

„Qi - der Fluss des Lebens“

Vortrag von Dr. Gerhard Wenzel

Voriges Jahr fanden in Goldegg die „13. Qigong Tage“ statt und ich hatte da einen Entschluss gefasst – 13 eine magische Zahl - das genügt, das war's. Dann bekam ich einen Anruf von Erika: „...sie rechnet fix damit, dass ich hier stehe und spreche, über Qigong oder was auch immer...“. und nachdem ich etwas unbedacht zugesagt hatte, für die heurigen Qigong Tage einen Vortrag zu halten, erlebte ich die Aussage des Titels, den ich gewählt habe - der Fluss, die Stockung, das Fließen - ganz unmittelbar bei mir selbst.

Aus einem alltäglichen Fließen oder vielleicht sogar einem Treiben oder sich treiben lassen, in den Verstrickungen des Alltags, kam es durch meine Zusage zu einer Stockung. Die Aussicht wieder hier zustehen, die Aussicht etwas zu beschreiben und hoffentlich auch annehmbar zu erklären, mitzuteilen, lähmte am Anfang mehr als das es Freude oder andere positive Stimmungen auslöste. Es ist nämlich immer die Veränderung des Gewohnten, Bestehenden, der wir fast automatisch Widerstand bieten. Es ist das Neue, das uns auffordert sich in Bewegung zu setzen, Schritt für Schritt weiterzugehen und unsere Trägheit zu überwinden. Erst durch den aktiven Akt des Erkennens der Ursache, der Lähmung und der dadurch möglich gewordenen Veränderung der vorherrschenden Situation kann die Stockung überwunden werden und das durch den Willen geförderte Fließen stattfinden, sodass sich wieder Harmonie einstellen darf. Das ist die Voraussetzung hier zu stehen.

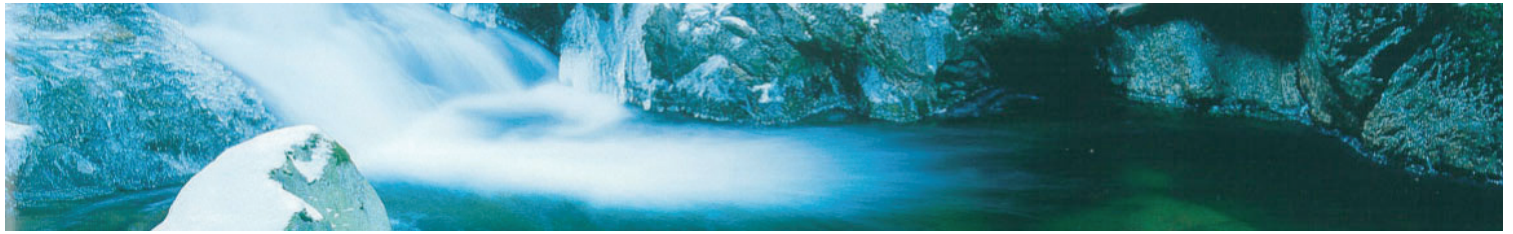
Fluss ist eine natürliche Eigenschaft der Energie Qi - das Vorgegebene und das Natürliche, Normale und für das gesunde Leben absolut Notwendige. Stockung entsteht immer dann, wenn die Wünsche, Gedanken, Emotionen sowie Gefühle, Vorstellungen und Handlungen sich dem Fluss entgegen stellen. Sind die Hemmnisse schwer oder dauern sie lange oder wiederholen sie sich in kurzen Abständen, so kann aus einer noch reparablen Stockung eine bedeutsame Blockade werden, die dann sogar im Körperlichen ihren Ausdruck finden kann. Ist der Fluss die natürliche Eigenschaft der Energie, so ist die Wiederherstellung des Fließens nach einer Stockung Arbeit. Bereitschaft sich mit der veränderten Situation auseinanderzusetzen oder in der Folge noch besser, sich in der neuen Situation adäquat zu verhalten.

Die Befreiung von Hemmnissen ist das Ergebnis von Erkenntnis und ist das Ergebnis vom Wunsch zur Änderung - aber auch letztendlich Umsetzung in die Tat. Man hat 3 Faktoren in Übereinstimmung zu bringen um Stockung und damit in der Folge auch Blockaden zu vermeiden oder aufzulösen.

1. Das Denken bzw. das Wissen um die Ursachen, 2. den Wunsch zur Vermeidung und Auflösung von Hemmnissen und 3. den Willen bzw. die Tat zur tatsächlichen Veränderung.

Diese 3 Übereinstimmungen sind als Voraussetzungen notwendig. Man kann nicht nur bei Wollen bleiben, man kann nicht nur darüber sinnieren, auch das Tun ist entscheidend. Alles Leben ist Wandlung, Veränderung und im Fluss des Lebens zu sein bedeutet sich zu bewegen oder mit Qigong zu sprechen: „Leben bedeutet Transformation, Wandlung im Fluss und solange Chi in den Meridianen und Gefäßen ausreichend und balanciert fließt und sich wandeln darf, ist das Leben ungestört und in Harmonie.“

Unser physischer Körper verändert sich ständig. Die ca. 60 Milliarden Körperzellen werden ununterbrochen erneuert und ersetzt. Aber dennoch bleibt unser Wesen bestehen. Es wird aufrecht erhalten vom Fluss des Chi, der nicht nur nährt, der nicht nur die natürliche Ordnung aufrecht erhält, sondern auch Träger meiner ganz spezifischen persönlichen Information meines Wesens ist. Die Energie Chi fließt in einem feinen System von Leitbahnen durch den physischen Körper und darüber hinaus, versorgt mit feinsten Verzweigungen der Meridiane jede einzelne Zelle.



Durch den Qifluss bleiben alle Zellen untereinander in Verbindung und erfüllen so eine gemeinsame Arbeit. Dieser Fluss der lebendigen Energie - ist den meisten Menschen so selbstverständlich, dass sie ihn nicht mehr spüren oder wahrnehmen. Und vor allem - er ist ihnen nicht mehr bewusst. Körperwahrnehmung findet leider meist erst unter negativen Aspekten statt. Erst dann, wenn Wunsch und Realität nicht zur Deckung gebracht werden können, erst dann wenn Schmerzen sich in den Vordergrund drängen, erst dann wenn man den physischen Tod vor Augen hat.

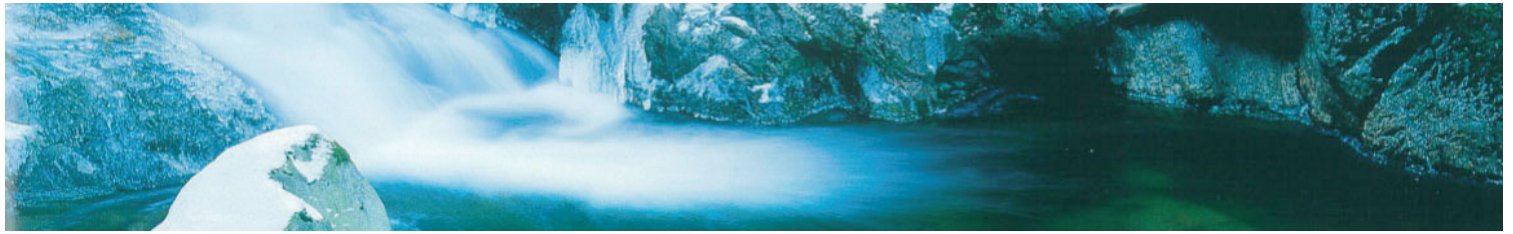
Wenige von uns begreifen den Leib als die einzige Quelle der physischen Existenz. Bei den meisten spielt sich alles im Kopf ab. Und dazu sagt der amerikanische Autor und Therapeut Ken Wilber: „**Einige wenige von uns scheinen den Verstand verloren zu haben, aber die meisten von uns haben ihren Körper verloren**“. Erst Störungen und Blockaden des Energieflusses werden wahrgenommen und führen zu Symptomen. Blockaden sind immer zuerst energetische Störungen, dann können sie auch körperlich manifest werden. Sie können sowohl vorwiegend physische oder auch psychische Quellen haben. Nie ist aber nur eine einzige Ursache allein verantwortlich.

Das Wichtigste ist aber, dass jeder Stockung, jeder Blockade, eine Idee, ein Gedanke voran geht und dieser Gedanke hat einen negativen Aspekt gegenüber dem Leben. Es ist eine Idee des konservativen Verharrens, es ist eine Idee gegen die Wandlung sich zu stellen, die Wandlung nicht annehmen zu können, nicht begreifen und schon gar nicht zu wünschen. Diese negativen Ideen nisten sich gleichsam auf der mentalen Ebene des Betroffenen ein, gewinnen immer mehr an Kraft, so dass sie nach und nach den natürlichen Fluss der Energie hemmen und sich danach mehr und mehr auch auf der emotionalen Ebene ausdrücken. Sie werden nach und nach sogar die Ursache von Handlungen, die wir bei anderem Licht betrachtet gar nicht machen würden und sie manifestieren sich im Körper als Hemmung des Energiestroms - eben als das was man als Blockade bezeichnet.

Wird der Fluss des Lebendigen blockiert und dauert dieser Zustand ausreichend lange, so wird zuerst im betroffenen Gebiet und später auch im ganzen Organismus die Lebensenergie geschwächt. Die allzu bekannten Zustände wie Frustration, Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit sind dann genauso präsent wie körperliche Symptome, wie Kälte- oder Hitzeempfindungen, vermehrtes Schwitzen, Unruhe bis zur Schlaflosigkeit und vor allem Erleiden der oftmals unbegründbaren Angst. Wir haben natürliche Abwehrmechanismen gegen diese hemmenden Hindernisse und die erste Reaktion ist eine ganz natürliche und man nennt es die Alarmreaktion - wo vor allem auf der physischen Ebene viele Versuche unternommen werden die Blockade aufzulösen. Gegenregulierende Maßnahmen die dann ausreichen, wenn die Idee als Quelle dieser Hemmung sich verändert.

Reicht die physiologische und energetische Kompensation aus, so wird die Blockade aufgelöst und normale Verhältnisse dürfen sich wieder einstellen. Sind jedoch wie in den meisten Fällen die Strategien nicht ausreichend, weil die Blockade zu intensiv ist, sich ständig erneuert oder chronisch unterhalten wird, so sind viel komplexere Kompensationen notwendig, die zur intensiven Reaktion der Widerstandsphase führen. Man beginnt sich zu wehren gegen das was vorfällt und dann kommt es zu einer sehr seltsamen Reaktion.

Man sucht im Außen und man findet im Außen durch Außenprojektion. Diese Außenprojektionen werden immer massiver. Überall findet man Übelwille und Feinde und man reagiert durch Aktivierung der Selbstbehauptung oder zumindest der Selbstverteidigung. Mit den Möglichkeiten die einem in diesem belastenden Lebenszustand gegeben sind, das sind Aggression, die Flucht und ein Mittelding, das sich tot stellen nennt. Nicht mehr reagieren können, sich abschneiden von seinen eigenen Gefühlen - natürlich gibt es sehr viele Mischformen und immer bedeutender wird vor allem in den Schulen, bei den Kindern, die passive Aggression. Bei älteren Menschen ist es die Dulderhaltung und die immer stärkere Zuwendung zum Leid als Quelle und oftmals als einzige Quelle für Mitleid um überhaupt noch von den anderen wahrgenommen zu werden. Der Qifluss wird in seiner ursprünglichen Form nicht mehr möglich sein. Und den Betroffenen werden deutliche Signale gesendet. In erster Linie treten in bestimmten Bereichen des Körpers, den sogenannten Speicherplätzen Schmerzen auf.



Gleichzeitig oder später kommt es auch zu Funktionsbehinderungen bzw. Bewegungsstörungen begleitet von Unlustgefühlen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Damit tritt aber auch gleichzeitig etwas Neues in Erscheinung. Der vorher meist nur unbewusst benutzte Körper wird wahrgenommen. Er wird allerdings wahrgenommen in einer unerwünschten Form - als scheinbarer Träger von Leid bzw. Auslöser für Leiden. Die Störung des Nebenflusses muss erkannt werden, wenn auch meistens nicht die Ursache dafür. Der betroffene Mensch beginnt in einer besonderen Form der Schutzhaltung seine Beschwerden meist auf äußere Ursachen zurückzuführen, weil dieser Vorgang ihm erlaubt bei seinem gewohnten Verhalten zu bleiben, ohne sich ändern zu müssen.

In dieser Situation hilft Qigong. Es ist außerordentlich heilsam, weil Qigong mit einer gewissen Unnachgiebigkeit den Übenden immer wieder zu sich selbst zurückführt, z. B. weil es ihn auffordert nach innen zu schauen und nicht nach außen. Blockaden können natürlich auch in ganz seltenen Fällen von äußeren Ursachen verursacht werden, in den wesentlichen sind sie aber hausgemacht und treten immer dann auf, wenn Wünsche und Absichten eines Menschen im Widerspruch zur Realität stehen. Sie treten in Erscheinung, wenn die gewünschte Entfaltung nicht möglich ist, wenn ein Macht- oder Gebietsanspruch nicht erfüllt wird, wenn Hindernisse die eigenen Pläne vereiteln und durch viele andere belastende Situationen. Besonders stark wirken Erfahrungen von Verlust, materiell oder ideell, von sich minderwertig fühlen, ungeliebt glauben oder wertlos in den Augen der anderen zu sein.

Und in ganz besonderem Maße ist es die Traurigkeit, die bis vor kurzem in der katholischen Kirche noch die achte Hauptsünde war. Es war eine Verletzung des göttlichen Willens wenn man traurig war. Durch die negativen Lebenshaltungen tritt man immer leichter in Resonanz mit zerstörerisch wirkenden Kräften und aus Stockungen werden Hemmnisse und aus diesen immer schneller und öfter Blockaden, die sich dann im Körperlichen manifestieren. Die Entstehung von Blockaden folgt dabei einigen ganz grundlegenden Gesetzen, die man, wenn man sie kennt vielleicht ändern kann. Sie entstehen aus negativen Erlebnissen und Gefühlen und aus negativen Interpretationen des Lebens.

Es gibt negative, positive und die größte Gruppe der sogenannten neutralen Gefühle. Nach Erich Fromm gehören die positiven Gefühle wie Freude, Fröhlichkeit, Liebe zu den lebenszentrierten Kräften und die negativen Lebensgefühle wie Neid, Hass, Eifersucht, Gier, böswillige Unterstellung, usw. zu den todeszentrierten Kräften. Sie wirken zwar auf den Einzelnen unterschiedlich, sind aber immer hemmend.

Die große Gruppe der neutralen Gefühle folgt dem Gesetz der Dominanz auf das ich später zurückkomme. Blockaden entstehen also aus negativen Gefühlen und Erlebnissen und aus der negativen Interpretation des Lebens oder der jeweiligen Lebenssituation. Blockaden sind konkret im Körperlichen manifest geworden und seit einigen Jahren auch naturwissenschaftlich nachweisbar durch die Arbeit von japanischen Forschern. Denn es ist gelungen bestimmten negativen Gefühlen Eiweißkörper zuzuordnen, die derjenige, der sich in diesem emotionalen Zustand befindet, selbst produziert und speichert. Interessant ist: erfahren wir positive lebenszentrierte und bejahende Gefühle, so werden sie im Augenblick und unmittelbar gelebt. Sie bestehen weiter als Erinnerung, aber es gibt keinen Grund sie zu speichern. Hingegen werden negative, todeszentrierte Gefühle solange gespeichert, bis sie in einem bewussten Akt der Erkenntnis aufgelöst werden und diese Speicherung ist konkret in Form von kurzgliedrigen Eiweißmolekülen.

Sie sind je nach belastender Emotion verschieden aufgebaut und werden deswegen wahrscheinlich auch an verschiedenen Körperstellen unterschiedlich intensiv gespeichert. Diese Deponien der Gefühle heißen Speicherplätze und sind bei allen Menschen gleich. Es gibt inzwischen verschiedene Versuche eine Art Katalog aufzustellen, wo was gespeichert wird und durch die Arbeit der beiden Japaner ist es gelungen ein breites Spektrum bereits auch naturwissenschaftlich nachzuweisen, so dass man annehmen kann, wenn Schmerzen an bestimmten Körperstellen auftreten, dass im Hintergrund ein ungelöstes Problem bzw. Gefühl stehen muss.



Das 3. Gesetz der Blockaden: Ihre Entstehung wird unterstützt durch das Gesetz der Dominanz. Und das ist etwas sehr Wichtiges auch für die Qigong Übenden, denn die große Gruppe der neutralen Gefühle folgt dem Gesetz der Dominanz, d. h. der jeweils vorherrschenden Grundstimmung. Sie wirken vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebenseinstellung. Dominiert die negative, todeszentrierte Einstellung zum Leben, wird sich die Gruppe der neutralen Gefühle daran orientieren und die vorherrschende Tendenz noch verstärken, so dass das Sprichwort zu tragen kommt: „Hat man Pech, kommt sicher Unglück hinzu“.

Das 4. Gesetz, das die Blockaden betrifft ist genauso wichtig zu wissen. Es ist das Resonanzphänomen. Denn waren zuerst die sogenannten neutralen Gefühle plötzlich Parteigänger einer negativen Lebenshaltung, so bewirkt das im Körperlichen eine Reaktion und die Speicherplätze werden verstärkt und treten vermehrt auf. Dadurch kommt es zu immer größeren Hemmungen und Blockaden des Lebensstroms. Es fällt daher immer leichter, es ist wie auf Schienen, die negativen Gefühle in den Vordergrund seiner Lebensbetrachtung zu stellen.

Dadurch wird sowohl der Träger - wie auch seine Wahrnehmung der Umwelt immer mehr in Richtung negativ gedrängt. Er selber ist die Ursache, aber dann bekommt es seinen eigenen Automatismus durch das Gesetz der Resonanz und das Gesetz der Dominanz. Gleichzeitig wird der Energiefluss immer mehr gestört, der Energiekörper verdunkelt sich und man wird immer mehr abgeschnitten von lebensbejahenden Gefühlen, das heißt wir haben immer weniger zum Lachen. Unsere negativen Gedanken, Gefühle und Taten verdichten die Schichten unseres feinstofflichen Seins, verstopfen alle Verbindungswege nach außen und zu unseren eigenen höheren Zentren und wir beginnen uns einsam, verlassen und unverstanden zu fühlen.

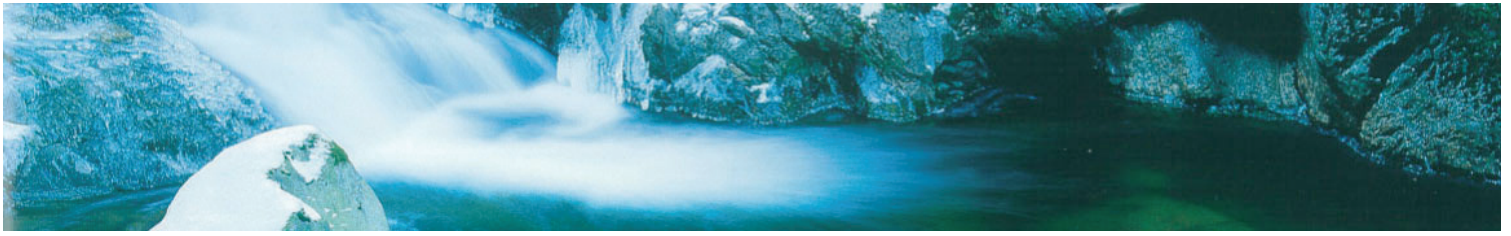
Es ist aber alles da, für uns auch erreichbar, das Glück, die Freude, ja sogar der Himmel, wenn wir nur geduldig an uns selbst arbeiten, um uns zu reinigen bis der Qi-Körper wieder empfänglich und sensitiv wird für die Lebensbejahung. Man muss lernen, alle Negativität, alle Schwächen aufzulösen, anstatt sich von ihnen schwächen oder gar niederschmettern zu lassen. Allerdings muss man um seine Fehler zu bereinigen andere Methoden finden als Kampf und Streit. Es ist nötig, dass man sich über den Prozess der Entstehung von Blockaden bewusst wird. Dadurch kann man die Hemmung aufhalten, bevor sie als Quelle vom Kranksein wirksam wird.

Nicht von außen suchen, sondern sich sagen: „Ich denke nicht richtig, ich habe negative Gefühle und dadurch letztendlich auch ein schlechtes Verhalten mir selbst und meiner Umgebung gegenüber“. Das sind die Keime zukünftiger Krankheiten. Damit sich der Zustand nicht ausbreiten kann und alle Ebenen bis zur körperlichen Ebene erreicht werde ich sofort beginnen diese Ursachen auf der mentalen Ebene zu ändern. Qigong lehrt uns Wachheit gegenüber den negativen Gedanken und das ist die eigentliche Gesundheitsvorsorge und gleichzeitig auch die Arbeit die es zu verrichten gilt. Alle negativen Gefühle, Gedanken und Taten können aber genauso gut als Energie gesehen werden. Sie sind starke Kräfte, die sobald sie gewandelt werden, uns anspornen können auf dem gewählten Weg zur Ganzheit weiter zu kommen.

So kann z. B. die Transformation von Geiz in Großzügigkeit oder von Besitzanspruch und Eifersucht in Liebe und in jedem anderen möglichen Beispiel dem Menschen neue Lebenskraft, ja sogar ein neues Leben schenken. Bewegt man sich, nimmt die Änderung ernsthaft in Angriff, so spürt man nach und nach wie viel Energie die negative Lebenshaltung tatsächlich gebunden gehabt hat. Ändert man das Vorzeichen und befreit man sich von der negativen Interpretation des Lebens stehen große Reserven an Kraft und Mut zur Verfügung. Der Prozess ist jedoch nicht einfach und selbstverständlich.

An dieser Stelle möchte ich Nelson Mandela zitieren:

„Unsere tiefste Angst ist nicht das wir ungenügend sind, unsere tiefste Angst ist, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind, es ist unser Licht nicht unsere Dunkelheit was uns am meisten erschreckt“.



Wir fragen uns wer bin ich um brillant, großartig, talentiert und kraftvoll zu sein? Frage Dich lieber, was machst du eigentlich um all das nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes, ein zögerliches Spiel hilft der Welt nicht, es wird nichts erhellt, wenn du dich kleiner machst, damit sich andere nicht verunsichert fühlen. Wir wurden geboren um den Glanz Gottes, der in uns ist offenkundig zu machen. Dieses Licht, das in allen von uns ist und wenn wir es leuchten lassen geben wir anderen die Erlaubnis dasselbe zu tun.“

Das Lösen von Blockaden und das Verhindern dass sich neue bilden ist die wunderbare Arbeit zu der wir Menschen aufgerufen sind und diese Arbeit ist die eigentliche menschliche Entwicklung zu der wir alle fähig sind. Selbst wenn wir dieses Ziel erkannt haben ist der Weg weit und mühsam. Wir neigen dazu uns ständig dafür zu bestrafen, dass wir unser selbst vorgegebenes Ziel noch nicht erreicht haben und halten uns daher oftmals unfähig das Ziel überhaupt zu erreichen. Qigong lehrt uns jeden einzelnen Schritt in Vertrauen und Liebe zu gehen, seine Schritte liebend nicht nur das Ziel. Allerdings der Weg ist weit und mühsam.

Christian Morgenstern hat erkannt: „Die kleinsten Schwächen legt man am Schwersten ab“. So wie man der Moskitos schwerer Herr wird als des Skorpions und der Schlange. Und so ist es eigentlich das Kleine was den Fortschritt der Menschen aufhält - Gedankenlosigkeit, Unachtsamkeit, Trägheit und Lauheit.

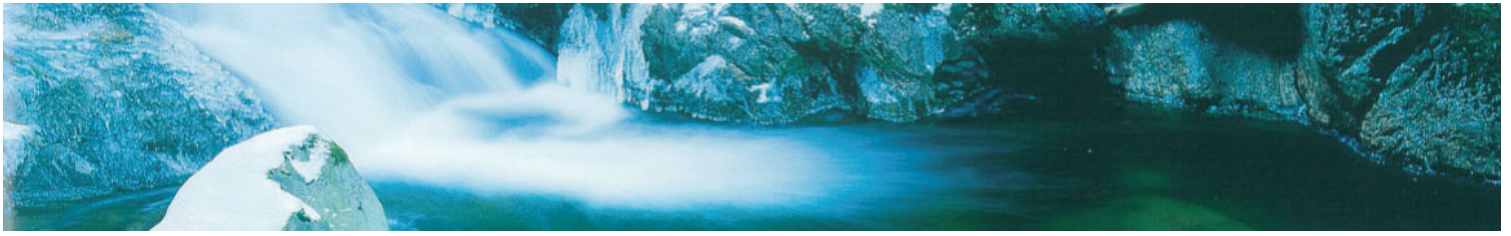
In der Natur ist alles im Fluss und der sichtbare Ausdruck davon ist das Wasser. Die Energie des Wassers ist weich fließend, sich anpassend und damit auch hingebungsvoll, dennoch auch zielstrebig und alle Hindernisse überwindend. Wasser kann uns lehren uns anzupassen, ja sogar seine Form zu verlieren ohne verloren zu gehen, beständig zu fließen mit dem was ist im ewigen Kreislauf der Wandlung. Kein anderes der Welt schöpfenden Elemente kann so leicht seine Form ändern, von einem Aggregatzustand in einen anderen wechseln und wieder zurückkehren.

So wie das Wasser fließt und in unterschiedlicher Form erscheint und dennoch Wasser bleibt, sollten wir lernen uns unterschiedlichen Situationen anzupassen, ohne unser Wesen zu verlieren. Wir können fließen, äußere und innere Blockaden beginnen aufzulösen und ihnen bis zur vollständigen Beseitigung vielleicht vorläufig ausweichen indem wir sie umfließen. Nicht der Kampf ist gefragt sondern der Wille, die Beständigkeit und die Ausdauer sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Es ist die Erstarrung im allzu Gewohnten - die wir vermeiden sollten - nicht die Bewegung in der Wandlung, die uns das Abenteuer das wir Leben nennen überhaupt ermöglicht. Das deutsche Wort Sinn kommt sprachgeschichtlich aus dem althochdeutschen „Sinan“, was bedeutet: reisen, bewegen, gehen, streben. Das heißt, um den Sinn seines Lebens zu erfahren, sich selbst auf die Spur zu kommen, ist es nötig aufzubrechen, sich zu bewegen, zu gehen in neue Räume und Erfahrungen.

Qigong ist ein wunderbares Werkzeug uns auf diesem Weg zu begleiten und uns auch zu erinnern nicht stehen zu bleiben, in einer falschen Sicherheit, sondern die Wandlungen anzunehmen und Vertrauen zu entwickeln, dass der jeweilige Weg der richtige ist. Qigong bewegt uns und führt uns auf uns selbst zurück in einem wichtigen Prozess. Am Anfang wird nicht mehr das Außen dominieren. Der Eindruck meiner selbst in der Außenwelt verliert an Bedeutung und ich werde sanft und bestimmt zu mir selbst zurückgeführt.

Für diese erste Stufe des Qigong bitte ich Euch jetzt - nachdem Qigong Tun ist – dass ihr mich begleitet bei einer Übung über die wir dann sprechen werden. Die Übung kann jeder machen - im Sitzen. Man braucht gar nicht sehr viel Platz dazu und ich sage wie die Übung geht und dann machen wir sie. Die Hände auf Dantien, auf den Unterbauch, die Augen schließen, dann die Hände lösen voneinander und von Dantien hoch über Baihui führen, über den Kopf führen, drehen, sodass Laogong zum Himmel schaut, ruhig atmen und Aufmerksamkeit auf das Tigermaul, das ist Daumen und Zeigefinger jeder Hand, danach die Hände wieder vor Dantien (nicht auf Dantien) so drehen, dass Laogong (die Innenhand) zum Himmel schaut und mit geschlossenen Augen nachspüren.



Beim letzten Mal Klingeln der Zimbel die Hände auf Dantien legen. Erste Zimbel: Hände lösen und nach oben führen, drehen, sodass Laogong zum Himmel schaut. Dann kommen wieder Zimbeln: die Hände hinunterführen vor Dantien und nachspüren. Dann kommt das dritte Mal der Ton der Zimbel: dann die Hände auf Dantien legen, mit den Händen auf Dantien drücken und dann langsam die Augen öffnen.

Also Hände auf Dantien und Augen schliessen, ganz ruhig atmen, den Atem fließen lassen, Hände lösen, über den Kopf führen und drehen, die Innenhand schaut zum Himmel. Die Aufmerksamkeit auf die Tigermäuler Daumen und Zeigefinger, die Hände hinunterführen, sanft vor Dantien, die Augen bleiben geschlossen, die Innenhand schaut zum Himmel, nachspüren... Die Hände auf Dantien legen sogar etwas gegen Dantien drücken, die Hände leicht bewegen, drehen, schütteln und dann langsam die Augen öffnen.

Was ist das, wenn man in dieser Position sitzt mit geschlossenen Augen? Was geht da vor in einem?

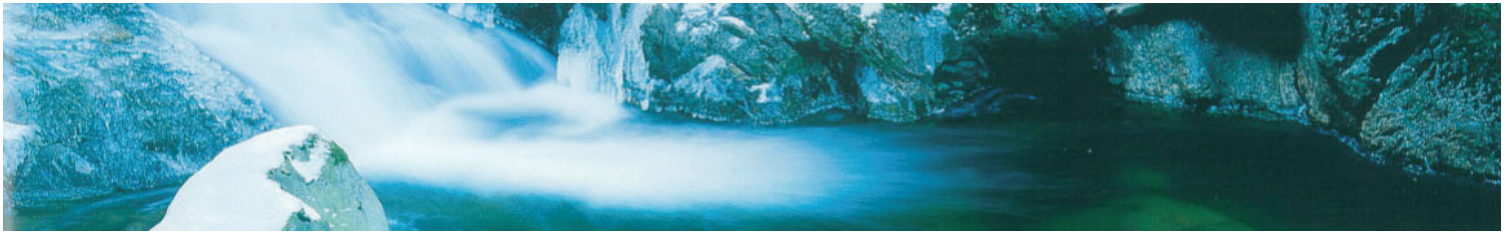
Es ist so eine winzige Bewegung, eine winzige Übung voller Kraft, die vor allem auch zeigt, dass Qigong Übungen sich von den Bewegungen des Alltags grundlegend unterscheiden. Sie sind ausgewogen und mit Sicherheit auch ritualisiert, aber es geht um die Aufmerksamkeit auf das eigene Tun und letztlich auch die durch die Übung ausgelösten Empfindungen, Gefühle und Wahrnehmungen.

Es ist jetzt schwierig so viele Menschen zu fragen, was für Wahrnehmungen und ob überhaupt Wahrnehmungen stattgefunden haben. Aber wenn man schon länger Qigong macht, dann beginnt dieser Prozess des Fließens in einem besonderen Maße - durch diese Übung ausgelöst. An und für sich ist diese Position „die Hände über den Kopf, die Innenhand zum Himmel gedreht, die Augen geschlossen“. Was braucht man um so eine Haltung überhaupt einnehmen zu können? Man braucht Vertrauen - es ist eine Position der völligen Hingabe, es ist eine Position der Schutzlosigkeit, man hat nichts mehr um sich zu verteidigen. Man lässt zu.

Natürlich steht dahinter ein gewisser Glaube daran, es wird schon nichts passieren, aber das weiß der Körper in dieser Form nicht. Und mit so einer kleinen Übung gelingt es, Mangel an Vertrauen, eine der wesentlichen Ursachen negativer Interpretationen der Welt - langsam, ganz langsam - aufzubauen. Es braucht nicht viel, man braucht nicht sehr komplizierte Übungen. Es geht darum wieder zu sich selbst zurückzufinden - im Vertrauen und nach und nach auch im sich annehmen. Werden dann diese neuen oder hoffentlich nicht neuen Erfahrungen zugelassen und das Üben nicht vernachlässigt, so kommt die zweite Stufe des Qigong immer mehr in den Vordergrund.

Das ist die Stufe auf der meine Schatten auftauchen. Meine Schatten, die ich verberge, hinter mir - an die ich nicht immer erinnert werden möchte. Aber durch das Üben von Qigong kommen diese Schatten nach vorne, sie werden sichtbar und zwar nicht in der Absicht mich schlecht zu machen oder mich zu erinnern wie schlecht ich bin, sondern damit die Arbeit der Integration der Schatten beginnen kann. Ein lebenslanges Werk. Das ist eine so große Herausforderung, dass viele Menschen auf dieser Stufe des Qigong den Übungsprozess abbrechen. Entweder für immer oder für einen gewissen Zeitraum oder sie vermeiden gewisse Übungen, die diesen Prozess besonders fördern würden. Niemand drängt oder zwingt jemand zu Qigong. Don't push the river! Aber wenn man sich ernsthaft mit der Methode beschäftigt und über die Jahre intensiver zu üben beginnt, dann wird man nicht darum herumkommen, diesen so wichtigen Prozess anzugehen.

Die Integration seiner eigenen Schatten. Das ist allerdings auch eine so große Herausforderung - vergessen wir das nicht - dass man Hilfe in Anspruch nehmen kann. Hilfe aus dem was andere, die vor mir gegangen sind - welche Fußstapfen diese gesetzt haben. Oder ein guter Lehrer im Qigong zum Beispiel. Mein verehrter Lehrer Prof. Cong Yongchun den viele von Euch noch erlebt haben, hat als Motto für diese Arbeit immer wieder betont, sich in schwierigen Zeiten adäquat verhalten und beständig üben, denn das Aufhören des Übens beendet eigentlich nichts außer das Üben.



Der Prozess geht trotzdem weiter - nur viel, viel mühsamer. Gelingt es die Schatten, wenn schon nicht zu integrieren, dann zumindest um mit den Worten von Carl Gustav Jung zu sprechen, zu überwachen. Man gewinnt Kraft, die man vorher so vermisst hat, man gewinnt Lebensmut, Lebensbejahung und vor allem Freude am Leben. Man fühlt sich befreit und hat die Energie, die Wandlungen, die uns das Leben anbietet heiter anzunehmen.

Hier möchte ich den Vortrag schließen mit einer so eindrucksvollen passenden Erkenntnis von Hermann Hesse, die ich vor einigen Jahren im Rahmen eines Qigong Tages vorbereitet hatte, mitnehmen wollte und dem Publikum anbieten und aus irgendwelchen Gründen - ich nehme an Schutzengel oder so irgendwas - hab' ich die Zettel zuhause liegen lassen und war nicht fähig ihn auswendig zu zitieren.

Aber heute ist der Zeitpunkt es zu tun - hier die Erkenntnis von Hermann Hesse:

**Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten - an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stufe um Stufe heben.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt so droht erschlaffen,
nur wer bereit zum Aufbruch ist und reise - mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegensehen,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.**

Ich danke Euch für die Aufmerksamkeit und es gibt keine Möglichkeit um Fragen zu beantworten.
..... großer Applaus und schallendes Lachen im Publikum.