

Hausarbeit zum Kursleiter QiGong (HH 2020)

Feuer - Herz



Das chinesische
Schriftzeichen für
Feuer. Das ursprüng-
liche Bild...

Lunge - Metall



Das chinesische
Schriftzeichen für
Metall.

Asta Eichhorst, Petra Hinterthür

Inhaltsverzeichnis

Definition: QiGong.....	3
Feuer (Herz) und Metall (Lunge)	5
Feuer (Herz).....	5
Metall (Lunge)	6
Wie kam ich zum QiGong?	7
Wie wirkt sich QiGong auf mich aus?.....	7
Was hat mich weitergebracht?	8
Was hat es verändert?	9
Meine eigenen Erfahrungen.....	10
Ausblick	11

Einleitung

Zwei Jahre QiGong-Kursleiter-Ausbildung in Hamburg und jetzt der Abschlussbericht.

Eine kurze Beschreibung: Was ist QiGong? Was kann man damit anfangen? Welche Aspekte sind enthalten?

Den Schwerpunkt lege ich in dieser Arbeit auf meine QiGong Erfahrungen und meine Erlebnisse während der zwei Jahre dieser Ausbildung.

Definition: QiGong

Es ist eine Jahrtausende alte Bewegungsform, die den Ausgleich zwischen Yin und Yang bewirken soll, was sie auch tut, wenn diese Übungen auch meditativ durchgeführt werden.

QiGong fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhellt die Seele und kultiviert Körper und Geist.

QiGong betrachtet, auch mit den Inhalten der TCM (traditionelle chinesische Medizin), den Menschen in seiner Gesamtheit. Außer den Symptomen werden immer die Ursachen weitläufig beobachtet, herausgearbeitet und in die Diagnosestellung eingebracht.

Zentral ist das Zeichen Yin und Yang. Es zeigt die Polaritäten des Lebens, der Welt, des Universums sowie auch des menschlichen Verhaltens: weiß/schwarz, Tag/Nacht, Sonne/Mond, hell/dunkel, fröhlich/traurig, ruhig/gehetzt, aktiv/passiv, geben/empfangen usw. Immer ist in dem einen Teil auch der andere enthalten, kein Teil ist ohne den anderen und die beiden Komponenten sind ständig in der Bewegung verbunden, es fließt eine wellenförmige Linie durch sie hindurch.



Es werden verschiedene Formen im QiGong beschrieben: Stilles QiGong (ohne äußere Bewegung, Bewegtes QiGong (im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen) und spontanes QiGong (ohne festgelegte Bewegungsabläufe).

Die 5 Elemente

(aus den 5 Wandlungsphasen)

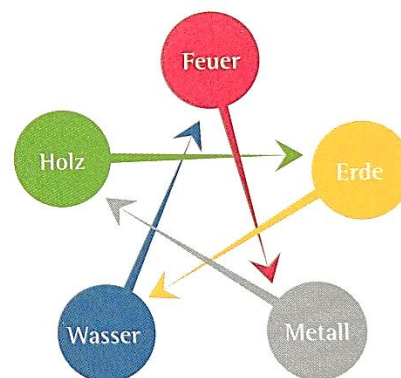
Im QiGong gibt es die 5 Wandlungsphasen oder auch 5 Elemente genannt. Nacheinander folgen auf Wasser: Holz, Feuer, Erde und Metall. Sie beschreiben nach der chinesischen Lehre die Grundbausteine unseres Lebens. Sie sind mit ihren festgelegten Eigenschaften aufeinander aufgebaut und bedingen einander. Auch hier gibt es statt Starrheit immer Bewegung und Durchdringung, nichts ist absolut - nichts autonom, alles unterliegt dem Wandel und ist in Beziehung mit dem anderen.

Jedem Element sind bestimmte Wirkungen, Zusammenhänge und Organe zugeordnet.

Element	Zuordnung zu Organen	Jahreszeit	Gefühle
Wasser	Niere/Blase	Winter	Angst, Urvertrauen
Holz	Leber/Galle	Frühling	Wut, Ungeduld, Freundlichkeit
Feuer	Herz/Dünndarm	Sommer	Freude, Liebe, Hass Neid
Erde	Milz/Magen	Spätsommer	Ausgeglichenheit, Grü- beln
Metall	Lunge/Dickdarm	Herbst	Trauer Aufrichtigkeit Klarheit



Im Fütterungs-
Zyklus nährt
ein Element
das nächste
(Mutter/Sohn).



Im Kontroll-
Zyklus hält
jedes Element
ein anderes im
Zaum (Groß-
mutter/Enkel)

1: Petra Hinterthür, QiGong nach 5 Elementen 2014

Der Fütterungszyklus zeigt die Reihenfolge in der Versorgung der einzelnen Elemente bzw. Organe, die sich nacheinander nähren.

Im Kontrollzyklus wird immer ein Element übersprungen, um die verloren gegangene Balance wiederherzustellen.

Auf die Elemente „Feuer“ und „Metall“ gehe ich ein, weil ich sie in meiner Persönlichkeit deutlich erkenne und sie beschreiben möchte.

Feuer (Herz) und Metall (Lunge)

Feuer (Herz)

Dem Feuer wird die Flamme des Lebens zugesprochen. Das Feuer wärmt, es ist das Haus der Liebe.

Liebevolle Begegnungen sind Balsam für die Seele, dafür braucht es Wärme - sie bestärken und schützen uns vor negativen Einflüssen. Ist das Leben mit Feuer überladen, ist es aus der Balance als würde es zu kalt. Das Leben braucht Wärme. Das Wärmezentrum liegt im Unterbauch, dem unteren Dantian. In der Ausdehnung oder Verteilung wird der Oberbauch (mittleres Dantian) mit den Nieren und anderen Organen erwärmt (dreifach Erwärmer) und auf der notwendigen „Betriebstemperatur“ gehalten. Die Wärme steigt dann in der Vorstellung als Dunst weiter auf und verteilt sich in den Brustraum, den Kopf und in die Arme. Ein Teil der Wärme geht wieder in das untere Dantian und so beginnt der Kreislauf erneut.



Unser Herz treibt unsere Lebensenergie an. Herzmenschen sind neugierig, emotional, streben zu Harmonie, Gerechtigkeit und Frieden. Sie sind aktiv.

Da das Herz sehr empfindlich ist, sensibel und wirkungsvoll auf Störungen reagiert, ist es wichtig, zu wissen, wie das Herz-Qi reguliert werden kann. Hierfür gibt es bestimmte Übungen: u.a. „Das Herz-Qi Regulieren“ oder „Herzstärkendes Gehen“ (Petra Hinterthür, QiGong nach 5 Elementen, 2014, s. 56 ff)

In der jahreszeitlichen Zuordnung bedeutet das Herz: Sommer.

Ein gestörtes Feuerelement zeigt sich somatisch u.a. in Herzklopfen, Hautirritationen, Tinnitus, Herpes, Verdauungsstörungen und vielem mehr.

Psychische Symptome können sein: Manien, volle Terminkalender, Getriebenheit, Hektik oder Hysterie.

„Sie mögen alles schaffen, aber sie schaffen sich eventuell auch selber!“ (Petra Hinterthür, QiGong nach 5 Elementen, 2014, s. 55)

Metall (Lunge)

Dem Metallelement wird die Lunge zugeordnet. Sie holt einen Teil des Qi in unseren Körper, westlich ausgedrückt, können wir auch von Sauerstoff reden. Das Qi gelangt in die Nieren, wo es aufgewärmt und verteilt wird. Verstärkt wird die Verteilung durch die tiefe Bauchatmung. Der Bauchbereich braucht kontinuierlich Wärme.



Der Metalltyp ist deutlich in der Erde verwurzelt und gleichzeitig strebt er durch die Wolken zum Himmel, um die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Er wirkt ausgleichend, auf das Wohl aller bedacht, ist klar und authentisch. Ihn beschäftigt die Philosophie, die Kunst, die Spiritualität und die Schönheit des Lebens. Der Alltag ist für ihn keine Herausforderung.

Metall steht für Instinkt, Autorität und Macht, für Struktur und Disziplin, für Vernunft und Rechtschaffenheit.

In der jahreszeitlichen Zuordnung bedeutet die Lunge: Herbst.

Ein gestörtes Metallelement zeigt sich körperlich in Atemwegserkrankungen, erhöhter Schleimbildung, Kältegefühl und Allergien. Psychische Auswirkungen sind Zukunftsängste, Niedergeschlagenheit und Trauer (oft sehr weit zurückliegend).

Übungen wie: „Die Lunge atmet auf“ oder „Das lungenstärkende Gehen“ werden (bei Petra Hinterthür, QiGong nach 5 Elementen, 2014, s. 84 ff) beschrieben.

Beide Elemente (Feuer und Metall) beinhalten als Krankheitsbilder u.a. die Depression.

Im Einzelnen und umfangreich sind diese Störungen und Qualitäten nachzulesen bei Petra Hinterthür, (QiGong nach 5 Elementen 2014, Seiten 53 ff. 75 ff.)

Wie kam ich zum QiGong?

In den 70er Jahren erlebte ich meinen Bruder in einer spirituellen Zeit. Er lebte lange Jahre im damaligen Poona/Indien im Ashram. Ich war angetan von seiner Ausstrahlung, Standhaftigkeit und Selbstsicherheit. Er lebt heute in den USA und ist dieser Lebensart als Sanyasin treu geblieben. Wir haben immer noch sehr engen Kontakt und ich lerne sehr viel von seiner Lebensart. Diese Spiritualität hat mich nie losgelassen. Erst viele Jahre später habe ich den Kontakt zum QiGong und Tai-Chi aufgenommen, habe viele Kurse an der Volkshochschule besucht und gespürt, dass der Blick nach innen, zu mir selbst, den Blick nach außen nicht verhindert. Der Blick nach innen macht zum einen die eigenen Bedürfnisse und zum anderen Blockaden deutlich. Anders als in der christlichen Lehre, immer mit dem Blick zu den Anderen, man selbst kommt immer zuletzt oder gar nicht dran.

So bin ich immer weitergekommen, bis zu einer stationären REHA (medizinische Rehabilitationsmaßnahme), in der jeden Morgen eine halbe Stunde QiGong angeboten wurde. Das war der Beginn einer wunderbaren Entwicklung und Erfahrung. Ein „Lehrer“ (Übungsleiter), der mir den Eindruck von Authentizität vorlebte (vor übte), hat mich geradezu fasziniert und bis heute in den Bann gezogen. Ich schrieb mir die Übungen auf und bald hatte ich eine eigene Übungsfolge, die ich nun auch am Nachmittag, abends und auch am Wochenende meditativ durchführte. Während eines zweiten Aufenthaltes in derselben Einrichtung fehlte eines Morgens der „Kursleiter“. Die Gruppe „schob“ mich an dessen Stelle für diesen Morgen und die Übung begann. Was ich nicht wusste: der Übungsleiter beobachtete uns aus dem Gebäude heraus (wir übten draußen am Rande eines Sees). Er bestärkte mich im Nachhinein, die Ausbildung zum Kursleiter zu absolvieren. Seine Anerkennung und sein Mut machen, haben mich dann auf die Suche nach einer Ausbildungsstätte gehen lassen.

Wie wirkt sich QiGong auf mich aus?

Ich betrachte die Welt und das Geschehen mit mehr Abstand als bisher. Situationen sind freier von Bewertung geworden. Ich bin wohlwollender geworden und empfinde mehr Frieden und Ausgeglichenheit in mir. Mit der erlangten Sicherheit gehe ich mit weniger Angst in neue Situationen hinein.

Ich achte auf Freude, auf die Sonne und freue mich, wenn ich vom Regen nicht nass werde. Vielleicht freue ich mich eines Tages, im Regen zu tanzen.

Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu erlangen, ist mir ein wichtiges Lebensziel geworden. Yin und Yang in eine Balance bringen. Ad hoc Reaktionen bremsen - das Reiz-Reaktions-System unterbrechen, übe ich Tag für Tag und merke sehr deutlich im Kontakt und Austausch mit anderen, dass ich noch lange üben muss, um in die Nähe meines Zieles zu kommen.

Lockerungsübungen und Meditation führen dazu, Blockaden zu lösen. Die Gemeinschaft in dieser Ausbildung hat mir gezeigt, dass viele Dinge alleine nicht realisierbar sind. Das Üben in der Gruppe hat eine intensivere Energie als alleine zu üben. Die wiederkehrende Begegnung mit Menschen gleicher Schwingung, schiebt an, motiviert und intensiviert meine Weiterentwicklung. Ich konnte „meine“ Zeit wahrnehmen und habe sie genießen können. Es war immer eine Zeit der Entspannung und des „Zuhause seins“ – ein Refugium.

Was hat mich weitergebracht?

Die Achtsamkeit, der Frieden und die wertvollen Menschen in dem Kurs haben mich weitergebracht. Wir haben die folgenden Themen gemeinsam wahrgenommen und sind miteinander in die Ruhe zu uns selbst gegangen.

Yin und Yang - zwei-Pole - zwei Extreme, die einander ergänzen, die miteinander wirken, die aufeinander reagieren: Die Ruhe bremst, die Aktivität schiebt an.

Sich der Ruhe widmen, sich der Ruhe hingeben, dem hingeben, was passiert, wirkt entspannend - das ist der eine Aspekt. Der andere Aspekt ist die Aktivität, etwas zu gestalten, zu kreieren, etwas zu machen. Unser Leben ist vom Machen und Werten geprägt. Zu werten ist eine Aktivität. Zur Ruhe im Leben zu kommen, bedarf der bewussten Entscheidung. Der Geist fängt an mit der Veränderung, der Körper, die Seele kommt hinterher. Es ist eine Veränderung, die geübt werden muss, denn wir sind sehr in der Aktivität zu Hause. Die Veränderung findet nicht nur in uns statt, sie wird von unserer Umgebung wahrgenommen, was manchmal auch negativ zurückgemeldet wird. Die Wahrnehmung kann nur in der Ruhe bzw. aus der Ruhe heraus geschehen. In der Hektik, in der Beschäftigung, der Berieselung, der Ablenkung findet keine Ruhe statt. Wir haben uns in den vergangenen zwei Jahren

diese Ruhe genommen. Wir haben damit begonnen, uns an Wochenenden zu treffen, um gemeinsam den Grundstein zu legen, in diese Ruhe hinein zu gehen. Wohl auch ein Stück weit in uns selbst hinein zu schauen. Aus der Ruhe, so habe ich es an anderer Stelle gelesen, kommt die Aktivität, die eine Eigendynamik entwickelt, sie schraubt sich hoch, immer mehr, immer weiter. Da wo die Ruhe einsetzt, da wo die Achtsamkeit sich ausbreitet, einen Platz findet, dort nehme ich wahr, dort spüre ich, was passiert. Ohne Achtsamkeit fällt die Wahrnehmung der Aktivität zum Opfer.

Es sind Schwingungen, die unsere Beziehungen steuern bzw. bestimmen. Schwingungen, die wir gegenseitig spüren und die gegenseitig aufeinander reagieren.
Die bewegende Schlangenlinie, die Wellenlinie zwischen Yin und Yang.

Die Gemeinschaft, das gemeinsame Üben, die verschiedenen Menschen mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften, gaben mir das Gefühl der Gemeinschaft. Mit ihnen bin ich gewachsen an dem gemeinsamen Ziel, uns selbst zu begegnen, das heißt, ihnen und mir.

Was hat es verändert?

Ich bin zur Ruhe gekommen, zumindest in die Richtung, ich habe eine wunderbar friedvolle Gemeinschaft erlebt und ich habe es genossen, ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Es soll irgendwie weitergehen, ich weiß noch nicht genau wie. Ich mache nicht so wahnsinnig viele Übungen und schon gar nicht regelmäßig, noch nicht wieder. Und trotzdem fällt mir immer wieder QiGong ein und ich nehme mir eine kleine Auszeit, atme bewusst, meditiere hin und wieder und bemerke, dass ich beim Abwaschen wieder die Knie verspannt gestreckt halte: „Knie lösen, Schultern tief“.

Ich erlebe diese Ausbildung zum QiGong-Kursleiter als große Bereicherung, aufgrund der Intensität zwei Tage am Stück konzentriert fokussiert nur auf dieses Thema. Es ist viel intensiver als jede Woche anderthalb Stunden QiGong zu machen. Wenn ich es eines Tages schaffe, jeden Tag QiGong zu üben, dann hat dieser Kurs den Samen dazu gelegt.

Yin und Yang, Tod und Leben, Sonne und Mond, Wind und Flaute, Regen und Trockenheit, all diese Polaritäten gilt es, in Einklang, in eine Balance zu bringen. Das Prinzip von Yin und

Yang QiGong als meditative Auseinandersetzung in Form von Bewegungen, auch ohne Bewegungen, sprich Stilles QiGong, das sind Dinge, die mir deutlich geworden sind, in diesen zwei Jahren.

Häufig kann ich das eigene Schimpfen und Grollen bremsen. Ich empfinde seltener Ärger in mir. Es ist meine Entscheidung geworden, mich über etwas aufzuregen oder nicht.

Zumal viele Dinge von mir nicht zu ändern sind. So versuche ich, die Dinge zu beachten und zu respektieren, die ich in meinem Umfeld wahrnehme.

In den QiGong-Übungen sammle ich Energie, die Yin und Yang wieder in eine gesunde Balance bringen soll.

Ich bin mehr in Ruhe und Gelassenheit, kann oft in Ruhe eine eigene Entscheidung treffen. Meine Bewegungen sind achtsamer geworden. Die Gemeinschaft in der Gruppe gibt mir Geborgenheit und Sicherheit: „Ich bin nicht allein“. Ich fühle mich zugehörig.

Bei der Beobachtung meiner alltäglichen Umgebung merke ich: ich habe mich verändert, bin ruhiger als die anderen. In der Begegnung mit Gleichgesinnten wird mir deutlich, wieviel Übung noch vor mir liegt und wie hilfreich die Gemeinschaft ist.

Meine eigenen Erfahrungen

Bewusstheit und Achtsamkeit wurden mir in dieser Zeit noch deutlicher als bisher. Das äußert sich in meinen eigenen Bewegungen, in der Atmung, im Umgang mit meinem Gegenüber und im Umgang mit mir selbst. Gelassenheit, gepaart mit Langsamkeit, sind mir Mahner und Begleiter zugleich geworden.

Achtsamer Atem führt zu innerer Ruhe. Diese Ruhe bewirkt Standhaftigkeit über den QiGong-Stand zur stabilen inneren Mitte. Es ist an jeder Stelle, an jedem Ort und zu jeder Zeit möglich, in die Ruhe zu treten und mir ein inneres Lächeln zu schenken.

Loslassen, schwingen lassen, die Gedanken mit den Wolken weiterziehen lassen, ist ein begleitender Gedanke geworden. Mich von alten Strukturen zu lösen ist Befreiung. Die Lö-

sung kann auch eine Erlösung sein. Die Energie, zum Lösen kann aus der Energie der Aufregung oder der Wut genommen werden. Mich lösen von der Wut, vom Automatismus, kann mich der Lösung näherbringen

Diesen Weg habe ich in dieser Ausbildung intensiviert. Während der Erstellung dieser Abschlussarbeit ist mir deutlich geworden, dass ich noch einen weiten Weg vor mir habe, um wahre Ruhe und tiefe Gelassenheit zu erreichen. Immer schleicht sich das „schnell schnell“ „muss bald fertig“ ein - ich hetze mich selbst, werde oberflächlich und unstrukturiert.

Ausblick

Was habe ich vor?

Ich will die Achtsamkeit aufrechterhalten, um die Balance zwischen Yin und Yang zu finden. Weiterhin QiGong-Kurse besuchen und üben (Gerne auch mit denen, mit denen ich die letzten Jahre zusammen gegangen bin.) Diese Erkenntnisse und Erfahrungen werde ich in mein Leben integrieren: Sie sind befreiend und belebend. QiGong lässt Bewegungen fließen: geistig, seelisch, wie auch körperlich.

„...am Ende sind wir doch alle soooo gleich mit all unseren Geschichten. Da kann jeder von dem anderen was mitnehmen und auch zurückgeben. 🙏🙏🙏“

Diesen Satz hat mir eine liebe Kursleiter-Kollegin geantwortet - er bekommt einen Rahmen. Das ist so wert-, liebe- und respektvoll. Vielen Dank Nicole

Dieser Satz lässt mich eine tiefe Verbundenheit spüren, mit allen Menschen um mich herum, und erkennen, dass es meinem Gegenüber vielleicht genauso schlecht geht wie mir in einer anderen Situation.



Für die liebevolle, herzliche und anerkennende Durchführung und Begleitung durch die Kurswochenenden bedanke ich mich sehr herzlich bei Asta und Petra.

Mein weiterer Dank gilt meinen lieben und freundlichen Mitstreiterinnen, die mich mit und durch die letzten zwei Jahre getragen haben und bei allen, die mir diese Ausbildung ermöglichten.

Namasté