

von
Heike Mogk

Qigong Kursleiterausbildung, 2013 - 2016

Januar 2016

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was ist Qigong?	3
Was ist Qi?	4
Yin und Yang	5
Die fünf Wandlungsphasen	6
Der Entstehungs- bzw. Fütterungszyklus	7
Der Kontrollzyklus	8
Die Funktionskreise	10
Wasser	10
Holz	12
Feuer	13
Die Erde	15
Metall	16
Meine Arbeit mit Qigong im täglichen Umgang mit Patienten	18
Schlussbemerkung	20
Quellennachweis	21

EINLEITUNG

Die ersten Erfahrungen mit Qigong machte ich vor ca. 25 Jahren. Damals wusste ich noch nicht viel über die Wirkungen und die Zusammenhänge.

Nach den Übungen fühlte ich mich gestärkt. Ich war entspannter, ruhiger und aufmerksamer.

Diese Phänomene beobachte ich oft in meinen Gruppen und erhalte ähnliche Rückmeldungen seitens der Patienten.

Im Rahmen meiner Qigong-Ausbildung möchte ich diese Hausarbeit den fünf Wandlungsphasen widmen, weil mich dieses Konzept durch seine Ganzheitlichkeit und klaren Strukturen begeistert.

Es unterstützt mich bei meiner täglichen Arbeit als Physiotherapeutin, weil es sich gut integrieren läßt.

Zuerst möchte ich einen Überblick über die wichtigsten Begriffe des Qigong geben.

WAS IST QIGONG?

Qigong bedeutet "arbeiten" mit der Lebensenergie, dem Qi, und die Fähigkeit erlernen mit Qi umzugehen und Körper, Geist und Seele zu pflegen und gesund zu erhalten.

Es sind ruhige, fließende und heilende Bewegungen mit mehr oder weniger körperlichen Aktivitäten.

Qigong gibt es seit über 2000 Jahren. In seiner heutigen Form wird es seit den 50-er Jahren verbreitet und gelehrt.

Die Übungssysteme werden nach verschiedenen Gesichtspunkten gegliedert.

- Qigong in Ruhe und Bewegung
- Einteilungen nach Herkunft (religiöse-philosophisch, medizinische-therapeutisch, Kampfkunst-orientiert)
- Qigong aus der Lebenspflege

Außerdem unterscheidet man zwischen weichem und hartem Qigong (Kampfkunst).

Das weiche Qigong wird hauptsächlich im therapeutischen Bereich genutzt.

Gute, aufrechte Grundpositionen, Bewegung, Atmung, der Fluß der Lebensenergie, Aufmerksamkeit (üben mit wachem Geist) und Vorstellung sind wichtige Bestandteile und Regulationen des Qigong.

Unsere klare Vorstellung (Yi) lenkt und leitet das Qi durch die Meridiane und den gesamten Körper. Das emotionale Bewußtsein (Xin) soll im Laufe der Übungspraxis reguliert werden.

Überschießende und schädigende Emotionen wie Angst (Niere), Wut (Leber), Habgier (Herz), Sorgen (Milz) und Trauer (Lunge) sollen harmonisiert werden um die zugehörigen Organe nicht zu schwächen.

Die Ziele von Qigong-Übungen sind

- Qi zu reinigen und verbrauchtes Qi abzugeben
- aufnehmen und vermehren von Qi um Körper und Geist zu nähren
- abwehrendes Qi aufzubauen, um schädlichen Einflüssen von außen entgegen zu wirken
- Qi zu harmonisieren und es ungehindert fließen zu lassen
- Natürlich auch um den Körper zu stärken, zu entspannen und beweglich zu halten, den Geist zu beruhigen und zu zentrieren, die Wahrnehmung zu schulen und mehr Lebensfreude zu erlangen.

Regelmäßiges Üben und theoretisches Wissen sind wichtige Voraussetzungen um die Ziele zu erreichen.

Das medizinische Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), und unterstützt die Behandlung von Erkrankungen.

Die TCM steht auf fünf Säulen:

- Akupunktur
- Kräuterlehre
- Tuina Massage
- Ernährungslehre
- medizinisches Qigong

WAS IST QI?

Qi ist das was Leben ermöglicht.

Es ist Quelle aller Entwicklung und allen Wachstums und die treibende Kraft aller Aktivitäten und Funktionen im Organismus. Es wirkt sich ganzheitlich in Körper, Geist und Seele aus.
Qi setzt sich aus Yin und Yang zusammen.

Eine direkte Übersetzung aus dem Chinesischen ist schwierig; erklären könnte man den Begriff Qi als "Lebensenergie" bzw. vitale Lebenskraft, die wir Menschen besitzen.

Qi ist feiner fließender Grundstoff der das gesamte Universum erfüllt. Leben wird als verdichtetes Qi angesehen, wenn es sich zerstreut, stirbt man (Zhuangzi; 4.-2. Jht. v. Chr.).

Es werden Himmels-, Erd- und menschliches Qi unterschieden. Das menschliche Qi ist das sog. wahre Qi. Es besteht aus vor- und nachgeburtlichem Qi daß durch Qi der Atmung (Himmels-Qi) und der Nahrung (Erd-Qi) zusammengesetzt ist und sich laufend erneuert.

Das Qi fließt in den Meridianen, den Leitbahnen in einer genauen Reihenfolge durch den Körper.

Es beginnt im Lungenmeridian und endet im Lebermeridian. So werden die Organe mehr oder weniger im Tagesverlauf mit Qi versorgt und sind dadurch mal stärker und mal schwächer. Man spricht hier von der Organuhr und nutzt das Wissen zur Unterstützung der Organe (Funktionskreise).

Es gibt zwölf Hauptmeridiane auf denen die Akupunkturpunkte liegen, und acht Sonderleitbahnen die als Speicherreservoir für das Qi dienen.

Das untere Dantian ist das wichtigste Energiezentrum für das Qi, denn hier wird es gespeichert. Es hat eine direkte Verbindung zu den Nieren.

Es gibt noch das mittlere und das obere Dantian. Zugeordnet werden die drei Zentren den drei Schätzen, dem Jing (Grundessenz), dem Qi (Lebensenergie) und dem Shen (geistige Kraft). Diese bedingen und beeinflussen sich gegenseitig und sollen bewahrt werden.

Qi für's Leben

Der Mensch lebt inmitten von Qi und Qi erfüllt den Menschen. Angefangen bei Himmel und Erde bis zu den 10.000 Wesen, alles bedarf des Qi. um zu leben. Wer Qi zu führen weiß, nährt im Inneren seinen Körper und wehrt nach außen hin schädigende Einflüsse ab.

Bao Pu Zi, 4 Jhd. n. Chr.

YIN UND YANG



Das Prinzip der polaren Kräfte von Yin und Yang ist in China eine der wichtigsten Grundlagen des ganzheitlichen Denkens!

Diese zwei Naturkräfte sollen sich im gegenseitigen Wechsel in Harmonie ergänzen, kontrollieren, hervorbringen und eine Einheit bilden. Dem Yin steht immer ein Yang gegenüber.

Wir tragen alle eine Mischung aus den beiden polaren Kräften in uns, von denen einmal das eine und dann wieder das andere überwiegen kann.

Viele Menschen leben aber heutzutage im Yang-Zustand, d.h. sind zuviel Streß ausgesetzt und ständig überfordert.

Der Yin-Zustand fehlt, was bedeutet daß zuwenig Ruhephasen eingehalten werden.

Dadurch sind die Menschen nicht in Balance. Dieses dauernde Ungleichgewicht bewirkt eine körperliche und seelische Schwächung wodurch Krankheiten entstehen können.

Mit Hilfe von Qigong können wir Dysbalancen erkennen und in ein harmonisches Gleichgewicht zurückfinden.

Für ein besseres Verständnis soll die nachfolgende Tabelle dienen.

Yang	Yin
Tag	Nacht
hell	dunkel
Himmel	Erde
Feuer	Wasser
nass	trocken
Hitze	Kälte
Bewegung	Ruhe
aktiv	passiv
öffnen	schließen
einatmen	ausatmen
ausdehnend	zusammenziehend
anspannen	entspannen
steigen	senken
links	rechts
oben	unten
aufsteigend	absteigend
männlich	weiblich
groß	klein
stark	schwach

DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN



Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall bilden neben Yin und Yang ein weiteres wichtiges Erklärungsmodell der chinesischen Weltanschauung.

Dieses System entstand etwa ab dem 5. Jahrhundert v. Ch. aufgrund von Naturbeobachtungen.

Der Mensch soll in Harmonie mit der Natur leben um eine gute Lebensqualität zu wahren. Es ist eine daoistische Lehre, die uns aufzeigt wie Dinge zusammenhängen und wie sich die Natur, der Makrokosmos in unserem Körper, dem Mikrokosmos widerspiegelt.

Jeder Wandlungsphase sind bestimmte Phänomene zugeordnet, die sich energetisch ähnlich verhalten, wie z.B. Himmelsrichtungen, Tages- und Jahreszeiten, Entwicklungsrichtungen, klimatische Faktoren, Farben, innere Organe und Sinnesorgane, Körperregionen, Geschmacksrichtungen und viele mehr.

Wie in der Natur so sind im Menschen alle fünf Phasen vertreten und idealerweise im Gleichgewicht. Wird eine Kraft auf Dauer zu stark oder zu schwach kann es zu Störungen und Krankheiten kommen. Häufig werden die fünf Wandlungsphasen als fünf Elemente bezeichnet.

Da es sich aber um kein starres System handelt, sondern die Phänomene sich in einem ständigen Wandel befinden und sich gegenseitig nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten beeinflussen, verwende ich ebenfalls den Begriff *Wandlungsphasen*.

Auch der chinesische Begriff *Wuxing* bedeutet: fünf bewegen oder gehen, und zeigt damit die Dynamik.

Die TCM mit dem Teilbereich medizinisches Qigong nutzen das Wissen dieser Lehre und Zuordnungen um gezielt Einfluss auf körperliche und seelische Prozesse zu nehmen.

Qi-Stagnationen sollen aufgelöst werden.

Das geschieht auch durch die verschiedenen vier Zyklen der Wandlungsphasen die klar definiert sind, denn jede Phase kann eine andere Phase stärken oder schwächen.

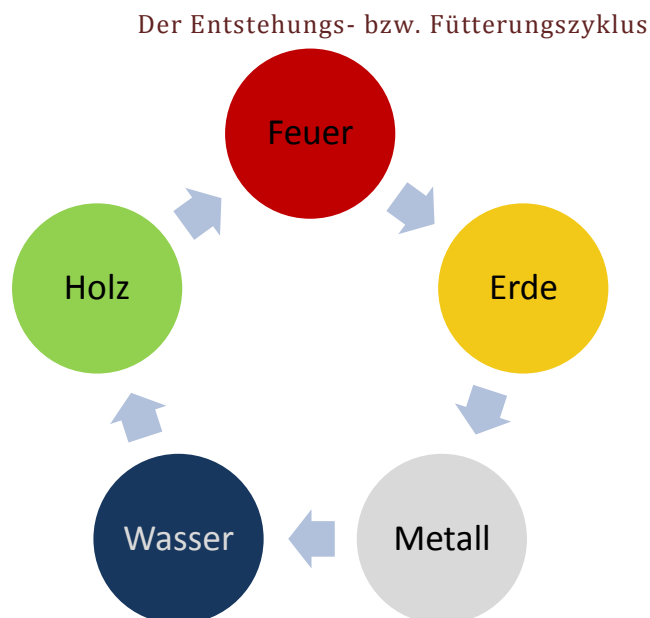
DER ENTSTEHUNGS- BZW. FÜTTERUNGSZYKLUS

Dieser Zyklus wird im Qigong am häufigsten verwendet.

Eine Wandlungsphase stärkt oder nährt die nächste in einer festgelegten Reihenfolge, d.h. jede Wandlungsphase hängt in seiner Entstehung, Kraftentfaltung und Förderung von der Fütterung durch das vorhergehende ab. Dies ist auch als Mutter- und Kind-Regel bekannt.

Folgende Reihenfolge besteht im Entstehungszyklus:

- Wasser nährt Holz und ermöglicht neues Wachstum
→ starke Nieren sorgen für Gesundheit und Ausgeglichenheit
- Holz verbrennt und nährt und erzeugt Feuer
→ Gesundheit läßt das Blut ruhig fließen
- Feuer erlischt und Erde (Asche) entsteht
→ ein stabiler Kreislauf zentriert und gibt gute Verwurzelung
- Erde enthält im inneren Metall
→ Verwurzelung führt zu guter Abwehr
- Metall schmilzt und erzeugt Wasser
→ ein gesundes Immunsystem sorgt für gute Aufnahme und Bewahren von Qi



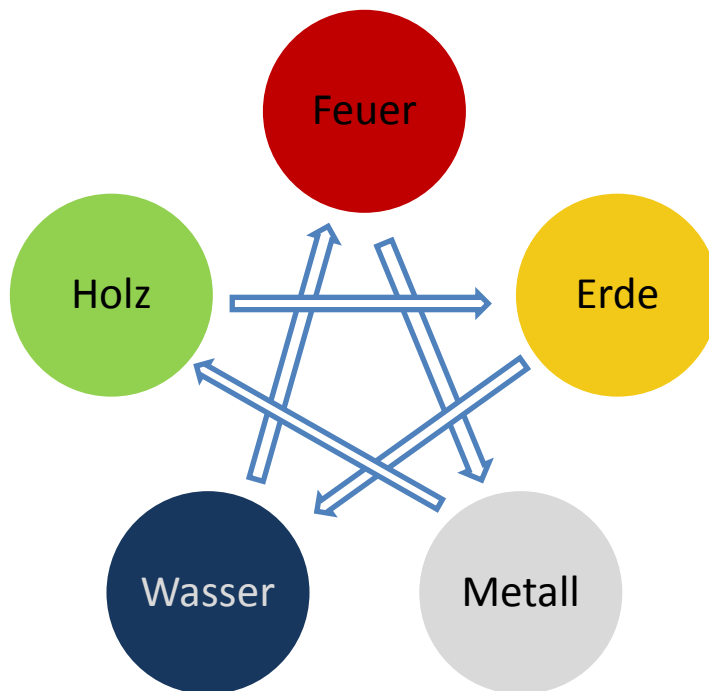
Der Erschöpfungszyklus

Eine gegensätzliche Entwicklung entsteht wenn sich das Kind gegen die Mutter richtet, also ihr zuviel abverlangt und dadurch der sog. Erschöpfungszyklus auftritt.

Ebenso wenn die Mutter zu schwach ist das Kind zu nähren.

DER KONTROLLZYKLUS

Hier kontrollieren sich die Wandlungsphasen untereinander und setzen Grenzen, damit das Gleichgewicht erhalten bleibt, und keine der fünf Phasen zu exzessiv wird oder einen Mangel erleidet. Jede übernächste Wandlungsphase wird im Sinne des Fütterungszyklus kontrolliert (auch als Großmutter-Enkel-Regel bekannt).



Folgende Zusammenhänge werden beschrieben:

- Wasser löscht Feuer
→ die Energie der Niere kühlt die Hitze des Feuers
- Feuer bringt Metall zum schmelzen
→ die Wärme des Feuers kann die Kälte des Metalls erweichen
- Metall schneidet Holz
→ die klare Metallenergie neutralisiert die übermäßige Holzenergie
- Holz kontrolliert (bedeckt) Erde
→ Holz sorgt für Vielfalt und beugt Trägheit und Übergewicht vor
- Erde kontrolliert (saugt) Wasser
→ der Körper soll nicht überschwemmt werden (Ödeme).

Der Verletzungszyklus

Ebenso wie im oben beschriebenen Kontrollzyklus gibt es auch hier einen gegensätzlichen Zyklus, den sog. Verletzungszyklus, der sich in zwei Varianten zeigen kann.

Einerseits, wenn sich der Enkel gegen die Großmutter auflehnt; hier wird der zu Kontrollierende zum Kontrolleur.

Andererseits, wenn der Kontrolleur (die Großmutter) zu stark oder zu schwach ist, wird der Enkel in seiner Entwicklung gestört..

Übersicht der Zuordnungen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	schwarz
Zang-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Fu-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Emotion	Zorn	Begierde	Sorge	Trauer	Angst
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Lippen	Nase	Ohren
Richtung	nach oben	nach außen	Mitte	nach unten	nach innen
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Schicht	Sehnen, Gelenke	Blutgefäße	Muskeln	Haut	Knochen
Stimme	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
äußere Entfaltung	Nägel	Gesicht	Lippen	Körperhaar	Kopfhaar
Entwicklung	entstehendes Yang	volles Yang	Gleichgewicht	entstehendes Yin	volles Yin
Funktion	Entstehen	Wachsen	Umwandeln	Aufnehmen	Speichern

aus: Organübungen des Qigong, v. A. Fischwenger

DIE FUNKTIONSKREISE

Im Qigong ist es wichtig, die Zusammenhänge von inneren Organen und Eigenschaften zwischen den Wandlungsphasen zu verstehen um gezielt Einfluß auf Beschwerden und Störungen zu nehmen.

Es werden jeder Wandlungsphase zwei sich ergänzende Organe zugeordnet, eines mit Yin-Qualität (Speicherorgan) und eines mit Yang-Qualität (Durchgangsorgan).

Dieses Organ-Paar muß immer im Gesamtzusammenhang mit allen anderen Funktionen einer Wandlungsphase gesehen werden. Dies wird als Funktionskreis bezeichnet.

Qigong-Übungen werden oft nach einzelnen Organen benannt, wie z.B. "lungenstärkendes Gehen". Das soll nicht zu Mißverständnissen führen. Denn es wird nicht nur ein Organ gestärkt, sondern auch der zugehörige Funktionskreis und darüber hinaus auch alle anderen Wandlungsphasen, im Sinne des Fütterungs- und Kontrollzyklus.

Im folgenden werden die einzelnen Wandlungsphasen beschrieben.

WASSER

Die Wandlungsphase Wasser steht für Rückzug und ist die Basis für Entstehung, Wachsen und Wandlung der anderen Wandlungsphasen.

Die zugeordneten Organe sind die Niere -die die Essenz speichert und das Qi reguliert und freisetzt-, und die Blase die für den Flüssigkeitshaushalt zuständig ist.

Die Jahreszeit ist der Winter, die Tageszeit die Nacht, das Sinnesorgan die Ohren, sowie die Knochen, Knochenmark, Kniegelenke, Lendenwirbelsäule und das Gehirn.

Die Geschmacksrichtung ist salzig. Die Farbe ist dunkelblau.

Die Organzeit der Blase ist zwischen 15.00 und 17.00 Uhr, die der Niere zwischen 17.00 und 19.00 Uhr.

Die zugehörigen Emotionen sind Angst und Furcht.

Der Wassertyp

- hat ein starkes Rückgrat und Überlebensinstinkt
- steht in Saft und Kraft, und holt die Kraft aus der Stille
- hat eine gute Ausdauer
- ist furchtlos, mutig und willensstark
- hat ein gutes Gedächtnis
- hat eine charismatische Ausstrahlung
- ist ein guter Redner
- ist ein guter Zuhörer und geht Dingen auf den Grund
- ist ruhig und genügsam

Folgende Beobachtungen sind bei einem Übermaß zu erkennen:

- akzeptiert nur seine Wahrheit und überflutet andere mit seiner Erkenntnis
- ist zwanghaft, oft rastlos
- verliert die Lust an tanzen, spielen und feiern vor lauter Ernst und Tiefe

Andererseits ist bei einem Mangel folgendes zu beobachten:

- Depressionen (im Winter)
- ein "gebrochenes" Rückgrat
- ist eingefroren, erstarrt, und ertrinkt in der Flut seiner Angst
- ist unsicher und zweifelt, ist übervorsichtig
- will sich vor der Welt verstecken, ist in sich versunken
- hat Minderwertigkeitskomplexe

Ursachen

- lebensbedrohliche Krankheiten oder ererbte Schwächen
- Katastrophen bedrohen das Leben
- die Vergangenheit überlagert die Gegenwart
- chronische Angstzustände
- Abgleiten in Esoterik
- zu wenig körperliche Erlebnisse

Symptome und Erkrankungen

- Hoffnungslosigkeit und Angst
- Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme
- schmerzende, schwache Knie
- Appetitlosigkeit
- Vergeßlichkeit
- Kopfschmerzen
- Überempfindlichkeit
- schnelle Erschöpfbarkeit
- häufige Blasen- und Nierenbeckenentzündungen
- Osteoporose
- Ohrenscherzen
- schlechtes Hören
- erhöhter Blutdruck

Kultivierung

- für Sicherheit sorgen, einen Anker schaffen
- Musik hören
- Meditation
- für genügend Wärme im Organismus sorgen
- warmes Essen, wenig Rohkost
- einen guten Lebensrhythmus führen
- Erkenntnisse teilen
- raus aus dem Haus, Bewegung an der Luft
- in Gruppen üben
- auch mal Oberflächlichkeiten in Kauf nehmen

HOLZ

Die Wandlungsphase Holz steht für Erwachen und ist nach oben gerichtet.

Die zugeordneten Organe sind Leber und Gallenblase.

Die Leber ist für das Einsammeln von Blut und Qi zuständig, sowie für die Reinheit des Blutes und die Regulierung des Blutdrucks.

Die Gallenblase speichert die Gallenflüssigkeit und hat die Fähigkeit -auf energetisch-psychischer Ebene- gerechte Urteile zu fällen.

Die Jahreszeit ist der Frühling, die Tageszeit morgens, die Sinnesorgane die Augen. Auch zugehörig sind die Sehnen und Gelenke (Schultern). Die Geschmacksrichtung ist sauer. Die Farbe ist grün.

Die Organzeit der Gallenblase ist zwischen 23.00 und 1.00 Uhr, die der Leber zwischen 1.00 und 3.00 Uhr.

Die zugehörigen Emotionen sind Wut und Zorn.

Der Holztyp

- ist aktiv, dynamisch und sportlich
- kreativ, risikofreudig und sucht seine Grenzen
- ist der Macher, der Kommandant auf der Brücke
- hat den Durchblick
- ist erfinderisch
- geht offen Dingen entgegen
- bringt sich selbst in Bewegung
- macht den ersten Schritt
- bringt Schwung ins System
- kann zupacken
- ist unkompliziert

Folgende Beobachtungen sind bei einem Übermaß zu erkennen:

- wütend, zornig , gereizt
- ungeduldig, "die Galle läuft über", cholerisch
- intolerant und stur

Bei einem Mangel ist zu beobachten

- aus Aggression wird Frustration, und schließlich Depression
- unglücklich, melancholisch, depressiv
- frustriert, gehemmt
- zuviel abwägen, anzweifeln und dadurch entscheidungsschwach
- Wut, die zur inneren Erstarrung führt
- dogmatisches, unflexibles Denken
- intolerant und stur

Ursachen

- Hetze, Eile, Termindruck
- zuwenig Ruhephasen
- Pläne werden durchkreuzt
- zuwenig Bewegung
- Eifersucht
- ständiger, aufgetauter Ärger
- zu fette Nahrungsmittel
- zuviel Alkohol

Symptome und Erkrankungen

- Burnout
- Resignation
- Schreien
- Spannung und -schmerzen im Oberbauch
- Magen- und Verdauungsprobleme

- Übelkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Augenerkrankungen

Kultivierung

Der Holztyp braucht einen klaren Fokus. Er sollte sich nur ein Ziel vornehmen, nicht viele.

Sinnvoll ist Bewegung draußen in der Natur.

Als Regulativ zu seinem aufgestauten Ärger empfiehlt es sich, sich rechtzeitig Luft zu machen.

Er soll sich den Konflikten stellen, und das konstruktive Streiten mit Worten erlernen.

Stupide Bürotätigkeiten sind zu vermeiden.

FEUER

Die Wandlungsphase Feuer steht für Freude und ist nach außen gerichtet.

Es ist das Haus der Liebe und gilt als Quelle des inneren Lächens und hat eine direkte Verbindung zu den Nieren.

Die zugehörigen Organe sind das Herz, das für die Verteilung des Blutes im Organismus zuständig ist, und fördernde von schädlichen Situationen unterscheidet, sowie der Dünndarm der trübe und klare Flüssigkeit voneinander trennt.

Das Herz gibt dem Geist *Shen* seinen Sitz.

Die Jahreszeit ist der Sommer, die Tageszeit Mittag, das zugehörige Sinnesorgan ist die Zunge, die Gelenke die Brustwirbelsäule.

Die Geschmacksrichtung ist bitter. Die Farbe ist rot.

Die Organzeit des Herzens ist zwischen 11.00 und 13.00 Uhr, die des Dünndarms zwischen 13.00 und 15.00 Uhr.

Die zugehörigen Emotionen sind Freude und Habgier.

Der Feuertyp

- steht für Liebe, Freude, Begeisterung
- ist herzlich, emotional und tolerant
- ist kommunikativ, hat das Herz auf der Zunge
- ist leidenschaftlicher Erzähler aber schlechter Zuhörer
- steht gerne im Mittelpunkt
- arbeitet gerne und viel
- ist von sich überzeugt
- hat Charisma
- kann sich leicht begeistern
- ist sinnlich und schnell verliebt
- mag tanzen und feiern
- ist ein guter Lehrer und Unterstützer

Bei einem Übermaß ist zu beobachten

- lauter und unendlicher Redefluß
- zu große Freude und Erregung
- hysterisches, schrilles Lachen
- Herzklopfen
- Gier, Eifersucht, Neid und Hass

Bei einem Mangel ist zu beobachten

- Freudlosigkeit
- Müdigkeit und Blässe
- instabil, negativ und pessimistisch
- mangelnde Spontanität und Humor
- verschiedene Arten von Sprachstörungen und Sprachlosigkeit

Ursachen

- Trennung
- ständige Kritik von außen

- kann nicht nein sagen, folglich oft überfordert
- Überaktivität
- zuwenig Ruhephasen
- zu großer Erfolg
- schlechtes Selbstmanagement (was ins Chaos führt)

Symptome und Erkrankungen

- Schlafstörungen
- psychische Verwirrtheiten, Manien und Depressionen
- Nervosität, Schreckhaftigkeit, Panik
- Gefühllosigkeit, sog. Panzerherz
- Herrschsucht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Kultivierung

- miteinander reden
- lachen und Spaß haben
- Erlernen des Selbstmanagements
- Feste veranstalten, tanzen
- aktiv sein, Sport treiben (in Maßen, ohne Wettkampfcharakter)

DIE ERDE

Die Wandlungsphase Erde steht für den Ausgleich und ein stabiles Zentrum, trennt und verbindet Yin und Yang.

Sie koordiniert und unterstützt die aufsteigenden, ausdehnenden, absteigenden und zusammenziehenden Bewegungen von Holz, Feuer, Metall und Wasser.

Die zugeordneten Organe sind die Milz und der Magen.

Die Milz ist für die Aufnahme von *Qi* und für die Filterung von *Qi* aus der Nahrung zuständig. Sie kontrolliert das aufsteigende *Qi* und den Blutfluss.

Außerdem gibt die Milz der Vorstellungskraft *Yi* ihren Sitz und gilt als die Quelle des nachgeburtlichen *Qi*. Der Magen wandelt die Nahrung um.

Die Jahreszeit ist der Spätsommer, die Tageszeit der Nachmittag, das Sinnesorgan sind die Lippen, die Gelenke die Hüften.

Die Geschmacksrichtung ist süß. Die Farbe ist gelb.

Die Organzeit des Magens ist zwischen 7.00 und 9.00 Uhr, die der Milz zwischen 9.00 und 11.00 Uhr.

Die zugeordneten Emotionen sind grübeln und sich sorgen.

Der Erdtyp

- ist gemütlich und ausgeglichen, lebt in Harmonie
- ist naturverbunden und bodenständig
- mag Umarmungen
- hat gutes Selbstvertrauen
- gibt Sicherheit und beschützt
- ist ehrlich und hilfsbereit
- wirkt streitschlichtend ein, ist diplomatisch
- ist genussfreudig
- kann mit Geld umgehen

Bei einem Übermaß ist zu beobachten

- entwickelt ein Helfersyndrom
- ist in Gewohnheiten gefangen
- ständiges sorgen und grübeln
- stures Beharren auf Standpunkten
- Probleme im Verdauungstrakt insb. im Magen

Bei einem Mangel ist zu beobachten

- müde, lethargisch
- ziellos
- unkonzentriert
- desinteressiert "*ist doch alles egal*"
- entwurzelt, verliert den Boden
- Heißhunger auf Süßes

Ursachen

- zu wenig Berührung und Zärtlichkeit
- bei Ausnutzung und Ausgeschlossenheit
- Erfahrung von Zurückweisung
- fehlende Reife für gestellte Aufgaben
- zu wenig Geborgenheit als Kind
- häufige Wohnort-Wechsel
- nicht lösbare Streitigkeiten
- Medienüberflutung
- Übermaß an Lernstoff

Symptome und Erkrankungen

- Durchfall, Übelkeit und Bauchschmerzen
- postprandiale Müdigkeit
- Ödeme, Bindegewebsschwäche und Gebärmutterensenkungen

- Neigung zu Blutergüssen
- Magenschleimhautentzündungen
- psychische Erkrankungen

Kultivierung

- Beziehungen pflegen
- Zeit mit Freunden und Familie verbringen
- gute Ernährung
- Balance zwischen geben und nehmen
- sich selbst loben und belohnen
- Zärtlichkeiten und Umarmungen
- sich nicht aufdrängen
- singen
- Garten- und Handarbeit

METALL

Die Wandlungsphase Metall steht für Austausch, Abgrenzung und Orientierung und ist nach unten gerichtet.

Die Jahreszeit ist der Herbst, die Tageszeit der Abend, das Sinnesorgan die Nase, die Organe sind Lunge und Dickdarm, die Gelenke Halswirbelsäule und Ellbogen.

Die Lunge gilt als Meister des Qi und der Atmung und kontrolliert die Meridiane und Gefäße.

Der Dickdarm ist mit der Lunge für die Reinigung der Haut zuständig.

Die Geschmacksrichtung ist scharf.

Die Organzeit der Lunge ist zwischen 3.00 und 5.00 Uhr, die des Dickdarms zwischen 5.00 und 7.00 Uhr.

Die zugeordneten Emotionen sind Trauer und Mitleid.

Der Metalltyp

- ist strukturiert, ordentlich und korrekt
- hat Disziplin
- mag keine Ungerechtigkeiten
- hat eine gute Urteils- und Prognosefähigkeiten
- kann sich gut abgrenzen und nein sagen
- hat solides Wissen für die Aufgaben die er übernimmt
- denkt nach bevor er spricht und kann sich sachlich gut ausdrücken
- überprüft
- kann gut alleine arbeiten
- braucht Ruhe und Konzentration
- kann Wertschätzung ausdrücken

Bei einem Übermaß ist zu beobachten

- rücksichtslos, egoistisch
- überkorrekt, übermäßig sachlich und hart
- selbstüchtig
- manipulierend
- zynisch
- bewertet ständig
- zuviel Ernsthaftigkeit

Bei einem Mangel ist zu beobachten

- Zukunftsangst
- Angst vor Kontrollverlust
- Suchtverhalten
- verlieren des Überblicks
- macht häufig Fehler
- sucht Ursache bei andern
- zweifelt an sich, ist lustlos
- depressiv, geringe Selbstachtung

Erkrankungen

- Allergien
- Probleme der Haut
- Nasenneben- und Stirnhöhleninfektionen
- Asthma, Bronchitis
- Depressionen
- Dickdarm- und Lungenerkrankungen

Kultivierung

- Atemübungen
- Ordnung durch klaren Rhythmus
- sich selbst Grenzen setzen
- ausmisten, aufräumen, sich Raum schaffen
- klärende Gespräche
- Schlußstrich ziehen
- achtsam und respektvoll eingehaltene Rituale
- sich verbeugen vor dem Leben wie es ist
- Versöhnung mit dem Schicksal
- Detailversessenheit reduzieren
- lockerer Umgang mit Struktur und Ordnung

MEINE ARBEIT MIT QIGONG IM TÄGLICHEN UMGANG MIT PATIENTEN

Die Patienten mit denen ich als Physiotherapeutin arbeite, haben meist neurologische oder psychosomatische Erkrankungen, oft mit orthopädischen Begleiterscheinungen.

Diese Patienten sind vier bis fünf Wochen in der Rehabilitationsklinik und werden von den Ärzten, der Physiotherapie und den weiteren Therapieabteilungen wie z.B. physikalischer Therapie oder Ergotherapie behandelt.

Meistens arbeite ich in Gruppen mit 8-14 Teilnehmern für 30 Minuten und 2x/Woche.

Durch das breite Wirkspektrum der Qigong-Übungen profitiert jeder Patient von den ruhigen, fließenden, entspannenden und regulierenden mit Atmung verbundenen Übungen.

Das Aufwärmen und Lockern der Muskeln und Gelenke steht am Anfang, sowie Schüttelungen zur Reinigung.

Je nach Jahreszeit betone ich die einzelnen Wandlungsphasen. Ich wähle Übungen aus den acht Brokaten, dem weißen Kranich (die Wellenbewegung) und aus den fünf Harmonien aus.

Die fünf Harmonien erlernen die Patienten als Übungskombination, um auch Zuhause Qigong zu praktizieren.

Zusätzlich vermittele ich den Patienten die wichtigsten theoretischen Grundkenntnisse.

Bei Patienten die ich in der Einzeltherapie betreue, möchte ich anhand dem Konzept der fünf Wandlungsphasen und deren Zyklen auf zwei Krankheitsbilder eingehen und die Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Spannungskopfschmerz und Migräne

Meistens ist hier das Holz-Element gestört, weil die Patienten sich häufig in Überforderung und im Dauerstreß befinden.

Das *Yang* des Funktionskreises Leber ist zu stark, das *Yin-Yang*-Gleichgewicht ist gestört.

Im Sinne des Fütterungszyklus werden Übungen aus dem Wasserelement gewählt. Das sind z.B. ruhige Übungen mit nierenstärkenden und harmonisierenden Elementen, das *Yin* wird gestärkt.

Dazu werden sinkende und ausleitende Übungen genutzt.

Im Sinne des Kontrollzyklus kommen unterstützende Übungen des Metalls hinzu.

Außerdem empfehlen sich reinigende Übungen aus dem Holz-Element, wie z.B. die heilenden Laute.

Das Holz ist nicht mehr in der Lage selbst im Sinne des Erschöpfungszyklus als "Mutter" zu sorgen. Dadurch entstehen im Feuer Dysbalancen bzw. Symptome.

Im Sinne des geschwächten Kontrollzyklus des Holzes wird auch die Erde gestört, was häufig mit Übelkeit und Verdauungsproblemen bei Migräne einhergeht.

Letztendlich sind bei so ausgeprägten und lange bestehenden Erkrankungen alle Wandlungsphasen betroffen, und ein vier- bis fünfwöchiger Klinikaufenthalt kann keine Heilung bringen, ist aber doch ein erster Schritt dazu.

Oft nutzen die Patienten die angelernten Übungen aus dem Qigong, um zuhause selbstständig oder in Gruppen weiterzuarbeiten.

Angstzustände mit Panikattacken

Bei Patienten der Psychosomatik stehen oft jahrelange Ängste im Vordergrund.

Nur in einem geschützten Rahmen mit Unterstützung der Psychotherapeuten kann hier mit besonderer Sorgfalt und Sensibilität gearbeitet werden.

Hier geht es vorrangig um Sicherheit, Vertrauen und Verwurzelung und um die Ziele des Qigongs.

Die Wandlungsphase Wasser und damit verbunden alle weiteren Wandlungsphasen sind betroffen. Das Wasser kann das Holz nicht nähren, und das Feuer (Panikattacken) nicht kontrollieren.

Im Sinne des Fütterungszyklus Metall empfehlen sich aktive, klar strukturierte Übungen, z.B. aus dem Spiral-Qigong und den acht Brokaten.

Der Kontrollzyklus Erde unterstützt mit atemregulierenden Übungen und Bewegungen aus der Körpermitte.

Nierenstärkende Bewegungen, auch Gehen, fließen mit ein.

Da ruhige Übungen oft als bedrohlich angesehen werden nutze ich anfangs aktive Bewegungen mit dem Übungsprinzip "unten verwurzelt, oben leicht".

Wenn eigener Handkontakt möglich ist werden mit Selbstmassagen die Energiezentren wie Yongquan, Laogong, Mingmen, Tanzhong, unteres Dantian und andere aktiviert.

Alternativ kommt der Igel- oder Tennisball zur Anwendung.

Das "innere Lächeln" kann mit zunehmender Übungspraxis eingesetzt werden.

Bei diesem Krankheitsbild sind schon kleine Fortschritte ein Erfolg. D.h. wenn sich die Atmung vertieft, die Patienten Freude an der Bewegung bekommen und sich langsam wieder trauen nach außen zu öffnen. Erfreulicherweise kann ich derartige Fortschritte beobachten.

Auch hier sollten die Patienten Eigenverantwortung übernehmen und zuhause üben.

Die Wirkungen der Ganzheitlichkeit ist hier von großem Nutzen.

Einfachheit zeichnet die Haltungen auf, doch tiefgründig sind die ihnen zugrundeliegenden Prinzipien.

(Zitat v. Jiao, 1993)

SCHLUSSBEMERKUNG

Durch die Vorbereitung und die Ausarbeitung der Hausarbeit sind für mich die Zusammenhänge im Qigong klarer geworden. Das kommt meiner persönlichen Arbeit mit Qigong sowie der Arbeit mit meinen Patienten zugute.

Die Resonanz der angebotenen Qigong-Kurse in der Rehaklinik ist groß.

Die Mitarbeit der Patienten und die größtenteils positiven Rückmeldungen sind eine große Motivation, mich in diese Arbeit weiter zu vertiefen

Ich hoffe daß mich mein weiterer Weg mit Qigong zu Gelassenheit im Alltag und zur Erhaltung meiner Gesundheit führt.

QUELENNACHWEIS

- Das heilende Tao, A. Eckert, 2008
- Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin, 2003
- Leitfaden Qigong, v. U. Engelhardt, G. Hildenbrand, C. Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.), 2014
- Organübungen des Qigong, v. A. Fischwenger
- Qigong nach den fünf Elementen, v. Petra Hinterthür, 2011
- Qigong-Theorie, v. Taiji&Qigong-Gesellschaft Österreich
- Stilles Qigong, Baustein I + 2, v. U. Patzke, 2014
- TCM, Teil I (Grundlagenwissen), Teil II (Die fünf Elemente), v. G. Geibig