

Qigong als heilsamer Weg in der Trauer

Bernadette Calenberg

Es ist offenkundig, dass der Tod eines geliebten, nahestehenden Menschen schwere Spuren in der Lebensenergie eines Trauernden hinterlassen kann. Das Leben fühlt sich von einem Tag auf den anderen nie mehr so an, wie es einmal war. Am Anfang dieses schmerzlichen Prozesses stehen vielfach Erstarrung, Schock, Lähmung über das Unbegreifliche.

Das Qigong-Üben mit Trauernden ist wie eine sanfte Einladung, dem Stillstand des Todes mit ruhigen, fließenden Bewegungen zu begegnen. Qigong kann Trauernden helfen, innerlich in Bewegung zu kommen, wieder Tritt zu fassen, um herauszufinden aus dem tiefen Loch. Man übt in der Hoffnung, dass sich die Erstarrung allmählich lösen kann, und man vertraut darauf, dass die langsamen, sich wiederholenden Bewegungen des Körpers nach und nach auch das Innere, die Seele, erreichen und den Trauerprozess auf positive Weise begleiten.

Was heißt nun eigentlich »Qi«?

Wer sich mit Qigong beschäftigt, betritt unbekanntes Terrain, das zeigt sich schon in dem fremden chinesischen Wort. »Qi« bedeutet »Energie« oder »Lebenskraft«. »Gong« wird übersetzt mit »beharrliches Üben«. Das heißt, wer sich dem Qigong widmet, »übt beharrlich seine Lebenskraft«. Das ist ein sehr ungewöhnliches Konzept für unsere westlich geprägte Welt. Das Ziel der Übung ist es, die innere Energie sanft zu wecken und zu harmonisieren und so das Qi in Fluss zu bringen. Qigong basiert auf dem Grundgedanken, dass jeglicher Schmerz (auf körperlicher oder seelischer Ebene) ein Zeichen für stockende Energie ist, wohingegen Wohlbefinden Ausdruck von

fließender Energie ist. Somit gilt es, Stockendes ins Fließen zu bringen.

Der Ursprung der Übungsform, die auch als »Meditation in der Bewegung« bezeichnet wird, liegt rund zweitausend Jahre zurück, sie ist in daoistischen Klöstern des Alten China entstanden. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), von denen die Akupunktur hierzulande die bekannteste ist. Die fünfte Säule, das Qigong, betont den Aspekt der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Hier geht es darum, aktiv etwas für den Körper und die Seele zu tun und vor allem Selbstfürsorge zu betreiben.

Qigong als Selbstfürsorge

Die Übung kann als heilsames Ritual in der Trauer gesehen werden, da sie aus immergleichen, sich wiederholenden Bewegungen besteht. Die Sequenz von fließenden Bewegungen wird so lange geübt, bis der Ablauf als intuitives Körperwissen gespeichert ist. Nach einer gewissen Zeit »passieren« Schritte und Bewegungen sozusagen wie von selbst. Das Denken tritt in den Hintergrund, das Spüren in den Vordergrund. Man lässt sich tragen vom Fluss der Übung. Es ist leicht vorstellbar, dass diese Art der ruhigen körperlichen Betätigung einem Trauernden gut tun, Halt und Sicherheit geben kann in einer Situation, in der alles aus den Fugen zu geraten scheint. Insofern kann das Üben eine Möglichkeit bieten, zu sich zu finden, zur Ruhe zu kommen in einer sehr belasteten Zeit. Da sich Trauer oftmals auch auf körperlicher Ebene bemerkbar macht und Betroffene unter vielfältigen gesundheitlichen Beschwerden wie innerer Anspannung, Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen, Magenproblemen und

Einige Übungsbeispiele



Ruheübung: »Stehen wie eine Kiefer«

In meiner Vorstellung leihe ich mir etwas von der Kraft und der Ruhe des Baumes. Ich werde still, entspanne Körper und Geist, spüre die Füße. Die Kiefer gräbt ihre tiefen Wurzeln in die Erde und öffnet sich für die Weite des Himmels. Ich suche Stabilität in der unteren und ein Gefühl von Leichtigkeit und Flexibilität in der oberen Körperhälfte.



»Schiebe den Berg mit beiden Händen«

Mit sanfter Kraft trete ich einen Schritt nach vorne und schiebe in meiner Vorstellung »einen Berg«. So verschaffe ich mir Raum, ich schiebe belastende Gedanken weg von mir und spüre, dass ich auf entspannte Weise etwas bewegen kann. Bei der Gegenbewegung zurück zum Körper hole ich mir eine gute Kraft in meine Mitte, die mein Inneres nährt.

anderen Störungen ihrer Gesundheit leiden, bietet Qigong eine Chance, sich körperlich zu stärken, zu entspannen und bewusst Selbstfürsorge zu betreiben.

Körper, Atmung und Geist verbinden

Die Übung beginnt mit einem meditativen Moment der Ruhe und der Konzentration auf den Körper, die Atmung, den Geist. Man übt sich in Selbstwahrnehmung, und gleichzeitig übt man, alles, was einen sonst bewegt oder belastet, für eine Weile sanft hinter sich zu lassen. Das allein kann eine große Herausforderung sein, nicht nur für Trauernde. Aber gerade aus diesem geistigen Zustand der Achtsamkeit heraus können die Be-

wegungen ihre wohltuende, heilsame Kraft entfalten.

Neben Bewegung und Atmung spielt die Vorstellungskraft eine wichtige Rolle im Qigong. Charakteristisch ist, dass kraftspendende Bilder aus der Natur das Üben begleiten und als Inspiration für den Geist dienen. Hier ein Beispiel: Ein »Klassiker« des Qigong ist die Ruheübung »Stehen wie ein Kiefer«, eine meditative Standhaltung. Das Stehen wird in der Vorstellung getragen vom inneren Bild eines Baumes mit seinen tiefen Wurzeln (= Fußsohlen), die in die Erde ragen und Halt geben, dem starken Stamm (= Beine), der Standfestigkeit verleiht ... und der leichten, flexiblen, sich im Wind wiegenden Baumkrone (= Oberkörper). Das Zusammenspiel dieser »widerstreitenden« Kräfte



»Der Kondor breitet seine Schwingen aus«

Während ich fest verwurzelt auf dem hinteren Fuß stehe, hebe ich meine Arme in die Weite. Ich stelle mir die Kraft eines mächtigen Vogels vor, der sich in die Lüfte hebt. Ich gebe mir selbst und meinem Atem Raum, spüre innere Weite. Ich betrachte die Dinge aus einem anderen Blickwinkel und stelle mir die Leichtigkeit und Freiheit des Kondors vor.



»Pferdschritt – Hände wie ziehende Wolken«

Wie auf einem Pferd sitzend spüre ich eine stabile Kraft in der unteren Körperhälfte, die mich mit dem Boden verbindet. Aus dieser Verwurzelung nach unten entsteht in der oberen Körperhälfte Leichtigkeit. Die Hände ziehen sanft wie Wolken am Himmel an meinem Körper vorbei. In meiner Vorstellung lasse ich die Dinge, die mich beschäftigen, vorbeiziehen und lasse sie gehen.

macht den Baum aus, in seiner Ruhe und seiner Kraft. Geist und Körper wirken zusammen.

Rhythmus der Natur

Qigong ist tief verwurzelt in der chinesischen Geistesgeschichte, dazu zählt neben dem Buddhismus und dem Konfuzianismus die Vorstellungswelt des Daoismus. Diese über zweitausend Jahre alte Lehre besagt, dass der Mensch eingebettet ist in die Wirkkräfte der Natur und des Kosmos. Die Daoisten haben den stetigen Wandel aller Dinge, den ewigen Rhythmus von Vergehen und Werden in der Natur studiert, und sie ermuntern den Menschen, sich diesen Kräften nicht zu widersetzen und Vergänglichkeit zu akzeptieren.

Hier liegt eine tiefe Wahrheit, die für trauernde Menschen hilfreich sein kann, den schmerzlichen Verlust mehr und mehr in ihr Leben zu integrieren und das eigene Schicksal anzunehmen.

Zudem kann die Natur in ihrer Schönheit, Erhabenheit und ihrer Kraft etwas sehr Tröstliches sein und Geborgenheit geben. Es ist nicht unbedingt notwendig, Qigong unter freiem Himmel zu üben, um das Gefühl des Eingebundenseins in die Natur entstehen zu lassen. Einen Bezug zu den natürlichen Kräften schaffen vor allem die vielfältigen inneren Bilder, die das Üben begleiten: sei es die Vorstellung von der Ruhe des Mondes, der Verwurzelung des Baumes, der Leichtigkeit der ziehenden Wolken und des Vogels, der sich mit kraftvollen Flügeln emporschwingt.

Yin und Yang

In der chinesischen Heilkunde, dem das Qigong entspringt, spielen die polaren Energien des Yin und des Yang eine wesentliche Rolle. Symbolisiert werden diese »widerstreitenden« Kräfte im sogenannten Taiji-Zeichen: Yin steht für Ruhe und Entspannung, (auch für Dunkelheit, Nacht, Mond ...), Yang steht für Bewegung und Aktivität (auch Helligkeit, Tag, Sonne ...). Diese beiden Kräfte sind keine absoluten Größen, sondern sie bedingen sich gegenseitig, sie wandeln sich ineinander. Dieser stetige Wandel von Yin und Yang wird durch die fließenden Übungen des Qigong symbolisiert: ein stetiges In-die-Kraft-Treten und wieder Loslassen. Leben ist Bewegung, *pantha rhei* (= »alles fließt«). Dies zu spüren, kann trauernde Menschen ermutigen und bestärken, ihr Schicksal anzunehmen. Die Dualität von Yin und Yang verweist darauf, dass es ohne Nacht keinen Tag gibt, ohne Regen keinen Sonnenschein, ohne Ende keinen Neubeginn.

Das Innere in Bewegung bringen

In der Trauer braucht es Zeit und Geduld, den eigenen Weg zu finden. Jeder Mensch trauert anders. Qigong ist eine von vielen Möglichkeiten, körperlich und seelisch wieder Tritt zu fassen. Die Konzentration auf das Hier und Jetzt lässt die Realität für einen Moment vergessen. Die Übungszeit ist eine Auszeit, in der die übende Person in einen »Dialog mit der eigenen Lebenskraft« treten kann, wie es heißt. Es ist eine sanfte Art, sich selbst näher zu kommen, sich zu spüren und anzunehmen mit allen Gefühlen, Ängsten, Widrigkeiten. Der Begriff der »Selbstfürsorge« spielt im Qigong, wie bereits gesagt, eine große Rolle. Gleichzeitig helfen die Übungen, die inneren Kräfte wiederzuentdecken und so Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Potenziale zu finden.

Das Wichtigste aber ist: Im Qigong wird das Fließen betont, das In-Bewegung-Kommen nach

dem Stillstand, den der Tod mit sich gebracht hat. Es ist ein Weg über den Körper hin zur Seele, das heißt, dass über die körperlichen Bewegungen das Innere in Bewegung gebracht werden soll. Nach der Zäsur des Todes und einem Zustand von Starre kann sich so die Lebensenergie wieder entfalten und in Fluss kommen.

Vertrauen der Trauernden

Natürlich gibt es auch Grenzen. Eine trauernde Person, die sich auf das Meditative, das Langsame, das Nach-innen-Schauen nicht einlassen kann oder möchte, ist hier sicher nicht gut aufgehoben. Diese Bereitschaft kann man weder erzwingen noch kann sie von außen an jemanden herangebracht werden, nach dem Motto »Das würde dir aber gut tun ...«. Solch eine Herangehensweise ist unangemessen und läuft ins Leere, nicht nur bei Trauernden. Ein weiterer Punkt: Qigong ist kein Allheilmittel, nichts passiert »auf Knopfdruck«. Die Übung besteht vielmehr darin, sich den fließenden Bewegungen des Körpers anzuvertrauen und mit Ruhe und Gelassenheit zu schauen, was passiert, was sich verändert. Das kann dann viel Freude bereiten.

Ein grundlegendes Qigong-Prinzip besagt: Erst aus der Erdung kann Entfaltung entstehen. Beim Üben macht man sich immer wieder die Stabilität des Bodens, das Getragenwerden bewusst, um sich aus dieser Sicherheit heraus in die Weite zu entfalten. Die Teilnehmerin eines Trauerkurses beschreibt ihre Erfahrung folgendermaßen: *»Nach dem Tod meines Mannes hat es mir die Erde unter den Füßen weggezogen. Ich fühlte mich wie eine treibende Scholle in einem Fluss. Erst durch die Qigong-Übungen hatte ich dann das Gefühl, wieder Boden unter den Füßen zu kriegen.«*



Bernadette Calenberg ist Qigong-Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin und Heilpraktikerin. Sie ist seit in der Erwachsenenbildung tätig. Sie lebt in Köln.

E-Mail: bcalenberg@web.de