkungen einer veränderten Körperhaltung, eines veränderten Gesichtsausdrucks oder des „Inneren Lächelns“ auf Emotionen, Denken, Wahrnehmen und Erinnern. Die Neurobiologie liefert mittlerweile Erklärungen für dieses uralte Erfahrungswissen über das Phänomen der „Kopplung“, das schon unsere schamanischen Vorfahren für sich nutzten.

## **Ganzheitliche Erfahrungen**

Wenn wir uns jetzt noch bewusst machen, dass Lernprozesse durch ganzheitliche Erfahrungen gefördert werden, dann werden die riesigen Potenziale einer Qigong-Praxis sichtbar (und nutzbar). Denn nachhaltige Lernprozesse brauchen, was das Qigong uns bietet: Beteiligung möglichst vieler Sinne, hohe geweckte Aufmerksamkeit, Bewegung, Wiederholung und Druckfreiheit, positive Emotionen und persönliche Bedeutung.

So ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen im Westen Körper und Geist verbindende Übungssysteme wie Tai Chi, Qigong oder Yoga praktizieren. Noch weniger wundern wir uns, wenn wir einen kurzen Blick auf die psychosoziale Situation in Deutschland werfen.

## **Die psychosoziale Situation in Deutschland**

ist alarmierend. Sie macht es nötig nicht nur über Gesundheitsförderung, sondern auch über kulturelle Fehlentwicklungen und deren Korrekturen nachzudenken.

Mittlerweile entwickeln 20 bis 30 Prozent unserer Bevölkerung innerhalb eines Jahres eine psychische Störung. Angsterkrankungen und Depressionen sind am häufigsten vertreten. Die Anzahl der Rentenneuzugänge aufgrund psychischer Erkrankungen steigt kontinuierlich an. (Wellensiek/Galuska S. 33). Burnout-Prozesse werden zur Zeitkrankheit und enden immer häufiger in (dann diagnostizierbaren) psychischen Erkrankungen.

Unsere Kultur verführt die Menschen dazu, ihr **inneres Spüren** nicht zu beachten oder zu verlieren. Sie lädt ein zu übertriebener Leistungsorientierung, zu designten Lebensentwürfen, Konsum, Konkurrenz, zu Selbstopтимierung auf äußere Ziele hin. Es gibt immer weniger sozialen Raum und zwischenmenschliche Solidarität für menschliche Schwächen...Funktionieren, Trainieren, Ökonomisieren und Optimieren sind die Zauberwörter unserer high-speed-Gesellschaft.

Und sie kennt keine **Kultur der Zwischenentspannung**, in der wir uns in kurzer Zeit regenerieren könnten. Von China wird berichtet, (F. Friedl, S. 55) dass ChinesInnen, wenn es eng wird, da wo wir es gewohnt sind Spannungen aufzubauen, eine Pause einlegen. „Sie gehen ins Freie, atmen tief durch oder machen Bewegungsübungen. Oder sie schlafen fünf Minuten.“ In einer Metastudie (Vgl. Klaus Oberbeil) über das „Geheimnis“ von Kulturen mit überdurchschnittlich vielen alten Menschen wurde genau dies als überragender Einzelfaktor fürs Altwerden erkannt: die Menschen hatten gelernt in kürzester Zeit vom sympathischen (Yang) aufs parasymphatische (Yin) Nervensystem „umzuschalten.“ Dies wird kulturell in

den Tagesablauf integriert und ich nehme an, dass die daraus resultierende innere und äußere Ausgeglichenheit (yin-yang-Gleichgewicht) dem kulturellen Wertesystem entspricht. Wir dagegen dynamisieren unsere yang-betonten Gesellschaft (s.o.) immer einseitiger, geraten mehr und mehr ins Ungleichgewicht und die Einzelnen geraten in den Sog hyperaktiver Handlungsmuster (yang). Die Wahrnehmung nach innen (yin) kommt zu kurz, die inneren Signale werden nicht mehr gehört, die natürliche Selbstregulationsfähigkeit geht verloren. Körperlich-seelische Stresssymptome sind die Folge. Der gefühlte Stress entspricht auf der körperlichen Ebene- neben der bekannten Stressphysiologie- verspannten Haltungen und „Verpanzerungen“, die das Fließen des natürlichen Chi-Flusses erschweren. Die Schultern sind hochgezogen, der Brustkorb eng und eingesunken, die Atmung flach, der Stand unverwurzelt. Der yang-alarmierte und verhärtete Organismus kann nicht genügend Qi-Nachschub zu seiner Erdung, Erholung und Entspannung aufnehmen. Das yin bleibt unterversorgt und kann nicht mehr regulierend und ausgleichend wirken. Werden noch aufputschende Stimulanzien genommen, wird das yin (der Niere) noch zusätzlich geschwächt und ausgelaugt. Von dieser geschwächten Yin-Wurzel kann das aufsteigende und aufgestaute yang nicht mehr „gehalten“ werden, Stresssymptome nehmen zu, der ganze Mensch gerät aus dem Gleichgewicht, Yin und Yang stehen nicht mehr in fruchtbarem Austausch miteinander. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus, Kopfschmerzen beispielsweise sind noch verhältnismäßig sanfte aber sehr häufige Stressreaktionen, die bei fortdauernder Disbalance sich jedoch zu schwereren Krankheiten auswachsen können.

Einem solch wenig ausbalancierten Organismus wie er hier in unterschiedlich ausgeprägter Form häufig vorkommt, schon fast der kulturellen Norm entspricht, fällt es natürlich schwer, elastisch mit Veränderungen, Krisen und äußeren Stressoren umzugehen. Die integrativen Fähigkeiten sind überfordert. Dafür müssten alle Kräfte zusammenwirken.

### **Ziel der Arbeit:**

Wie Qigong dem westlichen Menschen helfen kann seine leib-seelische Einheit wiederzufinden, sich selbst zu entfalten und im Sinne von Resilienz zu lernen elastischer und integrationsfähiger mit Herausforderungen des Lebens umgehen zu können, möchte ich im Folgenden genauer betrachten.

Obwohl eigentlich untrennbar im Zusammenwirken, werde ich die Merkmale resilienter Menschen einzeln unter dem Gesichtspunkt herausheben, wie Qigong sie günstig beeinflussen kann.

## **Akzeptanz**

Ganz kurz zum Begriff „**Krise**“. Ich betrachte sie als Teil des menschlichen Lebens. Krisen bestimmen unser Leben mehr als die Routine. Menschen können krisenhaft reagieren auf Verluste, Trennungen, Übergänge in andere Lebensphasen und vieles mehr. Ich möchte diese „normativen“ zum Leben gehörenden Krisen jedoch abgrenzen zu extremen Erfahrungen und Lebensumständen wie z.B. fortgesetzter sexueller Missbrauch und Misshandlung, Folter ect. Zwar bestätigen sich auch und gerade hier die Annahmen und Beobachtungen des Resilienzkonzeptes, aber ich meine, sie verdienen trotzdem eine spezifische Betrachtung.

Als erster „Wirkfaktor“ des Resilienzmusters eines in die Krise geratenen, gestressten und überforderten Menschen steht die Fähigkeit zur Akzeptanz seiner Verfassung und/ oder der Situation. Man könnte auch sagen, die bejahende Einsicht als Voraussetzung. Ein Mensch im Stresszustand kann sich allerdings oft schlecht wahrnehmen und die Signale seines Körpers und der Psyche schlecht „hören“ und interpretieren.

Er ist nicht ausbalanciert, (Yin-Yang Ungleichgewicht, mehr Yang als Yin) nicht mehr in „seiner Mitte“, wie oben ausführlicher beschrieben. Oft fühlt er sich wie in einem Laufrad gefangen und findet keinen Ausstieg. Häufig ist er überaktiviert (überschiessendes Yang) und gleichzeitig unelastisch, starr, blockiert und verspannt. (Der Qifluss ist blockiert, stagniert). In der Regel begleitet bewusste oder unbewusste Angst eine solche Verfassung, die das Nierenqi zusätzlich schwächt/ angreift.

### **Möglichkeiten des Qigong:**

Hier kann das Qigong viele zusammenwirkende regulative Möglichkeiten anbieten.

- die **ruhigen Bewegungen** des Qigong bilden einen Gegenpol zur überaktivierten Dynamik der Stressphysiologie. Die innere Unruhe kann in die Bewegung aufgenommen und dadurch verlangsamt werden. Das Qi wird beruhigt. Aus der Stressforschung weiß man, dass Bewegung oft entstressender wirkt, als reine Entspannungsverfahren. (Vgl. Dorit Stoevhasse)
- um wieder in Fluss zu kommen und Qi-Stagnationen entgegenzuwirken können **reinigende und lösende Übungen** (Schütteln ect.) mit der Vorstellung verbunden werden, Verbrauchtes, Belastendes, Einengendes herauszulassen, abzustreifen. Der Yang-Überschuss und Qi-Stagnation wird abgebaut. Das schafft Raum für neue Energien.
- das Yin-Yang Ungleichgewicht, bei dem das Yang unkontrolliert nach oben steigt kann ausgeglichen werden. Levine spricht hier von einem „Naturgesetz: was emporsteigt, muss

wieder herunterkommen“, und dass wir dem Erregungszyklus vertrauen können. (vgl. P. Levine S. 129).

-**Sinkende Bewegungen** werden mit der Vorstellung (Yi) verbunden, das Qi nach unten zu führen. Je nach Qi-Qualität und Bedürfnis kann dieser Prozess mit einer ausleitenden oder einspeichernden Vorstellung verbunden werden.

-**horizontale Übungen** stärken die Mitte, der eigene Körper und die Mitte werden wieder als Zentrum erfahren. Die Ich-Identität als körperliche Erfahrung wird gestärkt. Das „gefühlte Kernselbst“ ( Vgl.A.R. Damasio) das als Körpergefühl ! repräsentiert wird, kann wieder bewusster wahrgenommen werden. Viele Qigong-Übungen führen über und aus der Mitte, machen sie uns wieder bewusst und stärken sie.

-Um die **Mitte zu stärken** kann zusätzlich durch spezielle Meridianübungen der **Funktionskreis Milz** aktiviert werden.

Wenn wir unsere **Aufmerksamkeit** (Yi) und unsere Konzentration ins Dantian **lenken**, können wir die umfassende, Yin und Yang ausbalancierende und vereinigende Wirkung des Elementes Erde spüren. Allerdings ist es für geschwächte Menschen, die unter einem Qi-Mangelzustand leiden, laut Jiao Guorui, besonders schwer, den Geist zu beherrschen.

„Einfach ist es, das Qi zu üben, doch schwierig, den Geist zu beherrschen.“ ( Qigong Yangsheng- Ein Lehrgedicht S. 92) Jedoch glaube ich, dass schon das **Innehalten**, die **fließenden Bewegungen**, die Ruhe und das In- den- Körper- hineinspüren frühzeitig eine entstressende und regenerierende Wirkung machen.

-ein gut **geerdeter Stand** vermittelt Sicherheit und Halt. Auch die **klare Struktur** der Bewegungen kann zusätzlich Halt geben. Die Vorstellung des „**Verwurzelns**,“ ein bewusstes Öffnen der Yongquan-**Energie-Tore**, gezielte Erdungsübungen, eine **gute Aufrichtung** des Körpers und der Wirbelsäule ermöglichen eine gute **innere Struktur** aufzubauen, in der auch inneres Loslassen ermöglicht wird. Zusätzlich nehmen wir das **Qi der Erde in uns auf**. Die aufgenommene Energie stärkt den ganzen Organismus und kann das Yang ausgleichen. Durch die aktivierten Yin-Kräfte verändert sich die innere Struktur des Körpers, sie wird aufnahmefähiger und elastischer. Das Qi der Niere wird weniger angezapft.

### **Atmung**

-Die kultur - und stressbedingte Brustatmung kann sowohl reguliert werden, wie sie auch ihren natürlichen Rhythmus wieder findet. Hier können, je nach Bedarf reinigende, aufnehmende und harmonisierende Atemtechniken angewendet werden. Siehe Übung: „Reguliere den Atem, beruhige den Geist.“

-Lässt man den Atem in der ruhigen Qigong-Bewegung frei fließen, beruhigt und vertieft er sich von selbst. Zusätzlich kann der **Funktionskreis Lunge** durch gezielte Übungen gestärkt werden. „Er sorgt dafür, dass das Yang zurückgefahren wird und die Yin-Kräfte aufgebaut werden.“ (Friedl, S.125). Er ist der Ursprungsort des Qi. Er wirkt als ordnende und rhythmisierende Kraft in unserem Organismus, die Qigong –Übungen helfen ihm dabei. Er ist für die Regeneration des Yin zuständig. So kann sich der Geist beruhigen und der Körper kann sich für die Ruhe öffnen.

### **Selbstwahrnehmung**

Die Selbst- Wahrnehmung verändert und vertieft sich, dem Fluss des eigenen Erlebens kann zugehört werden. Eine herausragende Bedeutung kommt bei der Wahrnehmung von Körpergefühlen dem *Inselkortex* zu. Dort fließen die Informationen aus dem Körperinneren zusammen. Er wird aktiv bei der Frage, wie wir uns gerade fühlen. Er vermittelt uns eine Bewusstheit unseres aktuellen emotionalen Zustandes. Es mehren sich die Hinweise, dass das Üben von Meditationstechniken – also auch das Üben von Qigong in meditativer Haltung! – zum Wachstum von Nervenzellen in diesem Bereich führt und sich damit unsere Selbstwahrnehmung und folglich unser Körpergefühl als Bezugspunkt für unsere Ich-Identität verbessern. (Vgl. Ott, Ulrich S. 65)

### **Fazit:**

Wenn es gelingt sich in dieser Weise auszubalancieren, zieht das ein wertschätzendes, selbstempathisches Annehmen der eigenen Person in der jeweiligen Verfassung und Situation (Akzeptanz) nach sich. Selbstempathie ist zudem eine grundlegende Voraussetzung für die gesamtorganismische natürliche Selbstregulation(sfähigkeit). Je bewusster achtsamer und differenzierter die Wahrnehmung, desto mehr Selbstregulationskräfte werden freigesetzt. Der Chi-Fluss kann seinen natürlichen Lauf entfalten. (Wuwei). Je vertrauter die Formen werden, desto leichter gelangt man in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit. (Vgl. C.Fischer/M. Schwarze S.168)

### **Optimismus**

Neben Akzeptanz ist Optimismus eine wesentliche, sogar lebensverlängernde! ( Vgl. Martin Seligmann) Schlüsselkompetenz resilienter Menschen.

Optimismus ist sicherlich eine Qualität, die sich aus geistigen Haltungen und Emotionen nährt, die deshalb hier verstärkt betrachtet/beachtet werden. Selbstverständlich zeigt sie sich auch im Körperlichen, wie z.B. Haltung und Gesichtsausdruck.

Auch **hier kann Qigong auf mehreren Ebenen förderlich sein:**

-grundsätzlich besteht eine viel erforschte positive Wirkung von **körperlicher Bewegung** auf die **Stimmungslage**, insbesondere auch bei Depressionen und Ängsten. (dem Optimismus entgegengesetzte Gefühlslagen). Demzufolge wäre mehr oder weniger stark belasteten und/oder unter Druck stehenden Menschen, nicht unbedingt „stilles Qigong“, sondern „bewegtes Qigong“ zu empfehlen. Eine Untersuchung an 256 Qigong-AnfängerInnen (S. 198 Sandleben u.Schläpfer) ergab nach einem 9-wöchigen Qigong-Kurs bei 54% eine Verbesserung der Gemütsverfassung, 40% erlebten mehr „Freude“ u.a.

-positive Emotionen sind meistens mit einem Gefühl von **Weite und Öffnung** verbunden. Übungen, z.B. aus dem „Tageslauf der Krähe“, bei denen man „fliegt“ mit der Vorstellung der Mittagssonne entgegen oder in die Ferne, wirken Verspannungen entgegen, verschaffen Weite und Raum und können buchstäblich die Perspektive (von oben!) verändern. Hier wird direkt Lebensfreude und Leichtigkeit auf geistiger und seelischer Ebene aktiviert.

-Der **Funktionskreis Herz** wird dabei aktiviert, der aus chinesischer Sicht neben den Emotionen auch für ein klares Bewusstsein zuständig ist. Die Kraft des Herzens wird gestärkt, es kann seine lenkenden und koordinierenden Aufgaben der aktiven Kräfte des Organismus wieder besser übernehmen. Gleichgewicht wird befördert. Ein Mensch mit einem ausgeglichenen Funktionskreis Herz „ist klar in seinen Gedanken und Stimmungen und entwickelt auf ganz natürliche Weise Interessen und begeistert sich für die Welt.“ (Vgl. Friedl S. 63)

-durch bewusste, **nährende Atmung** in Verbindung mit weiten, öffnenden Bewegungen kann in der Vorstellung das **Qi des Himmels** aufgenommen werden. Der Funktionskreis Lunge wird gestärkt. „Ist das Metall gesund, herrschen Vertrauen in das Leben, Optimismus und eine positive Einschätzung der Zukunft“. (vgl. A. Eckert, S. 63)

-Wenn durch die ausgewählten Bewegungen sich der **Brustraum öffnet**, entsteht **innere Weite und Raum**, Druck, der gefühlt oft auf dem Herz lastet, löst sich, Qi kann wieder fließen.

-zusätzlich kann durch spezielle Übungen der Funktionskreis Herz gestärkt werden, damit sich mehr Freude, Lebendigkeit und Begeisterung ausbreiten können.

-wir versuchen eine positive, druckfreie, heitere **Übungs-Atmosphäre** zu schaffen, (ebenfalls über den Funktionskreis Lunge gespürt) in der sich positive Emotionen entfalten können.

Das Gefühlsspektrum/Gefühlsvielfalt kann sich wieder erweitern, neue Erfahrungen gemacht werden. Die Wahrnehmung kann auf die positiven Gefühle gelenkt werden und sie verstärken.

-mit der Technik /Methode „**Ankern**“ kann können die positiven Emotionen im Körper verknüpft und bewahrt werden.

### **Fazit:**

- sind solche Erfahrungen beim Üben möglich, erweitert sich der Blick, man kann mehr und andere, förderliche Anteile seiner selbst wahrnehmen und wertschätzen, kommt in Kontakt mit leichten und positiven Kräften und entwickelt wieder Vertrauen in die Zukunft.

Aus einer solchen Haltung heraus entwickelt sich „Optimismus“, das Vertrauen, dass ein Wandel möglich ist, eine Entwicklung sich fortsetzt, und die Dinge einen konstruktiven Verlauf nehmen werden. Ganz im Sinne einer gesunden Selbstaktualisierungstendenz.

### **Selbstwirksamkeit**

Neben Akzeptanz und Optimismus ist das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit eine weitere Schlüsselkompetenz resilienter Menschen. Resiliente Menschen sind der Überzeugung, dass sie Schwierigkeiten aus eigener Kraft überwinden können, dass sie insgesamt Einfluss auf ihr eigenes Leben nehmen können. Für Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeitserwartung kann sich eine Herausforderung zu einer starken Bedrohung wandeln. (Vgl. Christina Bernd, S. 81)) Diese Art Selbstvertrauen wird entwicklungsgeschichtlich der frühen Kindheit zugeordnet. Wenn es uns gelingt uns der eigenen Kompetenzen stärker bewusst zu werden und das Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu steigern, können wir jedoch auch dieses Vertrauen später noch stärken und aufbauen.

### **Wie kann uns Qigong dabei unterstützen?**

Tragfähiges Vertrauen in unsere eigene Stärke und Kraft empfinden wir dann, wenn wir in unserer Mitte sind, im **Gleichgewicht**, in gutem „Dialog“ mit unserem Körper und uns wohlfühlen.

Durch das Üben von Qigong fördern wir grundsätzlich diese Aspekte und wir können üben zu fühlen, wie sich ein **gesunder Organismus anfühlt**. (Wir sind es kulturell eher gewohnt auf „Symptome“ zu achten.) Und wir können lernen, so fürsorglich mit uns umzugehen, dass das

so bleibt. Durch verbesserte Eigen-Wahrnehmung können wir frühzeitig für uns sorgen und bei auftauchenden Warnzeichen Abhilfe schaffen und unsere gefühlte Belastbarkeit als Orientierung für unser Tun oder Lassen bewusster erkennen. Insgesamt lernen wir unsere **Empfindungen stärker zu beachten** und wertzuschätzen, nichts was uns bewegt als bedeutungslos zu betrachten und uns darüber selbst mehr zu würdigen. Wie es Carl Rogers beschreibt...“es ist die Entdeckung der Bedeutsamkeit, die in einem selbst liegt, die dadurch entsteht, dass man den vielfältigen Seiten seines Erlebens einfühlsam und offen zuhört.“ (Vgl. C.Rogers, Lernen frei zu sein“ S. 87)

- schon die **aufgerichtete Körperhaltung** und das verbesserte „Grounding“ im Qigong mit den gefühlten inneren Auswirkungen nehmen positiven Einfluss auf unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Und wir können das **Gefühl für unsere eigenen Grenzen** trainieren. Von selbstwirksamen Menschen wird berichtet, dass sie ein gutes Gespür für die eigenen Grenzen haben, flexibel und elastisch innere und äußere Grenzen ziehen und sich selbst schützen können.

-Im Qigong können hier Übungen, abwehrende, wegschiebende, stoßende, abgrenzende ausgewählt werden, die die **innere Haltung der Abwehr** / der Grenzziehung verkörpern, sie fördern und unterstützen oder erst spürbar machen.

-Beim Üben dieser Bewegungen kann **zusätzlich mit der Vorstellung** auch innerlich Belastendes, Bilder und Erinnerungen, aber auch geronnene destruktive Muster und Persönlichkeitsanteile auf Abstand gehalten werden. Sie verlieren hierdurch ihre Macht.

-es kann erfahren werden, wie stark die Vorstellungskraft (Yi) im Gesamtorganismus wirken kann und man lernt, sie bewusst und gezielt zu lenken. Selbstwirksamkeit kann erfahren werden. Bei Affektüberflutung kann hier die eigene Kontrollfähigkeit und Eigenmacht gestärkt werden.

-ebenso kann man durch ausgewählte Übungen (Z.B. „Schutzmantel“ aus dem Stillen Qigong) gefühlt **sicheren Raum** um sich herum schaffen.

-Abwehrqi, **Weiqi** kann aktiviert werden. (Z. B. Spiralübungen aus dem Kampfkunst-Qigong). Viel Qi kann aufgebaut und nach außen gebracht werden. ....gleichzeitig verbessert sich der Kontakt zur Erde. (vgl. A .Fischwenger S.3)

- der **Funktionskreis Leber** kann durch spezielle Übungen (z.B. Holzelement aus der Harmonie) gezielt gestärkt werden, um das **eigene aktive Potential** aufbrechen und wachsen zu spüren und ein klares Vorwärts zu entwickeln.

-auch mit reinigenden Übungen können Übergriffe und Grenzverletzungen verhindert und ausgeglichen werden.

-der **Lungenfunktionskreis** kann zusätzlich durch spezielle Übungen gestärkt werden. Er steuert unsere Verteidigungsstruktur. (Friedl S. 120). Er sortiert aus, was von außen auf uns zukommt und hereindarf. (U.a. Atemübungen, spezielle Meridianübungen) Er ist zuständig für ein funktionierendes Immunsystem, auch auf psychischer Ebene sorgt er als Kontaktorgan nach außen (Atem, Haut) für die Voraussetzungen für eine schlagkräftige Abwehr.

- **Selbstmassage und Abklopfen** können hilfreich sein, um die Körpergrenzen und den Kontakt zwischen innen und außen deutlicher zu spüren

- durch **Partnerübungen** (mir nur aus dem Tai Chi bekannt) kann man die eigene Kraft und Energie deutlicher spüren und kultivieren. Die Wirkung der eigenen Yin und Yang- Energien kann deutlicher gespürt werden. Man erfährt, dass und wie man mit von außen und innen kommenden Energien umgehen kann – und darf! Mit verschütteten Impulsen und gesunden Aggressionen kann Föhlung aufgenommen und spielerisch nach außen gebracht werden. Wir schärfen unser Bewusstsein für unser Recht auf Selbstbestimmung und autonome Entscheidungen. Wir können in Kontakt kommen mit unserem ganz ursprünglichen Lebens - Willen und Selbstbehauptungswillen. (Funktionskreis Niere).

### **Fazit:**

Wenn wir in dieser Weise die Kraft unseres Körpers und unsere Energien spüren schafft das den Raum zu spüren, was uns gut tut, womit wir uns wohlföhlen, was wir wollen und was nicht. Es ist/wird möglich, auf das zu blicken, was wir können, wo unsere Fähigkeiten und Stärken sind, wo versteckte Impulse, Bedürfnisse und Wünsche sich zeigen, wir lernen auf die positiven inneren Kräfte/Energien zu vertrauen und ihrer Weisheit zu folgen.

(Ressourcenorientierung in der TCM)...Wir können uns fragen, was wir im Leben verfolgen wollen, was uns motiviert, was uns begeistert, wofür wir uns einsetzen wollen .....

Wenn wir uns bewusst machen, dass diese Prozesse durch Bewegung, Haltung ect. durch alles was das Qigong für uns bereit hält unterstützt und evoziert werden können, dann können wir Qigong bewusst/ gezielt einsetzen, wir können Verantwortung für unsere Entwicklung übernehmen. Wir lernen darauf zu vertrauen, auf das eigene Leben Einfluss nehmen zu können.

Hier geht es schon nahtlos in die nächste Schlüsselkompetenz über, die resiliente Menschen auszeichnet

### **Verantwortung**

Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für ihr Wohlbefinden, ihre Zukunft, für das was sie erleben und erlebt haben, sie föhlen sich nicht ihrem Schicksal oder ihrer

Vergangenheit ausgeliefert. Sie sind in der Lage ihre Gefühle und ihr Wohlbefinden aktiv zu beeinflussen. Wie machen sie das? Und **wie kann Qigong diese Prozesse unterstützen?**

Ein bedeutsamer Schlüssel für Selbstverantwortung scheint mir ein hohes Maß an Selbstkenntnis zu sein, die Fähigkeit und vielleicht auch Freude/Motivation sich intensiv mit sich selbst und den Zusammenhängen seiner persönlichen Welt auseinanderzusetzen.

Wichtig ist mir, dass wir diese „Verantwortung“ für die eigene Entwicklung nicht in eine „technisch machbare“ Selbstoptimierungsidee für möglicherweise fremdbestimmtes Ziel – und Leistungsdenken hineindenken. Eine solche Technik ist Qigong nicht. Qigong bietet uns die Möglichkeit **selbstbestimmte, gesamtorganismische Erfahrungen** zu machen, die uns **individuelle und autonome Erfahrungen** und Erkennen ermöglichen. Und eben diese sind es, die den Menschen unabhängiger werden lassen gegenüber äußeren Einflüssen und Manipulationen. Sie bilden die Grundlage für ganzheitlich gespürte Orientierungen, Wertsetzungen und individuelle Wege.

Wie sich die Verantwortung für sich selbst, seine Wahrnehmungen und Bewertungen Denkmuster und Verhalten entwickeln können, veranschaulicht sich sehr schön in dem Gedicht „Autobiographie in fünf Kapiteln“ (Tibetisches Buch vom Leben und Sterben S. 50) Hier fällt der Protagonist mehrfach in eine Grube auf der Straße. Erst sieht er dies nicht als seine „Schuld“ (so im Text) und ist ohne Hoffnung, fühlt sich verloren. Durch Verleugnen ihres Vorhandenseins fällt er ein zweites Mal hinein und wiederholt, dass das nicht seine Schuld wäre. Beim dritten Mal fällt er aus Gewohnheit hinein....erkennt...“meine Augen sind offen“, um dann beim nächsten Mal um das Loch herum zu gehen. Dann wählt er eine andere Straße.

Wie kann ein solcher Prozess der Verantwortungsübernahme und des aktiven Umgehens mit Problemen oder Widrigkeiten des Lebens **durch Qigong unterstützt werden?**

-Unter Kapitel „Akzeptanz“ habe ich beschrieben, wie die Regulationen des Qigong wie Stand, Bewegung, Atmung, Qifluss, Vorstellung ....eine ausgleichende, stabilisierende und stärkende Wirkung auf den Menschen haben können und ihm dazu verhelfen können seine Situation oder sein Problem zu erkennen, zu akzeptieren und standzuhalten. (Versus Verdrängen, Verleugnen, Disoziiieren, Flüchten, Betäuben). Im weiteren Prozess kann er optimistischere Haltungen entwickeln und Vertrauen in seine „Eigenmacht“ entwickeln. (auch das beschrieben). Dies alles als Voraussetzung für Verantwortungsübernahme. Aber:  
-um jetzt nicht wieder in die Grube zu fallen, müssen „**Gewohnheiten**“, **alte Muster** und vielleicht Einengendes erkannt und **überwunden** werden, muss das Wagnis eingegangen

werden, noch genauer hinzusehen, sich genauer kennen zu lernen. Das bedeutet auch, die **Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern** und zu verfeinern. Von der Einheit Geist und Körper ausgehend kann sie uns ein vertieftes Verständnis unserer selbst ermöglichen.

- im Qigong üben wir grundsätzlich den **Fluss unseres Erlebens mit innerer Aufmerksamkeit** zu verfolgen.

-durch die eingenommene Struktur gehen wir in eine möglichst gelassene „**Beobachterposition**“ und können größeren Abstand zu belastenden Dingen gewinnen. Zudem schafft das Raum für subtilere Wahrnehmungen

-mit der **unbewertenden Haltung** des „aha, so ist das“ (Ulf Weiffenfels) gegenüber dem Wahrgenommenem lernen wir mit größerer Gelassenheit und Akzeptanz auf die Signale unseres Körpers zu hören. So können sich konditionierte Bewertungsmuster für neue Erfahrungen umbilden/auflösen.

-mit **fokussierter Aufmerksamkeit**, innerer Zentrierung und Sammlung, mit der Orientierung am Hier und Jetzt versuchen wir unseren Geist und unsere Gedanken zu kontrollieren um überhaupt Raum zu schaffen für „inneres Hören“, Horchen

- beim Qigong erfährt der Bauch, das **Dantian**, besondere Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Er ist der Sammlungsort unserer Konzentration. Wir können die Signale unseres „**Bauchhirns**“ und dessen große, überwiegend unbewusste Erinnerungsfähigkeit, (Damasio in PsTh S. 65) für intuitives Erkennen (siehe Mensch in der Grube) als Ratgeber nutzen.

- durch **veränderte Haltungen und Bewegungen** im Qigong können wir wahrnehmen, wie sich nicht nur unsere **Emotionen mit-verändern**, sondern auch unser Denken, Erinnern und unsere Einschätzungen. Wir erkennen die Subjektivität unserer Wahrnehmung und unserer persönlichen „Wahrheit“.

- **Erlebtes** kann neu bewertet, mit neuen und schönen Erfahrungen und Sinneseindrücken **verknüpft** und leichter integriert werden. Die „verkörperte“ Abwehr von Gefühlen wird weicher und elastischer. Muskuläre Verspannungen lösen sich, Körper und Psyche können „loslassen“, Emotionen verlieren ihre Macht, Qi fließt besser und kann den ganzen Organismus besser versorgen und schafft die Grundlage für neue Erfahrungen.

- **Alte Muster** können, durch Wiederholung und Üben **neu überschrieben werden**. Dies braucht allerdings Geduld und Ausdauer.

- mit den veränderten Gefühlen verändern sich auch die Erinnerungen und deren Bewertung, die Vergangenheit kann ihre Macht verlieren.

- wenn wir offen und durchlässig werden, können wir uns als Teil eines größeren Ganzen erfahren und unsere spirituellen Bedürfnisse werden genährt. Unser Shen wird gestärkt. Auch dafür können/müssen wir Verantwortung übernehmen.

- wenn wir auf diese Weise unseren Körper wiederentdecken und das **Zusammenspiel von Körper und Psyche** unmittelbar erleben können, sehen wir, dass und wie Änderung möglich ist, und bekommen vielleicht Lust auf mehr...Motivation... lebenslanger Wandel...Veränderung ....Abenteuer der Selbstentdeckung.

### **Fazit:**

-wenn wir diese Zusammenhänge bewusst wahrnehmen, die Wirkzusammenhänge von Qigong spüren und begreifen, dann können wir mit Qigong selbstbestimmt an/mit uns „arbeiten“ und gewinnen eine wunderbare Möglichkeit der Selbstregulation, der Selbstentwicklung und der Selbstkultivierung. Dann können wir Verantwortung für uns, für andere und für unsere Umwelt übernehmen. Wir haben die Autonomie zu wählen und zu entscheiden nicht mehr in die Grube fallen zu wollen/müssen. Wir gewinnen größere Freiheit darin zu entscheiden und zu wählen, wie und wohin wir unser Leben ausrichten wollen und andere Wege zu wählen.

## **Netzwerkorientierung**

Bekannt ist, dass gute mitmenschliche Beziehungen für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit/Lebenszufriedenheit und unsere gefühlte Lebensqualität lebenswichtig sind. Resiliente Menschen verfügen über die Fähigkeit, soziale Netzwerke zu knüpfen und zu erhalten. Ihre Flexibilität im Denken und Verhalten ermöglicht ihnen wechselseitige, unterstützende, Körper und Seele nährende Beziehungen zu pflegen. Ich meine, sie haben Vertrauen in andere Menschen.

Wie können wir „soziales Vertrauen“ in der Qigong-Übungspraxis fördern, nähren und kultivieren?

Einen großen positiven Einfluss schreibe ich dem **gemeinsamen Üben** zu, das ich jetzt in den Vordergrund stellen werde. Spannende Erkenntnisse für die Übungspraxis liefern uns die Forschungen zu den „Spiegelneurone“, die in zwischenmenschlichen Beziehungen eine offensichtlich bedeutende Rolle spielen.

-Beim gemeinsamen Üben werden „**Spiegelneurone**“ aktiviert, denn: „Am stärksten feuern Spiegelneurone dann, wenn Menschen **simultan eine beobachtete Handlung**

**imitieren.**“...wie beim gemeinsamen Üben. (vgl. J. Bauer 2006, S. 25) Spiegelneurone stellen die physiologische Grundlage für **Mitgefühl** und körperliche Resonanz dar, die Grundlagen für prosoziales Verhalten und Empfinden.

- Mitgefühl wiederum ist ein bedeutsamer „**Glücksfaktor**“. Interessant hier, dass buddhistische Mönche, die viele Jahre Mitgefühl, Verbundenheit und Wohlwollen pflegen (vgl. Martin Seligmann) die (messbar) glücklichsten Menschen sind. Ihr linker Vorderlappen des Gehirns ist deutlich vergrößert.

- Spiegelneurone...stehen in enger Verbindung zur „**propriozeptiven Wahrnehmung**“ (Körperwahrnehmung Wahrnehmung der Eigenbefindlichkeit des Körpers), deren Bedeutung ich schon als körperlich gefühltes „Kernselbst“ angesprochen habe und sie stehen in enger Verbindung mit den Emotionszentren und dem Schmerzzentrum. (Vgl. Bauer, Joachim ) Bei der ausgleichenden, beruhigenden und stimmungsaufhellenden Wirkung des gemeinsamen Übens, haben die Spiegelneurone deshalb sicher einen nicht unerheblichen Anteil. Auch die Häufigkeit des gemeinsamen Übens und des Wiederholens spielt eine Rolle bei der Aktivierung der neuronalen Netzwerke.

#### **Angstfreie Atmosphäre für nachhaltige Lernprozesse:**

Allgemein wird Angst, Druck und Stress in allen Bereichen in denen sich Lernvorgänge entfalten sollen/können, als kontraproduktiv betrachtet. Sie hemmen die Aktionspotenzialfrequenz der Spiegelneurone.

-deshalb ist es wichtig, eine positive, sichere, angst- und **stressfreie Übungsatmosphäre** zu schaffen. Bewertungen, Leistungsdruck und Vergleiche sollten draußen bleiben.

- der durch die Übungen erzeugte Entspannungszustand überträgt sich durch aktivierte Spiegelneurone auf die Übenden und können weitere **Resonanzphänomene** wie Freude, Begeisterung auslösen, die die Lernprozesse nachhaltig unterstützen.

-in solchen **schwingungsfähigen** Gruppen wird die Ausschüttung des „Bindungshormons“ **Oxytozin** beobachtet. Oxytozin kann Stress und Angst reduzieren. (Amygdalaaktivität reduziert sich), die Empathiefähigkeit nimmt zu und es gibt Erkenntnisse, dass es sogar negative Sozialerfahrungen löschen kann.

- aus der Glücksforschung ist bekannt, dass der viel beschriebenen „**Flow**“ durch positive **Gemeinschaftserlebnisse** (sozialer Flow) begünstigt wird. (Vgl. M. Csikzentmihalyi)

#### **Fazit:**

Obwohl ich denke, dass Qigong überwiegend eine „Selbstübemethode“ ist und in der Praxis überwiegend „von einem selbst an einem selbst“ (Vgl. Jiao Guorui S. 216) geübt und vertieft wird, sehen wir, dass gemeinsames Üben die Potenziale der Übungspraxis unterstützen und

verstärken kann, wie Vertrauen und Empathie sich entwickeln können, sich der Mensch nicht nur sich selbst entfaltet, sondern sich als Teil mitmenschlicher Beziehungen, als Teil einer größeren Gemeinschaft und eines größeren Ganzen erfahren kann. Zweifelsohne auch eine sehr gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong.

## **Lösungs - und Zukunftsorientierung**

Obwohl diese beiden Merkmale resilienter Menschen in der Literatur getrennt behandelt werden, halte ich es für richtig, sie hier gemeinsam zu betrachten.

Menschen, die geerdet und ausgeglichen sind, die optimistisch sind und ihre Kraft und Eigenmacht spüren, gestalten auch aktiv ihre Zukunft und können mit etwaigen Hindernissen und Herausforderungen besser umgehen. Das scheint eine fast logische Konsequenz aus allen vorangegangenen Betrachtungen zu sein. Wir sehen hier wieder, dass alle Schlüsselkompetenzen resilienter Menschen ineinandergreifen, sich gegenseitig bedingen und eigentlich nicht wirklich sinnvoll voneinander getrennt (betrachtet) werden können, weil sie meistens gemeinsam vorhanden sind.

### **Wie kann Qigong bei diesen beiden letzten Schlüsselkompetenzen unterstützen?**

Grundsätzlich sind es beim Vorwärtsgehen, Aktivwerden, Gestalten und Verändern hauptsächlich **Yang-Energien**, die nach außen drängenden Kräfte, die jetzt unterstützt werden können. Dabei können wir auf die bekannte TCM -Überzeugung „**Stärkung des Guten**“, die Entdeckung und die Förderung der Potenziale bauen.

Dabei ist es (in bekannter Weise) wichtig zu erspüren und zu erkennen, in welche **Richtung** sich das Leben entwickeln soll, welches die **Wünsche und Visionen** sind, was verwirklicht werden will/soll, welches die Aufgaben sind, denen man sich widmen will. Und was besser aussortiert wird, wovon man sich verabschiedet. (Aktivierung des Elementes Metall).

- wir können mit Qigong entspannen, eine Voraussetzung, um in Kontakt mit unseren Ressourcen zu kommen.

- mit Qigong lernen wir innehalten, still werden, unsere Gedanken zu kontrollieren und unsere Emotionen zu harmonisieren. Dieses Stillwerden schafft Raum fürs „**Horchen**“, für auf im Alltag übergangene Bedürfnisse und Impulse hinzuhören. ( In den Körper hineinzuspüren. )

- unterstützen wir zusätzlich den **Funktionskreis Lunge** (z.B. mit meridianaktivierenden Übungen) wird unsere Verbindung zu unserer **Intuition und unserem Instinkt (P'o )** gestärkt. Zur weiteren Erhöhung unserer Sensitivität und Empfänglichkeit, kann dieser Prozess zusätzlich durch Rückzug, Meditation und Kontemplation unterstützt werden.

-die Gesamthaltung schafft Raum, in dem unmittelbares, intuitives, gesamtorganismisches Erkennen möglich werden kann. Im Focusing, dem körperpsychotherapeutischen Ansatz innerhalb der personenzentrierten Psychotherapie, wird dieser Prozess das Finden des „felt sense“ genannt, der immer mit einem „subjektiv verspürten Energiezufluss“ einhergeht. (Vgl. A.Wild-Missong S.9).

-integrieren wir diese Erkenntnisse können wir erkennen, was wesentlich für uns ist, können Altes und Überflüssiges loslassen.

- stärken wir unseren **Funktionskreis Milz**, erhalten wir uns eine gesunde starke Mitte aus der Konzentration, Willensklarheit und Entscheidungsfähigkeit erwachsen. Wir können leichter Prioritäten setzen und wählen welche Lösungen und Wege die richtigen für uns sind.

- große Bedeutung bei aktiver Zukunftsgestaltung kommt dem **Funktionskreis Leber** zu. Wenn wir ihn aktivieren, unterstützen wir die Energien, die wir für unsere aufwärtsstrebenden Kräfte der Entfaltung brauchen. Er steht für Aktivität, Dynamik, Planung, Aktivitäten Vorbereiten. Das Qi wird in Bewegung gesetzt, wir werden unternehmungslustig.

Mit ihm unterstützen wir unsere Fähigkeit **Vorsätze und Ziele** ins Auge zu fassen.

**Flexibilität und Kreativität** sind Merkmale, die ihm entspringen. Genau das brauchen wir, wenn wir unsere Zukunft gestalten wollen, in Verbindung mit der aus der Milz gewonnen Klarheit und Entscheidungsfähigkeit.

- bei der Umsetzung unserer Pläne ist es sinnvoll, den **Funktionskreis Herz** zu aktivieren. Er führt sie aus, setzt sie in die Tat um. Wenn die Energien fließen sollen, sollten Ziele angestrebt und Pläne gemacht werden, die auch verwirklicht werden können. Sonst kommt die Verbindung zum Herzen ins Stocken und die aktiven Energien der Leber ebenso.

-eine besondere Qualität die wir in unserer Qigongpraxis kultivieren und die durch den Funktionskreis Leber genährt wird, ist die **Gelassenheit**. Er macht uns flexibel und unterstützt unsere Fähigkeit, „ sofort aktiv zu werden, wenn er es möchte. Gleichmaßen vermag er auch, bis dahin ruhig abzuwarten.“ (Vgl. F. Friedl S.85). Einem natürlichen Wechselspiel von Entspannung und Anspannung kann hier offenbar vertraut werden.

### **Fazit:**

In der Qigongübungspraxis schulen wir sowohl die Wachheit, unsere Antennen, als auch unsere innere Ruhe.

Es ist wie das Warten auf das Dao...das spontane, richtige Handeln im rechten Augenblick. So können wir der Zukunft in entspannter Wachsamkeit und Gelassenheit entgegen sehen.

### **Anstelle eines Schlusswortes:**

Worte von John Lash, (Reise zum Tao) die m.E. die vorangegangenen Überlegungen sehr schön und umfassend auf den Punkt bringen:

„Wenn man entspannt, gelassen und beweglich ist und dabei in sich selbst ruht, kann man sich mit seiner ganzen Energie jederzeit in jede Richtung bewegen.“ (Vgl. John Lash S. 48)

Ebersbach, 16.11.2014

Gabriele Ebersperger

### **Verwendete Literatur**

Bauer, Joachim / Warum ich fühle, was du fühlst.

Berndt, Christina / Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.

Csikzentmikalyi, M. / Flow – der Weg zum Glück

Damasio, A.R. / Descartes Irrtum

Eckert, Achim / Das heilende Tao

Fischer Claus und Schwarze Micheline / Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement

Fischwenger, Armin/ Qi-Spiralübungen

Friedl Fritz / Das Gesetz der Balance

Sogyal Rinpoche / Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben

Guori, Jiao / Qigong Yangsheng. Ein Lehrgedicht

Heller, Jutta / Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

Hüther, Gerald / Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. Aus : Maja Storch  
u.a. / Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen  
und nutzen

Lash, John / Reise zum Tao. Tai Chi und die Weisheit des Tao Te King

Levine, Peter A. / Trauma-Heilung

Oberbeil, Klaus / Fit mit 100. Jung bleiben, länger leben

Ott, Ulrich / Meditation für Skeptiker

Rogers, Carl / Lernen frei zu sein. Aus: Von Mensch zu Mensch

Sandleben, I. und Schläpfer R. / Die Wirkung von Qigong Yangsheng nach kurzer  
Übungspraxis. Aus: Qigong in Psychotherapie und  
Selbstmanagement

Seligmann, Martin / Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben

Stoehase, Dorit / Stressbewältigung durch Qigong

Walsh, Froma / Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Aus: Welter-Enderlin, R,  
Hildenbrand, B. (Hrsg.)

Wellensiek, Sylvia und Galuska, J. / Resilienz. Kompetenz der Zukunft

Wild-Missong, Agnes / Mit Focusing im Leben