

Nachrichten aus der Forschung

Annika de Buhr, Moderatorin:

QiGong ist eine anerkannte Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie wird hierzulande immer häufiger angewandt, auch zur Behandlung von Krebs-Patienten. Bei den Übungen wird Entspannung mit körperlicher Aktivität kombiniert, was ein positives Lebensgefühl gibt. QiGong erfrischt den Geist, gibt der Seele Gelassenheit und lindert so auf sanfte Art und Weise auch körperliche Beschwerden.

QiGong-Lehrerin:

Sie öffnen noch einmal die Augen zu einem kleinen Blinzeln. Blinzeln auf Deine Nasenspitze.

Sprecherin

Die QiGong-Stunde beginnt mit der Meditationsübung „Lächeln wie Buddha“. Zunächst muss jeder seinen Alltagstress abstreifen, seine Termine hinter sich lassen und innerlich zur Ruhe kommen.

Gabriele Beckers-Broehl, Entspannungstherapeutin:

Wann nimmt man sich die Zeit für sich selbst? Man meint immer äußere Dinge müssen getan werden, müssen gemacht werden, müssen erledigt werden. Ich muss dies, ich muss das, ich muss hierhin und ich muss dorthin. Aber dann kann ich mich setzen, im wahrsten Sinne des Wortes. Ankommen, zur Ruhe kommen, ich sein, für meinen Körper etwas tun. Der Körper ist so dankbar, wenn man das für sich tut.

Sprecherin:

QiGong ist eine jahrtausende alte Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wie einst die Mönche im Shaolin-Kloster üben heute Menschen rund um den Globus an ihrem Chi, ihre Lebensenergie. Körper und Geist sollen in Einklang gebracht werden. Ulrike Steinebach hat hier ihre Ruhe gefunden. Seit ihrer Erkrankung vor sieben Jahren, hat sich der Krebs in ihrem ganzen Körper ausgebreitet, Lunge und Becken befallen.

Ulrike Steinebach, Darmkrebs-Patientin:

Ich bin Schmerzpatientin und habe eigentlich fortwährend Schmerz bis zu einem bestimmten Grad natürlich, der durch die Medikamente abgedeckt ist. Und es ist häufig so, dass ich in den Stunden schmerzfrei bin oder bei den

Übungen, wenn ich dies zu Hause mache, schmerzfrei bin. Es ist auch so gewesen, dass wenn ich im Bett gelegen habe, also richtig wieder ausgefallen bin und mal wieder irgendwie liegen musste, dass ich dadurch Entspannung gefunden hab, dass ich mir die Übungen vorgestellt hab. Also einfach nur im Bett zu liegen und hier oben drin (im Kopf) die Übungen ablaufen zu lassen, hat mich dann auch entsprechend in die Stimmung gebracht, also mich entspannt und mich gelockert - einfach so.

QiGong-Lehrerin:

Und jetzt stellen wir uns vor, wie wir alles Schwere und alle Sorgen von uns wegschieben.

Sprecherin:

Im QiGong wird viel mit der bildlichen Vorstellungskraft gearbeitet.

QiGong-Lehrerin:

Die Handflächen wieder zum Körper wenden und uns mit neuer, guter Energie versorgen.

Sprecherin:

Die Teilnehmer schieben ihren Sorgenberg von sich weg, stehen wie eine Kiefer mit tiefen Wurzeln oder halten den Mond.

QiGong-Lehrerin:

Der Mensch aufgespannt zwischen Himmel und Erde.

Sprecherin:

Der Kondor, der seine Schwingen ausbreitet, ist eine ganz besondere Übung für Ulrike Steinebach. Die Welt einmal aus einer ganz anderen Perspektive sehen.

Ulrike Steinebach, Darmkrebs-Patientin:

Wo sie sagt: „Fühlt einfach, wie die Flügel sich durchs Wasser ziehen und wie dann vielleicht Tropfen von den letzten Federn abfliegen“ und dann habe ich diese ganzen Sachen im Ohr oder vor meinem inneren Auge. Dann merke ich richtig, wenn er sich setzt und die Flügel sich setzen. Dass gibt einfach dann auch den Blick von dem Vogel. Also ich habe dann wirklich das Gefühl: ich bin in diesem Vogel und zum Beispiel dieser stolze Blick und dieses etwas von oben beschauen können oder diese Leichtigkeit in den Armen, dieses ganz weiche, leichte, dass ist dann in so einer Übung einfach da.

Sprecherin:

QiGong-Übungen verbessern die Körperhaltung, erweitern das Atemvolumen, lösen Kopfschmerzen und Verspannungen.

QiGong-Teilnehmerin:

Als ich kam, war mein Kopf unwahrscheinlich voll mit tausend Sachen und jetzt ist er hier. Ich bin da und das ist ein gutes Gefühl.

Sprecherin:

Angeboten wird QiGong an vielen Volkshochschulen, in Sportvereinen oder privaten Zentren - oft sogar mit einem Zuschuss von den Krankenkassen.