

Cora Goslar

+ download
video

Lebenskrisen
meistern
mit

QIGONG

Himmel
und Erde
verbinden

maudrich 

Cora Goslar
Lebenskrisen meistern mit Qigong

Cora Goslar

Lebenskrisen meistern mit

QIGONG

Himmel und Erde verbinden

Hinweis zur Anwendung der Übungen

Alle in diesem Buch beschriebenen Übungen dienen ausschließlich Informationszwecken. Diese Informationen können Sie eigenverantwortlich in das Praktizieren der Übungen umsetzen.

Die hier vorgestellten Übungen sind Vorschläge aufgrund eigener Erfahrungen und sind nicht als Verordnung für bzw. gegen irgendein Leiden zu werten. Die Behandlung von Leiden und Krankheit unterliegt Ärzt:innen und in Deutschland auch Heilpraktiker:innen. Therapeut:innen, die diese Methode in ihre Arbeit integrieren möchten, dürfen dies nur mit einer ärztlichen Verordnung. Laien dürfen diese Übungsauswahl als Selbsthilfeprogramm (auf eigene Verantwortung) zur Gesunderhaltung und Förderung der Gesundheit anwenden.

Eine Haftung der Autorin für unerwünschte Wirkungen, die sich aus den vorgeschlagenen Übungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2022 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagbild: © Todd Fuller, Adobe Stock

Lektorat: Mag. Katharina Schindl, Wien

Typographie und Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-139-2 (Print)

ISBN 978-3-99111-525-0 (E-PDF)

A circular graphic with a sunset background. The sky transitions from a deep orange at the top to a bright yellow at the bottom. The bottom of the circle shows dark, silhouetted hills. The text is centered within the circle.

Für Kurt

»ESKERRIK
ASKO
DENAGATIK«

Vorwort

Lebenskrisen gehören zum Leben dazu. Stecken wir mittendrin, fühlen wir uns selten wohl. Doch in der Rückschau können wir meist erkennen, dass wir an Lebenskrisen gewachsen sind, dass sich unser Leben weiterentwickelt hat. „Alles ist immer in Bewegung.“ Das ist ein Satz, der sich nicht nur auf die Qi-gong-Übungen bezieht, sondern auf das Leben allgemein. Leben ist Veränderung. Verändert sich etwas in uns, reagiert unser Umfeld: nimmt wahr, nimmt Stellung (im positiven wie im negativen Sinne), bietet Hilfe an, bittet selbst um Hilfestellung o.Ä. Verändert sich etwas in unserem Umfeld, sind wir es selbst, die sich daran anpassen müssen. Es ist ein dauernder Prozess. In Veränderungsprozessen verabschieden wir Gewohntes und öffnen uns für Neues, begleitet von unterschiedlichsten Emotionen.

Unsere innere Haltung hat Einfluss darauf, wie gut ein Veränderungsprozess gelingt. Da wir die Zukunft nicht kennen, halten wir nicht selten an Gewohntem, Bekanntem und Vertrautem fest und haben Angst vor dem, was auf uns zukommt. Oder wir werden wütend und kämpfen darum, dass das Alte bleibt. Je größer der Widerstand und der emotionale Schmerz im Abschied sind, desto intensiver erleben wir die verschiedenen Phasen des Abschieds und die Trauer um das Vergangene. Wie hilfreich ist es in solchen Prozessen, wenn die einzelnen Phasen näher bekannt sind und auch Unterstützung zur Verfügung steht!

Im Sinne der Selbstfürsorge kann auch regelmäßiges Üben von Qigong helfen, Wogen zu glätten, die eigene Mitte zu stärken und Neuem zuversichtlich zu begegnen. Nur sollte es im Akutfall nicht zu umständlich sein, solche Übungen zu erlernen.

Um Ihnen möglichst schnell eine Hilfe in schwierigen Lebenssituationen anbieten zu können, habe ich aus mir bekannten Übungsmethoden des Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui leicht erlernbare Übungen zusammengestellt, die Sie in 20 Minuten praktizieren können. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es gerade in Lebenskrisen und Abschiedssituationen, die emotional tief bewegen oder lange andauern, besonders wichtig ist, eine Art „inneren Hafen“ anlaufen zu können, in dem die stürmische See der herausfordernden Situationen uns vorübergehend nichts anhaben kann. Der „innere Hafen“ steht dann als Sinnbild für mehr Entspannung und mehr emotionale Stärkung und Erdung. Diesen „inneren Hafen“ suchte ich täglich erfolgreich auf, um mich mit Qigong-Übungen in der häuslichen Palliativ-Versorgung meines Mannes zu stärken. Mein Geist wurde ruhiger, mein Atem tiefer, ich konnte meinen Körper wieder spüren, mich in meiner Mitte sammeln. Täglich auf diese Weise gestärkt, konnte ich mich den jeweiligen Herausforderungen gelassener und mit mehr Energie stellen, dessen war und bin ich mir sicher. Das galt natürlich auch für die emotional herausfordernde und kräftezehrende Zeit seines Übergangs und auch nach seinem Tod. Qigong als zuverlässiger Begleiter mit positiver Wirkung auf mein Allgemeinbefinden ist geblieben – bis heute. Veränderungen sehe ich inzwischen viel gelassener entgegen.

Damit das exklusiv zusammengestellte Qigong-**ÜBUNGSPROGRAMM** auch in Ihrer Lebenskrise positive Wirkung zeigen kann, habe ich die Übungen in Text, Fotos und Videos für Sie kombiniert. Das ermöglicht Ihnen, auch ohne jegliche Übungserfahrung mit Qigong umgehend mit dem Üben zu beginnen. Bei diesem **ÜBUNGSPROGRAMM** handelt es sich um eine Art Schnupperangebot. Damit können Sie herausfinden, ob Ihnen Qigong als regelmäßige (am besten tägliche) Selbstregulierungs- und Selbstentwicklungsmethode liegt und ob es Wirkung zeigt. Und Sie können sofort starten, ohne zunächst Kurse belegen zu müssen, was ich Ihnen für die vertiefende Praxis jedoch unbedingt empfehle.

Sollte Ihr Ansinnen sein, sofort mit dem Üben loszulegen, lesen Sie bitte zuerst die Kontraindikationen im Kapitel „Wann Sie Qigong nicht praktizieren sollten“, S.116. Wenn Sie eigenverantwortlich feststellen, dass gesundheitliche Einschränkungen nicht im Wege stehen bzw. Sie medizinischen Rat eingeholt haben und Ihnen bestätigt wurde, dass diese Qigong-Übungen für Sie keine Gesundheitsgefährdung darstellen, können Sie gleich zu den Kapiteln 7 („Wissenswertes zum **ÜBUNGSPROGRAMM**“, S.140) und 8 („Das Qigong-**ÜBUNGSPROGRAMM** in Wort und Bild“, S.159) weitergehen, in denen Ihnen die Übungen im Einzelnen vorgestellt werden. Oder Sie beginnen sofort mit dem Mitüben anhand der Videos, die auf S.220ff. kurz vorgestellt werden. Diese können Sie mittels QR-Code downloaden.

In Veränderungsprozessen, die alles in Bewegung bringen, kann es aber auch ein wertvoller Gegenpol sein, zunächst neues Wissen aufzunehmen, um den eigenen Horizont zu erweitern. Wenn Ihnen in diesem Sinne also zunächst nach mehr theoretischem Grundwissen zu Veränderungs-, Trauer- und Abschiedsprozessen, zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie zur Geschichte und Wirkungsweise des Qigong im Allgemeinen und meinem **ÜBUNGSPROGRAMM** für mentales Qigong im Besonderen zumute sein sollte, lesen Sie hier einfach weiter. Der Bewegungsimpuls für die Qigong-Übungen kommt möglicherweise nach der intellektuellen Bewegung des Gehirns.

Sollten Sie es bevorzugen, ein Kapitel nach dem anderen zu lesen, werden Ihnen Wiederholungen bestimmter Inhalte begegnen, die beabsichtigt sind und mehrere Gründe haben. Wiederholungen ermöglichen ein besseres Verinnerlichen der Botschaft. Es handelt sich um wichtige Inhalte, die, aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, von jedem Menschen unterschiedlich oder manchmal auch nicht erfasst werden, je nach Zusammenhang. Da das Buch mit Theorie- und Praxisteil so konzipiert ist, dass Sie nicht alle Kapitel intensiv lesen müssen, bevor Sie mit dem Üben beginnen, sind bestimmte Inhalte kürzer oder ausführlicher in mehreren Kapiteln vertreten.

Der Untertitel des Buches „Himmel und Erde verbinden“ bezieht sich auf den Namen einer der Übungen und hat für mich mehrere Bedeutungen: Die Erde

ist Yin, der Himmel ist Yang. Sie stehen nicht nur für die Gegensätzlichkeit mit Blick auf das eine und das andere, sondern in der TCM im Symbol des Taiji (allgemein als Yin-Yang-Symbol bekannt) für das Ganze im Großen wie auch im Kleinen, im Makrokosmos wie im Mikrokosmos. Diese zwei Gegensätzlichkeiten sind immer in Veränderung begriffen: So wechseln sich Tag und Nacht ab, das Ein- und Ausatmen ebenfalls. Solange es diese Veränderungen gibt, besteht das Leben. Mit Blick auf Veränderungssituationen, die mit einem Verlust des Vertrauten verbunden sind, ergibt sich für mich noch eine andere Bedeutung: Ich stehe auf der Erde (Yin) – doch etwas Vertrautes löst sich auf, wird unsichtbar und ungreifbar wie der Himmel (Yang). Mittendrin bin ich ... Im Veränderungsprozess geht es also darum, Yin und Yang zu harmonisieren, miteinander zu verbinden, um die eigene Mitte zu stärken. Und dazu lade ich Sie herzlich ein!

Ich freue mich, wenn Sie mit meinem **ÜBUNGSPROGRAMM** ähnlich gute Erfahrungen machen können wie ich selbst und viele Menschen, die ich persönlich kenne und deren Erfahrungen hier teils auch mit eingeflossen sind.

Im Oktober 2021

Cora Goslar

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 15

THEORIE **21**

Kapitel 1
Leben braucht Veränderung **23**

Kapitel 2
**Emotionales Erleben
in Abschieds- und Trauerprozessen** **32**

Abschiedsphasen nach Elisabeth Kübler-Ross 35

Neue Trauerforschung..... 40

Selbstfürsorge auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.....43

Kapitel 3
Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) **46**

Das Ganzheitliche in der fernöstlichen Weltanschauung
und in der TCM 46

Allgemeine Grundprinzipien der TCM..... 49

Yin und Yang.....52

Qi – mehr als Energie.....55

Dantian – Energiezentren des Körpers58

Die Fünf Elemente oder Wandlungsphasen 60

Das Meridiansystem63

Die fünf Säulen der TCM.....	65
Akupunktur, Akupressur und Moxibustion.....	66
Chinesische Arznei-Therapie (CAT)	68
Qigong.....	69
Tuina-Massage	70
Ernährungstherapie.....	71
Innere und äußere Krankheitsursachen	71
Emotionen in der TCM.....	73
Bewusstsein und Unterbewusstsein in der TCM.....	76

Kapitel 4

Abschieds-/Trauerphasen und ihre Emotionen aus Sicht der TCM **78**

Das Phasenmodell nach Kübler-Ross	79
Einfluss von gesundheitlichen Vorbelastungen auf Abschiedsprozesse.....	89
Möglichkeiten zur Stabilisierung emotionaler und körperlicher Prozesse	96

Kapitel 5

Qigong zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens **101**

Geschichte des Qigong	101
Allgemeine Wirkungsweise	104
Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegung	106
Qigong für verschiedene Anwendungsgebiete.....	107
Körper und Vorstellungskraft in Psychologie, Psychotherapie und Coaching.....	108
Qigong zur Stärkung in Veränderungs- und Abschiedsprozessen.....	113
Wann Sie Qigong nicht praktizieren sollten	116

Kapitel 6
**Das Lehrsystem des Qigong
Yangsheng von Prof. Jiao Guorui** **120**

Prof. Jiao Guorui – Arzt und Meister	120
Lehrsystem Qigong Yangsheng	122
Einfache, effektive Übungen für (fast) alle.....	123
Schlüsselpunkte	124
Basisaspekte der Achtsamkeit jeder Übung	131
Einige Übungsmethoden im Überblick	136

Kapitel 7
Wissenswertes zum ÜBUNGSPROGRAMM **140**

Mentales Qigong sowie „Himmel und Erde verbinden“	140
Übungsauswahl mit Blick auf Veränderungs- und Abschiedsprozesse	143
Übungen in Text, Videos und Fotos	143
Übungsanleitungen in Textform.....	144
Mitüben per Video	144
Eigenständig üben mit Fotoanleitung	145
Übungsablauf.....	145
Übungsdauer und Übungshäufigkeit.....	147
Übungsvariationen	148
Übungen-in-Ruhe im Sitzen als Ergänzung	150
Erfahrungen von Übenden mit dem ÜBUNGSPROGRAMM	152



Kapitel 8

Das Qigong-ÜBUNGSPROGRAMM in Wort und Bild

159

Allgemeines	159
Die einzelnen Übungen im Überblick	161
Die einzelnen Übungen im Detail.....	167
Ausgangshaltung: Sich sammeln und das „Haus des Qigong“ betreten ...	168
Drei Pfahlhaltungen	172
Reguliere den Atem, beruhige den Geist	184
Schiebe den Berg mit beiden Händen.....	188
Der Schritt des Bären	192
Der Kranich breitet seine Schwingen aus	196
Himmel und Erde verbinden, die eigene Mitte stärken.....	200
Der Elefant kreist mit der Hüfte	204
Abschlussübung und das „Haus des Qigong“ verlassen.....	208
Spickzettel I (Kurzanleitung)	214
Spickzettel II (Übungsübersicht).....	218
Videos	220
Übungsvideo 1 – mit begleitenden Ansagen	220
Übungsvideo 2 – für geübte Anfänger:innen	221
Übungsvideo 3 – für Fortgeschrittene	221
Übungsvideo 4 – Lockerungsübungen.....	222
Erklärvideo.....	222
Poster mit Fotoanleitung.....	224
Danksagung.....	227
Quellen und weiterführende Literatur	229
Stichwortverzeichnis	231

Einleitung

Qigong, eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), ist der Sammelbegriff für unzählige Übungsmethoden aus dem alten China, teils mit jahrhundertealter Überlieferung, bei denen harmonische Körperbewegungen und Körperhaltungen im Mittelpunkt stehen, verbunden mit einer ruhigen Atmung und einer bestimmten Vorstellungskraft. Die Geschichte des Qigong ist vermutlich so alt wie die Geschichte der Menschheit. Meditative, stille Momente der inneren Einkehr (Übungen in Ruhe) und die harmonische Bewegung des Körpers durch Tanz oder die Imitation von Tierkräften (Übungen in Bewegung) dürften die Wurzeln des Qigong darstellen. Körper und Geist, die in der TCM eine Einheit bilden, sind im Qigong in den sehr bewussten und langsamen Übungen gleichermaßen angesprochen. Der Körper wird tonisiert, die Energieströme (das Qi) werden harmonisiert und der Geist kann sich beruhigen, indem er in der Aufmerksamkeit oder der Vorstellungskraft bewusst gelenkt wird.

Gerade das Lenken der Vorstellungskraft hat aus heutiger psychologischer Sicht einen besonderen Wert, weil wissenschaftlich anerkannt ist, dass die mit der (gewünschten) Vorstellungskraft verbundenen positiven Eigenschaften und Emotionen im Gehirn Botenstoffe freisetzen, die tatsächlich das Gemüt aufhellen. Bewusstes und Unbewusstes werden im Gehirn durch Qigong auf positive Weise miteinander verknüpft und können nachhaltig günstig auf die psychische Verfassung wirken.

In einer Lebenskrise, in widrigen Lebensumständen oder in einem Abschiedsprozess greifen äußere oder innere Faktoren in den bisherigen Alltag ein, können alles zum Schwanken bringen oder aus den Fugen geraten lassen und fordern die Betroffenen und ihr Umfeld auf emotionaler Ebene und in ihren Kräften oft sehr heraus. Qigong kann Körper und Geist ausgleichende, beruhigende Impulse geben und damit in solchen Situationen wertvoll unterstützen.

Basierend auf meinen eigenen Erfahrungen während der schweren Erkrankung meines Mannes, der palliativen Begleitung, der Zeit des Loslassens und des Neugestaltens meines Lebens seit seinem Versterben habe ich mich tiefer mit der wissenschaftlichen Diskussion um Trauer- und Abschiedsphasen beschäftigt. Seit den 1960er-Jahren werden in der sogenannten westlichen Welt die emotionalen Prozesse um das eigene Sterben und die Trauer um Verstorbene erforscht. Die daraus entwickelten Phasenmodelle werden bis heute verfeinert oder um neue Aspekte ergänzt. Beim Nachvollziehen der einzelnen Abschiedsphasen ist mir aufgefallen, dass die genannten Phasen gar nicht erst dann einsetzen, wenn es um existenzielle Verluste geht, z. B. um den Verlust der eigenen Gesundheit oder um den Tod des Partners. Alle beschriebenen Phasen erkannte ich in kleineren, aber auch schmerzlichen Abschieden in normalen Lebenskrisen wieder. Ich werde Ihnen im ersten Kapitel ein paar Beispiele geben, zu denen Ihnen vermutlich eigene Erfahrungen vergleichbarer Art einfallen werden.

Da unser Leben immer Veränderungen, Verluste und Abschiede mit sich bringt (damit Neues entstehen kann), werden wir im Laufe unseres Lebens quasi Profis im Umgang mit den damit verbundenen Emotionen wie der Trauer, sind uns dessen aber in der Regel nicht bewusst. Daher widme ich mich hier den Abschiedsprozessen in Lebenskrisen und Zeiten der Veränderung, die meist mit einem Nicht-wahrhaben-Wollen beginnen und mit der Annahme des Verlusts enden. Damit ist weder gemeint, dass dann das Bedauern oder die Traurigkeit über den Verlust einfach verschwunden sein werden, noch, dass bestimmte oder alle Phasen nicht wiederkehren können, wenn auch in einer anderen Qualität. Ein weiteres Missverständnis ist, dass Menschen, die einen Verlust betrauern, dauernd in Trauer sein müssen. Es ist wichtig, dass es auch Momente ohne die

Trauerempfindungen gibt, um Kraft zu schöpfen, den Alltag zu bewältigen und für Ausgleich zu sorgen, wie z. B. mit Qigong-Übungen.

Mit Blick auf eine solch kräftezehrende Zeit, die uns im Leben mehrfach begegnet, ist es wichtig, achtsam mit dem eigenen Leben und dem Körper als „Tempel der Seele“ umzugehen, und zwar auch außerhalb von Lebenskrisen und Abschiedsprozessen. Denn je besser unsere körperliche und geistig-seelische Verfassung ist, desto besser werden wir auch Verlustsituationen bewältigen können. Qigong mit seinem ganzheitlichen Ansatz zur Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergien stellt dazu ein geeignetes Mittel dar.

Neben Qigong gehören Akupunktur, Arzneitherapie, Tuina-Massage und Ernährungstherapie zu den fünf Säulen der TCM. Ich erläutere kurz die Geschichte und die Grundprinzipien der TCM. Bei der Betrachtung des Menschen als zu behandelndes Wesen ist es wichtig zu wissen, dass in der Lebensphilosophie des alten China die Menschen (wie alle Lebewesen und Dinge) als Teil und gleichzeitig als Abbild des Kosmos verstanden werden und damit kosmische Gesetze auch für den Menschen gelten. In alten Schriften lässt sich nachlesen, dass alle kosmischen Regeln auf den Wandel zwischen Yin und Yang zurückgeführt werden können. Yin und Yang, Qi, die Fünf Wandlungsphasen und die Meridiane: Diese und andere Begriffe, mit denen ich auch die Wirkungsweise der Qigong-Übungen erkläre, werde ich näher erläutern.

In der TCM haben emotionale Zustände oder Ereignisse eine wesentliche Bedeutung beim Entstehen von Krankheiten. Kann das emotionale Befinden verbessert werden, wirkt dies auch positiv auf den Allgemeinzustand. Gibt es vielleicht einen Zusammenhang zwischen den fünf Abschiedsphasen bei Verlusterfahrungen und den Fünf Wandlungsphasen der TCM? Dieser Frage bin ich nachgegangen und konnte zusammen mit einem TCM-Spezialisten herausarbeiten, dass die typischerweise erlebten Emotionen tatsächlich zu natürlichen Prozessen gehören, die sich im Allgemeinen selbstständig regulieren. Unsere Emotionen in Verlust- oder Veränderungsprozessen sind also normal und gesund! Auch wenn die Prozesse von selbst ablaufen, lassen sie sich positiv beeinflussen, und zwar durch eine bestimmte Körperkoordination und das

gezielte Lenken unserer Gedanken (über sogenannte Assoziationen und Imaginationen). Beides, bestimmte Körperhaltungen und das Lenken der Vorstellungskraft, gehört zu den Grundprinzipien des Qigong. Die Arbeit mit der Lebensenergie steigert somit nicht nur das körperliche Wohlbefinden und sorgt für ein ausgeglicheneres Gemüt und eine tiefere Atmung. Die Übungen sind traditionell als Heilmethode auch geeignet, psychische oder emotionale Herausforderungen positiv zu beeinflussen.

Bevor Sie die Übungen meines **ÜBUNGSPROGRAMMS** für mentales Qigong im Detail kennenlernen, habe ich einen Überblick zur Geschichte des Qigong und zu dessen Wirkungen im Allgemeinen zusammengestellt – und im Besonderen ein Kapitel der Herkunft meiner Übungsauswahl gewidmet, dem Qigong Yangsheng von Professor Jiao Guorui.

Qigong lässt sich in etwa mit *Arbeiten an* oder *Üben mit den (Lebens-)Energien* übersetzen. Yangsheng wird als *Pflege des Lebens* übersetzt. Damit ist gemeint, dass die Qigong-Übungen nicht mit Übungen im Fitnessstudio zu vergleichen sind, bei denen jeweils nur ein bestimmter Muskel stimuliert wird. Jiao hat seine Übungen teils jahrtausendealten, bewährten Übungsmethoden entlehnt und so konzipiert, dass sie auch von Ungeübten oder Kranken praktiziert werden können, ohne ihre Wirkkraft einzubüßen. Das Qigong von Jiao kann sich somit für jede:n zu einer Lebenshaltung, Haltungsschule und Lebensschule entwickeln, wenn er:sie dies möchte. Über das regelmäßige Üben mit den Lebensenergien hinaus sind auch andere Lebensbereiche zu betrachten, wie die Ernährung, das Wach-Schlaf-Verhältnis o. Ä.

Da in Lebenskrisen und Veränderungsprozessen die mentale bzw. emotionale Herausforderung besonders hoch sein kann, habe ich Übungen zusammengestellt, die dem Geist auch im übertragenen Sinn Impulse geben können. Mentale Anregungen zur inneren Stärkung erhalten Sie zusätzlich durch meine Ansagen in den Videos bzw. die Assoziationen/Imaginationen in den Beschreibungen zu den Einzelübungen. Beim regelmäßigen Wiederholen der Übungen werden die Aufmerksamkeit und die Energie zu diesen vorteilhaften inneren Bildern gelenkt, was sich positiv auf die Gesamtverfassung auswirken kann.

Sehr erfreut kann ich als Qigong-Kursleiterin feststellen, dass meine Teilnehmer:innen des Öfteren unaufgefordert von positiven Effekten berichten, die sich außerhalb der Qigong-Stunde in ihrem Alltagsleben zeigen. Das kann eine bessere Körperhaltung sein, die zu mehr Beweglichkeit oder weniger Schmerzen führt, ein besseres Schlafverhalten oder die nachhaltige Aufhellung des Gemüts. Entsprechend erläutere ich auch die positiven Effekte, die das exklusive **ÜBUNGSPROGRAMM** auf Abschiedsprozesse und in Lebenskrisen haben kann. Untermauert wird dies durch die Schilderungen von Proband:innen, die dieses **ÜBUNGSPROGRAMM** für mindestens einen Monat in ihre tägliche Alltagsroutine aufgenommen haben. Alle Proband:innen hatten zuvor Verlusterfahrungen, nicht alle kannten Qigong.

Den Höhepunkt in der Kapitelreihenfolge dieses Buches bildet die Vorstellung des **ÜBUNGSPROGRAMMS**. Hier beschreibe ich detailliert die einzelnen Übungen nach Herkunft und Wirkungsweise, in den einzelnen Bewegungsabläufen und auch mit Blick auf die mentalen Impulse. Eine Fotoanleitung und Kurzanleitungen, die Sie auch als pdf herunterladen können, erleichtern Ihnen den Einstieg in das selbstständige Üben. Über einen QR-Code gelangen Sie auch ohne theoretische Umwege zu den Videos und können sofort mitüben. Die schriftlichen Erläuterungen können Ihnen auch nach längerem Praktizieren immer wieder als ein gutes Nachschlagewerk dienen, wenn Ihnen bestimmte Bewegungen aus den Videos oder der Fotoanleitung nicht schlüssig sind.

Es sind zwar „nur“ 20 Minuten, die Sie für das **ÜBUNGSPROGRAMM** aufzuwenden hätten, doch im Sinne der Pflege des Lebens (Yangsheng) und der Arbeit an den Energien in Körper und Geist (Qigong) werden sich positive Effekte erst einstellen können, wenn die Übungen tatsächlich regelmäßig, bestenfalls täglich, einen Platz in Ihrem Alltag finden.

Ich wünsche Ihnen dabei gutes Gelingen!



The image features a central white circle containing the word "THEORIE" in a bold, orange, brush-stroke font. The background is a vibrant sunset or sunrise over a range of dark, silhouetted hills. The sky transitions from a deep orange at the top to a bright yellow near the horizon, where the sun is partially visible. The overall mood is warm and contemplative.

THEORIE

Kapitel 1

Leben braucht Veränderung

Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern. Dieses Zitat wird Konfuzius zugeschrieben, von dem Sie später noch etwas mehr lesen werden. Für mich macht es deutlich, dass jede:r Einzelne die Verantwortung für Zufriedenheit im Leben trägt und diese nur dauerhaft erhalten werden kann, wenn man sich an die bestehenden Gegebenheiten anzupassen weiß. Damit ist nicht Opportunismus gemeint, sondern die Fähigkeit, sich selbst im Kern treu zu bleiben (oder sich zu finden) und trotzdem mit den Veränderungen des Lebens mitzugehen. Nichts bleibt, wie es ist. Alles ist immer in Bewegung.



Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung. Der Urheber dieser Weisheit soll Heraklit (520–460 v. Chr.) sein. Im Mittelpunkt seiner philosophischen Betrachtungen stand der Wandel. Er verglich das Sein mit einem Fluss, wobei

er feststellte: *Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen*. Selbst wenn ich erneut an derselben Stelle in einen Fluss steige, hat sich vieles verändert: Es wird eine andere Uhrzeit oder ein anderer Tag sein, Sonne und Mond haben sich also auf ihre Art weiterbewegt, mein Körper hat seither bestimmte Prozesse durchlaufen, ich nehme andere Dinge wahr, das Gras am Ufer ist gewachsen und auch das Flussbett wird von immer anderen Wassermolekülen und Lebewesen durchströmt. *Panta rhei – Alles fließt*.

Bestimmte rhythmische Veränderungen sind für unser Leben essenziell, wie

- » Einatmen und Ausatmen,
- » Wachen und Schlafen,
- » Tag und Nacht oder
- » der Wechsel der Jahreszeiten mit dem
- » Blühen und Früchte-Tragen der Pflanzen.

Als Teil des Lebensrhythmus passen wir uns in vielerlei Hinsicht bestmöglich daran an und erwarten regelrecht den Wandel zum geeigneten Zeitpunkt. Wie sehr wir von einer Unterbrechung des vertrauten Wandels beeindruckt sind, zeigt sich z.B. bei einer totalen Sonnenfinsternis, die selbst die gesamte Tierwelt still werden lässt, weil dieses seltene Ereignis so ungewohnt ist.

Wir brauchen die Veränderung, auch für eine Art Standortbestimmung: Wie sollte ich wissen, ob ich glücklich bin, wenn ich nicht auch Zeiten erlebe, in denen ich weniger glücklich bin? Wie kann ich wissen, dass ich gerade entspannt bin, wenn ich nicht auch angespannte Zeiten durchmache? Kann ich Dinge zu schätzen wissen, wenn sie immer da sind – oder weiß ich sie deshalb zu schätzen, weil sie nicht immer da sind?

Wie das Yang als Ausdruck des Lebens ein Yin braucht, so brauchen wir die Veränderung, damit das Leben weitergeht. Begegnet uns etwas Neues, war der Zustand davor ein anderer, haben wir vielleicht auch etwas losgelassen. Auf das Neue müssen wir uns einstellen, z.B. neue Routinen entwickeln, das Neue in unseren Alltag einbinden, im Umgang damit sogenannte Alltagstrancen entwickeln. Haben wir das Neue in unser Leben integriert, entsteht mit der Routine