



Die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen und eine Organ-Qi-Wanderung

Projektarbeit
Diplomausbildung Qi Gong
Modul 1

Leitung: Dr. Alexandra Gusetti
Verfasserin: Mag. (FH) Sieglinde Spiegl
Juni 2011

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis.....	II
1 Einleitung.....	1
1.1 Entscheidung zur Absolvierung der Diplombildung Qi Gong.....	1
1.2 Wie kam ich zu diesem Thema.....	2
2 Allgemeines zu Qi-Gong.....	3
2.1 Beschreibung der Qi(Energie)-Qualitäten.....	3
2.2 Organ-Qi und die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen.....	3
2.2.1 Holz.....	4
2.2.2 Feuer.....	5
2.2.3 Erde.....	5
2.2.4 Metall.....	6
2.2.5 Wasser.....	6
2.2.6 Allgemeines.....	7
3 Organ-Qi-Wanderung.....	8
3.1 Vorbereitung der Wanderung.....	8
3.2 Durchführung der Wanderung.....	8
3.2.1 Element Wasser – Niere/Blase.....	10
3.2.2 Element Metall – Lunge/Dickdarm.....	11
3.2.3 Element Holz – Leber/Galle und Element Feuer – Herz/Dünndarm.....	12
3.2.4 Element Erde – Milz/Magen.....	13
3.2.5 Allgemein.....	14
4 Auswertung Feedback zur Organ-Qi-Gong-Wanderung.....	15
5 Resümee.....	17
Literaturverzeichnis.....	18
Anhänge.....	19

Abbildungsverzeichnis

Deckblatt: eigenes Foto, der Wanderweg	
Abb. 1 entnommen aus: Tschom (2008), 87.....	4
Abb. 2 entnommen aus: Deiker/Kirschbaum (2009)	7
Abb. 3: eigenes Foto, Blick vom Hof.....	9
Abb. 4: eigenes Foto, Element Wasser – Niere/Blase	10
Abb. 5: eigenes Foto, Element Metall – Lunge/Dickdarm	11
Abb. 6: eigenes Foto, Element Holz – Leber/Galle, Element Feuer – Herz/Dünndarm	12
Abb. 7: eigenes Foto, Element Erde – Milz/Magen	13
Abb. 8: eigenes Foto, Frauenschuh.....	14

1 Einleitung

Die Diplombildung Qi Gong beinhaltet ua. das Verfassen einer Projektarbeit. Nachdem ich verschiedene Themen in der engeren Wahl hatte, entschied ich mich schlussendlich über das Thema der fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen meine Arbeit zu schreiben. In diesem Zusammenhang kam ich bei einem meiner Waldläufe auf die Idee, eine „Organ-Qi-Gong-Wanderung“ zu machen. Ich plante, fünf Plätze auszuwählen, an welchen ich entsprechend ihrer Qualität die jeweils passenden Qi-Gong-Übungen ausüben wollte. Bevor ich diese Wanderung in Kapitel 3 näher ausführen werde, erfährt der/die LeserIn in kurzen Worten, warum ich mich für diese Ausbildung entschieden habe und in Kapitel 2 werde ich eine kurze allgemeine Einführung in die Themen „Qi Gong“, „Qi-Qualitäten“, „Organ-Qi und die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen“ geben.

1.1 Entscheidung zur Absolvierung der Diplombildung Qi Gong

Von 2003 bis 2007 habe ich an der Fachhochschule Linz das Fach „Sozialmanagement“ berufs begleitend studiert. Als ich dieses Studium erfolgreich abgeschlossen hatte, war mein festes Vorhaben, nie wieder eine Ausbildung zu absolvieren, die einerseits zeitintensiv und andererseits mit Lernaufwand verbunden ist. Ungefähr ein Jahr nach meinem Studium wurde ich unruhig und stellte schlussendlich für mich fest, dass das nicht alles gewesen sein kann, was ich machen möchte. Ich wollte eine Alternative zu meinem manchmal vor allem psychisch sehr anstrengenden Beruf als Sekretärin bei der OÖ. Kinder-Krebs-Hilfe. Bei meinen Recherchen, welche Möglichkeiten es gäbe und vor allem, was mich auch interessieren würde, fand ich eine Ausschreibung zur Ausbildung als Qi-Gong- und Tai Chi-TrainerIn beim Wifi Linz. Diese Ausschreibung war jedoch bereits ein Jahr alt und eine aktuelle fand ich im Wifi nicht. Daraufhin habe ich im Internet weiter recherchiert und bin auf die Qi Gong Diplombildung beim PGA gestoßen. Da ich bereits ein Jahr zuvor ein sehr intensives Qi Gong Wochenende in Großarl mit Werner Tautermann und einige Zeit später ein weiteres Qi-Gong-Wochenende in Wagrein mit Dr. Gitta Bach genossen hatte, war mir Qi Gong bereits vertraut und ich war interessiert, mehr darüber zu erfahren und zu lernen. Daher habe ich mich nach kurzer Überlegung sofort angemeldet.

1.2 Wie kam ich zu diesem Thema

Wie bereits oben erwähnt, hatte ich bereits verschiedene Themen ins Auge gefasst, von denen mich jedoch keines wirklich begeistert hatte. Im Herbst des vorigen Jahres habe ich angefangen regelmäßig zu laufen. Vor allem das Laufen im Wald bereitete mir immer mehr Freude. Es gibt auf meiner Laufstrecke ein Plätzchen, wo ich des Öfteren eine Pause einlege und verschiedene Qi-Gong-Übungen mache. Kurz bevor ich zu dieser Stelle komme wechsle ich vom Lauf in ein rasches Gehen, welches ich ebenfalls langsam reduziere, bis sich mein Puls normalisiert. Wenn ich dann die besagte Stelle erreiche, stelle ich mich hin und warte, welche Übungen mein Qi machen möchte. In der Regel sind dies Herz-Übungen, aber auch Milz- und/oder Leber-Übungen verlangt mein Qi an manchen Tagen. Je nachdem verbringe ich dort 15 - 30 Minuten mit meinen Übungen, bevor ich weiterlaufe. Besonders positiv ist mir aufgefallen, dass ich meinen Lauf total erfrischt weiterführe. Mein Kopf wird jedes Mal total frei und ich habe schon des Öfteren klarere Gedanken gefunden, als ich vorher hatte. So ist mir auch die Idee eine „Elemente- bzw. Organ-Qi-Gong-Wanderung“ zu machen und dazu meine Familie und FreundInnen bzw. Interessierte einzuladen. Begeistert von meiner Idee kam ich nach Hause und habe sofort meinen Gatten damit überfallen, der mich in meinem Vorhaben bekräftigte und mitteilte, dass er auf jeden Fall mitmachen würde. Nachdem ich einen Tag darüber nachgedacht und verschiedene Ideen gesammelt hatte, rief ich einige potenzielle InteressentInnen an und lud sie ein, einen Nachmittag mit mir zu verbringen. Da ich den Termin sehr kurzfristig angesetzt hatte – ich wollte ja immerhin meine Arbeit darüber schreiben und hatte daher nicht mehr viel zeitlichen Spielraum – hatten einige bereits andere Termine und Verpflichtungen. Meine Schwester, eine Freundin, meine Tochter, mein Schwiegersohn und mein Gatte waren bereit, mein Angebot zu nützen und die von mir angebotene „Organ-Qi-Gong-Wanderung“ gemeinsam mit mir zu machen.

Bevor ich diese Wanderung genauer erläutern werde, werde ich – wie oben bereits angeführt – im nächsten Abschnitt einen kurzen theoretischen Einblick in die Themen „Qi Gong“, „Qi-Qualitäten“, „Organ-Qi“ und „die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen“ geben.

2 Allgemeines zu Qi-Gong

Qi Gong ist die Praxis, die dem östlichen Wissen entspringt und die Fähigkeit vermittelt, Qi – also Lebenskraft – zu stärken und aufzubauen. Qi Gong arbeitet auf der Ebene der Energiebahnen und Zentren im Körper. Von dieser Ebene aus werden sämtliche Körperfunktionen und Prozesse ganzheitlich beeinflusst. Qi Gong lässt sich gut in den Alltag integrieren und ist erlernbar und anwendbar für jede/n. Voraussetzung ist das regelmäßige Üben, abgestimmt auf das eigene Wesen, der eigenen individuellen Natur entsprechend.¹

Qi wird am häufigsten als „Energie“ übersetzt. Ebenso tauchen in der Literatur Übersetzungen wie „Atem“, „Lebenskraft“, „bewegende Kraft“ auf. **Gong** wird in der Regel mit Disziplin, Geschick oder Arbeit übersetzt. In Verbindung mit Qi ist das Erlernen der Fähigkeit gemeint, das Qi wahrzunehmen, aufzunehmen, zu lenken und zu bewahren.²

2.1 Beschreibung der Qi(Energie)-Qualitäten

Die Art ihrer Feinstoffe macht die Unterschiedlichkeit der verschiedenen Qi-Kräfte, also ihre ganz spezifische Qualität, aus. Um das Verständnis der Zeitgenossen zu erlangen, musste diese Unterschiedlichkeit bereits im alten China beschrieben werden. So entstanden metaphorische, bildliche bzw. auch sinnliche Beschreibungen der unterschiedlichen Qi-Qualitäten. Auch bei uns können diese Qualitäten am ehesten in Eigenschaften, Bildern, Metaphern und/oder sinnlichen Eindrücken (wie z.B. Farben, Gerüchen, Geschmack) beschrieben werden.³

2.2. Organ-Qi und die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen

Die Chinesen gehen davon aus, dass die Grundkräfte des Lebens in den Organen ihren Ausdruck finden und auch in der Natur wirksam sind. Die Lehre der fünf chinesischen Elemente ist nichts anderes als eine Beschreibung der Grundkräfte anhand von Vorgängen in der Natur. Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde sind die reinsten Ausdrucksformen von Qi-Qualitäten und grunddynamischen Aspekten, wie sie in der Natur vorkommen. Die Natur freut sich, ihre Kräfte im Menschen wieder zu finden. Der Mensch unterscheidet sich nur durch die Ausprägung seines individuellen Geistes von seiner Natur-Umgebung. So wurden auch die Organe entsprechend ihrer Qualität einem Element zugeordnet.⁴

¹ Vgl. PGA (2009), 1.

² Vgl. Daiker/Kirschbaum (2009), 53+159.

³ Vgl. Tschom (2008), 85.

⁴ Vgl. ebenda (2008), 86f.

Die jeweilige Zuordnung der Organe entsprechend den Elementen ist in der nachfolgenden Tabelle ersichtlich:

Organ-Qi und deren Zuordnungen		
Leber-Galle	Element Holz	Frühling
Herz-Dünndarm	Element Feuer	Sommer
Milz-Magen	Element Erde	Spätsommer
Lunge-Dickdarm	Element Metall	Herbst
Niere-Blase	Element Wasser	Winter

Abb. 1 entnommen aus: Tschom (2008), 87.

In Fachkreisen wird meistens der Begriff der Wandlungsphasen bevorzugt. Ob nun von Wandlungsphasen oder Elementen gesprochen wird – wichtig ist, dass es sich hierbei um Formen und um dynamische Vorgänge handelt. Kein anderes Konzept bringt deutlicher zum Ausdruck, wie das Verhältnis von Mensch und Natur, von Körper, Geist und Seele von den alten Chinesen gesehen wurde. Der Mensch ist Teil der Natur – sein Organismus, seine körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen spiegeln die Ordnung der Natur wider. Der Mensch als vernunftbegabtes Wesen hat die Aufgabe, die Naturgesetze zu erkennen und nach ihnen zu leben. Dadurch kann er Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und erreichen.⁵

In den folgenden Abschnitten werden die einzelnen Elemente bzw. Wandlungsphasen kurz erläutert.

2.2.1 Holz

Holz entspricht der Jahreszeit Frühling und der Tageszeit Morgen. In Bezug auf das Lebensalter entspricht Holz der Kindheit und der Osten ist die dem Holz zugeordnete Himmelsrichtung. Die Farbe Grün der Pflanzen und die Geschmacksrichtung sauer, wie der Geschmack von unreifem Obst, werden ebenfalls dem Holz zugeordnet. Holz ist durch ein hohes Energiepotenzial, das sich entfalten möchte, charakterisiert. Dieser Eigenschaft werden die Fähigkeiten, Pläne zu schmieden, Visionen zu entwickeln, Entscheidungen zu treffen zugeordnet. Phantasie und Kreativität liegen im Element Holz begründet. Das Organpaar Leber-Gallenblase wird dem Element Holz zugeordnet. Die mit dem Holz

⁵ Vgl. Daiker/Kirschbaum (2009), 68.

assoziierte Emotion ist die Wut und der stimmliche Ausdruck das Schreien. Die Verbindung der Emotion Wut mit dem Organpaar Leber/Gallenblase ist unbewusst auch in unserem westlichen Denken präsent, wie die Redewendungen „Dir ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „Da läuft mir die Galle über“ zeigen.⁶

2.2.2 Feuer

Feuer wird jahreszeitlich dem Sommer, tageszeitlich der Mittagszeit und was das Lebensalter angeht dem jungen Erwachsenenalter zugeordnet. Weitere Zuordnungen sind die Himmelsrichtung Süden, die Hitze als klimatischer Einfluss, die Geschmacksrichtung Bitter und die Farbe Rot. Im Feuer geht es um die Entfaltung des im Holz entwickelten Potenzials, um den individuellen Ausdruck. Hier treten wir in Beziehung zu anderen Menschen, lernen zu lieben. Dem Feuer zugeordnet sind die Organe Herz und Dünndarm. Die Emotion ist die Freude, der stimmliche Ausdruck das Lachen. Der Dünndarm repräsentiert den Aspekt der Differenzierung und das Herz beherbergt das Shen. Zum Feuer gehören die Sprache und die Zunge. Der Zustand des Feuers drückt sich daher auch in unserem Sprachvermögen und der Fähigkeit, frei zu sprechen, aus. Freude als schädigende Emotion meint ein Festhalten an einem freudig erregten Zustand. Echte Freude jedoch kommt und geht wie alle anderen Emotionen auch.⁷

2.2.3 Erde

Die Erde hat eine Sonderstellung im Zyklus der Wandlungsphase bzw. der Elemente. Das drückt sich darin aus, dass sie sowohl einer bestimmten Jahreszeit – dem Spätsommer – und den Übergangszeiten zwischen den einzelnen Jahreszeiten zugeordnet wird. Außerdem wird die Erde der Mitte, also keiner bestimmten Himmelsrichtung zugeordnet. Sie ist vielmehr der Treffpunkt aller Richtungen. Tageszeitlich entspricht die Erde dem frühen Nachmittag, bezogen auf das Lebensalter entspricht sie der Lebensmitte. Der süße Geschmack, die Farbe Gelb, die Feuchtigkeit als klimatischer Einfluss und eine singende Stimme sind weitere Zuordnungen. Die Erde gibt Stabilität. Sie verhindert, dass die Wurzeln des Holzes zu sehr wuchern, dass wir uns mit übermäßigem Tatendrang zu sehr verzetteln. Die Organe der Erde sind die Milz und der Magen. Auf emotionaler und geistiger Ebene gehören das Nachdenken sowie das Lernen und Studieren zum Element Erde.⁸

⁶ Vgl. ebenda, 70f.

⁷ Vgl. ebenda, 72.

⁸ Vgl. ebenda, 73f.

2.2.4 Metall

Jahreszeitlich wird das Element Metall dem Herbst und tageszeitlich dem Spätnachmittag bzw. frühen Abend zugeordnet. Bezogen auf das menschliche Alter entspricht Metall dem frühen Alter. Entsprechend der untergehenden Sonne wird dem Metall die Himmelsrichtung Westen zugeordnet. Weitere Zuordnungen sind die Trockenheit, der scharfe Geschmack und die Farbe Weiß. Im Metall beginnt sich die Energie nach innen zu richten. Die mit dem Metall verbundenen Organe sind Lunge und Dickdarm. Emotional ist vor allem die Trauer der Lunge zugeordnet. Diese Zuordnung ist auch im Westen bekannt – wie wir aus der Literatur entnehmen können, wo von liebeskranken Schwindsüchtigen die Rede ist.⁹

2.2.5 Wasser

Wasser wird der Jahreszeit Winter, der Tageszeit Nacht und dem letzten Lebensabschnitt – dem hohen Alter – zugeordnet. Die dem Wasser entsprechende Himmelsrichtung ist der Norden und der klimatische Einfluss ist die Kälte. Die Farben Schwarz und Dunkelblau sowie der salzige Geschmack sind weitere Zuordnungen. Die Energie wird jetzt ganz nach innen gerichtet. Wir sprechen von der Zeit der inneren Einkehr, des Speicherns, der Meditation und der Weisheit. Die dem Wasser zugeordneten Organe sind die Niere und die Blase. Die Niere beherbergt unsere Antriebskraft, unseren Lebenswillen und ist die Wurzel für alle Yin- und Yang-Energien. Die Redewendung „Das geht mir an die Nieren“ bedeutet soviel wie „Das geht mir an die Substanz“ und verdeutlicht somit klar, dass mit den vorhandenen Energien sorgsam umgegangen werden soll. Emotional setzen wir uns hier mit der Angst auseinander.¹⁰

⁹ Vgl. ebenda, 75.

¹⁰ Vgl. ebenda, 76f.

In folgender Tabelle sind die wichtigsten Entsprechungen überblicksartig dargestellt:

Tabellarische Aufstellung der wichtigsten Entsprechungen					
	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz/Blau
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Geruch	Ranzig	Verbrannt	Süßlich	Verrottend	Faulig
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Galle	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Emotion	Wut	Freude	Denken	Trauer	Angst
Sinnlicher Ausdruck	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Öffnet sich in	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen	Adern	Muskeln	Haut	Knochen

Abb. 2: entnommen aus Daiker/Kirschbaum (2009), 77

2.2.6 Allgemeines

Trotz Charakterisierung und Zuordnung der Elemente zu verschiedenen Lebensphasen des Menschen soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass jeder Mensch in jedem Lebensalter alle Wandlungsphasen mehr oder weniger ausgeprägt in sich trägt. In der Natur folgen die Jahreszeiten eine auf die andere und die Tiere richten sich darauf ein. Der Mensch hat leider die Neigung, verschiedene Aspekte stärker zu betonen und andere zu verleugnen. Besonders in unserer westlichen Welt wird oft auf Zeiten der Ruhe und Besinnung verzichtet. Als erfolgreich gelten jene Menschen, die jung und dynamisch sind. Spaß steht im Vordergrund. Die stillen und wichtigen nährenden Aspekte des Lebens kommen sehr oft zu kurz. Dadurch kann es zu Disharmonien im Körper kommen, welche im schlimmsten Fall die Ursache für Krankheit sein können. Wenn wir uns wieder darauf besinnen, dass wir ein Teil der Natur sind und ihren Gesetzen folgen sollen, dann trägt dies zu einem Wohlbefinden und Einklang von „Körper, Geist und Seele“ bei. Qi-Gong ist nach meiner Ansicht eine Möglichkeit in diese Richtung.

Meiner Ansicht nach wäre z.B. eine „Organ-Qi-Wanderung“, ähnlich wie ich sie im nächsten Abschnitt beschreiben werde, eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

3 Organ-Qi-Wanderung

Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der von mir durchgeführten „Organ-Qi-Wanderung“ sind Themen dieses Kapitels.

3.1 Vorbereitung der Wanderung

Nachdem ich mich zu dieser Wanderung entschlossen und entsprechende Einladungen ausgeschickt habe, machte ich mich auf die Suche nach entsprechenden Plätzen, an welchen ich die Qi-Gong-Übungen entsprechend den Elementen und ihren jeweiligen Qualitäten durchführen würde. Nachdem ich diese Plätze ausgewählt hatte, überlegte ich mir die entsprechenden Qi-Gong-Übungen. Ein Skript mit den Übungen, die wir machen würden, sollten die TeilnehmerInnen von mir erhalten. Auch einen einfachen philosophischen Ansatz zu meiner Organ-Qi-Wanderung wollte ich ebenso anbieten und alle TeilnehmerInnen zu einem Innehalten und Nachdenken anregen. Ich überlegte mir einige einfache Fragen, die jede/r für sich beantworten konnte, sofern sie/er dies wollte.

3.2 Durchführung der Wanderung

Nun war es endlich soweit. Die TeilnehmerInnen trafen ein. Nach der Begrüßung erhielt jede/r TeilnehmerIn sein/ihr Skript und ich gab anschließend einen kurzen Überblick über den Ablauf der nächsten zwei bis drei Stunden. Bevor wir dann mit dem Aufwärmen begannen, erläuterte ich kurz die Grundstellung im Qi Gong wie folgt

- Beine schulterbreit
- langer Rücken – Wirbelsäule = Perlenschnur, kein Hohlkreuz bilden
- Kopf gerade und Scheitelpunkt = ein goldener Faden zieht Bai Hui nach oben
- Pendel von Hui Yin zeigt in den Erdmittelpunkt
- sprudelnde Quellen sind gut verwurzelt, leicht und frei
- Arme sind Flügel – durchlässige Achseln
- Kniekehlen sind entspannt und durchlässig,
- Blick gerade aus und klar – mit KönigInnenlächeln
- Schultern in Ruhe lassen, nicht anheben ...

Ich erläuterte kurz, dass ich diese Punkte immer wieder erwähnen würde, weil es nicht einfach ist, ständig an alles zu denken. Meine Gruppenmitglieder sollten die Übungen genießen und einfach entsprechend den von mir gegebenen Anleitungen die Übungen machen.

Nachdem sich jede/r bewusst in der Grundstellung eingeübt hatte, starteten wir mit folgenden Aufwärmübungen...

- Zentrum drehen
- Arme durch bewegen, etwas kraftvoll in alle Richtungen wegschieben
- Beine, Füße und Fußgelenke bewegen und drehen
- Arme schwingen um das Zentrum
- Wassertragen
- die Katze wäscht sich
- Schildkröte
- Wirbelsäule – Wirbel für Wirbel ab- und aufrollen

... und anschließend mit den Grundelementen

- Mühlstein drehen
- Dantian öffnen und schließen
- Seewellen
- Himmel-Erde
- Qi wecken

Für diese Phase nahmen wir uns ca. 20 Minuten Zeit. Anschließend lud ich die Gruppenmitglieder ein, sich ebenso wie ich Zeit zu nehmen und den ersten Teil des letzten Blattes ihres Skriptes auszufüllen, bevor wir unsere Wanderung starten würden. Nachdem jede/r die Fragen für sich beantwortet hatte, machten wir uns auf den Weg zur ersten Station. Wir starteten mit dem Element Wasser, also den Organen Niere/Blase.



Abb. 3: eigenes Foto, Blick von unserem Hof auf den Wald und die Holzhütte. Hier haben wir unsere Aufwärmübungen sowie die Grundelemente gemacht.

3.2.1 Element Wasser – Niere/Blase

Für dieses Element bzw. das Organpaar Niere/Blase gingen wir zu einem stark energetischen Platz auf einer Wiese, eingebettet zwischen einem großen Granitstein, einem Waldstück und einem kleinen Bach, unmittelbar nach seinem Quellursprung. Auf der freien Seite hatten wir einen herrlichen Ausblick auf Wiesen und Wälder und die Berge. Einführend erläuterte ich kurz die Qualität dieses Elements. Klar und kraftvoll wie eine Quelle, die sich ihren Weg an die Oberfläche sucht und kontinuierlich ihren Weg findet. Diese Kraft verdeutlichte sich an dem von mir gewählten Platz nach meiner Ansicht sehr anschaulich. Nachdem ich den Verlauf des Nieren- und Blasenmeridians sowie die Qi-Qualität und – Richtung kurz erläutert hatte, begannen wir mit den Übungen.

Insgesamt waren wir ca. 20 Minuten an diesem Ort, bevor wir zur nächsten „Elemente-Station“ weitergingen.



Abb. 4: eigenes Foto, Element Wasser – Niere/Blase

3.2.2 Element Metall – Lunge/Dickdarm

Die Stelle zu finden, welche dem Element Metall entspricht, war für mich am schwierigsten. Nach genauem Hinsehen in meiner Umgebung entschied ich mich für eine Wiese wiederum am Waldrand, jedoch umgeben von Moor- und Heideboden. Das Element Metall kommt aus der Erde und formt Neues. Diese Eigenschaft gilt meiner Meinung nach auch für das Moor. Moor wird aus der Erde gewonnen und für verschiedene Zwecke verwendet, wodurch wiederum Neues entsteht – sei es in der Kosmetik für neue schöne Haut, sei es für das Pflanzen von Blumen – es entsteht etwas Neues und zwar immer in Verbindung mit Luft. Da die Lunge das einzige Organ ist, das auch Kontakt mit der „Außenwelt“ hat, konnte ich mir keinen besseren Platz vorstellen als diesen luftigen Platz zwischen Wald und Moor.

Wie schon bei der ersten Station erläuterte ich auch hier den Verlauf von Lungen- und Dickdarmmeridian. Als wir mit den Übungen begannen, brach plötzlich ein Gewitter über uns herein. Rasch flüchteten wir in den Wald, wo wir uns unter großen Bäumen unterstellen konnten. Kurz stellte sich die Frage, ob wir die Wanderung abbrechen sollten, was jedoch alle ablehnten. Nach ca. 10 Minuten hörte das Gewitter so plötzlich wieder auf wie es gekommen war und wir konnten unsere Übungen fortsetzen.



Abb. 5: eigenes Foto, Metall - Lunge/Dickdarm

3.2.3 Element Holz – Leber/Galle und Element Feuer – Herz/Dünndarm

Für dieses Element wählte ich eine Lichtung im Wald, am Rand eines Jungwaldes. Dieser Platz befindet sich auf halber Strecke meiner üblichen Laufstrecke, an welcher ich regelmäßig meine Qi-Gong.-Übungen mache. Ich habe mich dabei jedes Mal einfach nur hingestellt und gewartet, welche Übungen mir mein Qi aufträgt. Da an dieser Stelle immer nur Leber- und Herzübungen kommen, habe ich beschlossen, diesen Platz sowohl für das Element Holz als auch Feuer, also für die Organpaare Leber/Galle und Herz/Dünndarm zu wählen. Wie schon auf den vorherigen Plätzen, erläuterte ich den TeilnehmerInnen die Meridianverläufe und Qi-Qualitäten dieser Organpaare, bevor wir die Übungen machten. An dieser Station machten wir gemeinsam auch einige Massagen, die allen sehr gut taten. Der Wettergott war uns wieder wohl gesonnen – die Sonne schien wieder und es war angenehm warm. Nachdem wir alle Übungen absolviert hatten gingen wir weiter zur nächsten und letzten Station.



Abb. 6: eigenes Foto, Holz – Leber/Galle und Feuer – Herz/Dünndarm

3.2.4 Element Erde – Milz/Magen

Für dieses Element wählte ich eine Lichtung mitten im Wald. Auf einer Seite war ein Holzstoß, auf der anderen Seite ein dichter Nadelwald. Der Geruch an diesem Ort war leicht modrig und auch der Waldweg leicht morastig. Für mich verkörpert dieser Ort das Element Erde sehr gut, vor allem auch dadurch, weil an dieser Stelle ein erdiger-modriger Geruch herrschte. Nachdem wir wieder kurz den Verlauf der Meridiane besprochen hatten, führten wir gemeinsam die entsprechenden Übungen durch. Da wir nun bei der letzten Station waren, war der Abschluss etwas anders als bei den anderen Stationen. Zuerst sammelten wir Qi in unseren Körper und anschließend streiften wir uns gründlich ab und klopfen uns selber und gegenseitig ab, bevor wir wieder zurück gingen.



Abb. 7: eigenes Foto, Element Erde – Milz/Magen

3.2.5 Allgemein

Zurück im Haus bat ich meine TeilnehmerInnen, sich nun Zeit zu nehmen und den zweiten Teil des Fragebogens durchzuarbeiten. Anschließend erhielt jede/r einen Feedbackbogen mit der Bitte, diesen ebenfalls auszufüllen. Da ich etwas Abstand gewinnen wollte, bevor ich diese auswertete, ließ ich die Bögen zwei Tage liegen, bevor ich sie mir ansah. Ich wollte die Wanderung und die daraus resultierende Erfahrung für mich selber einfach wirken lassen und mir meine eigenen Gedanken machen, bevor ich die Bögen durchsah.



Abb. 8: eigenes Foto, Frauenschuh

Das nächste Kapitel beinhaltet die Auswertung der Feedbackbögen.

4 Auswertung Feedback zur Organ-Qi-Gong-Wanderung

Die Frage „*Hattest du schon einmal Kontakt mit Qi-Gong*“ beantworteten zwei mit „*Ja*“, zwei TeilnehmerInnen antworteten mit „*Nein*“ und eine Antwort lautete „*1x*“.

Jene die mit „*Ja*“ antworteten, gaben an, dass sie Kontakt mit Qi-Gong hatten durch Erzählungen, Qi-Gong-Tage bei Tautermann und ein Reinschnuppern anlässlich einer kurzen Qi-Gong-Einführung. Ein/e TeilnehmerIn gab an, täglich fünf Minuten „*kurze Übungen*“ zu machen.

Die Frage „*Welche Erwartungen hattest du an diesen Nachmittag*“ wurde wie folgt beantwortet:

...dass ich mich danach gut fühle

...Wanderung mit Übungen verbunden

...ich war neugierig und erhoffte, meinem Körper Energie zuzuführen

...bin ohne Erwartungen, aber aufgeschlossen für das Neue an die Sache herangegangen

...ja

Die Frage „*Wurden die Erwartungen erfüllt?*“ beantworteten alle positiv wie folgt:

...auf jeden Fall

...war eine sehr interessante Erfahrung, hat Verspannungen im Rücken gelockert

...ich fühlte mich vorher schon sehr gut und jetzt auch noch. Ich kann jetzt noch mehr Liebe für alle(s) um mich empfinden.

...besser

...ja

Die Frage „*Wenn du deine Verfassung vergleichst so im Sinne von vorher-nachher – hat sich da etwas verändert?*“ beantworteten drei TeilnehmerInnen mit „*Ja*“, eine/r mit „*nein – nur etwas müde und zufriedener*“ und eine/r beantwortete diese Frage nicht.

Die darauf folgende Frage „*Wenn ja, inwiefern?*“ wurde von den TeilnehmerInnen wie folgt beantwortet:

...ich habe das Gefühl, mich/meinen Körper nun besser zu spüren, ausgeglichen – vorher müde/Druck im Kopf und gleichzeitig unruhig und gestresst – danach belebt und ruhig

...Totale Entspannung

...es war eine tolle Gruppe, ich fühle mich, als möchte ich alle(s) umarmen

...Körper ist lockerer – Verspannungen sind weg

...nach leichter Niedergeschlagenheit und Müdigkeit hob sich die Stimmung nach der ersten Übung, am Ende gutes Gefühl, Leichtigkeit, Kribbeln im Körper

Die Frage „*Was hat dir besonders gefallen/gutgetan?*“ wurde wie folgt beantwortet:

...Wasser-Übungen und das die Übungen in der Natur waren mit einer Wanderung verbunden waren

...Kranich, Kind wäscht die Kleider, Boot schieben, durchklopfen

...Herzübungen

...Nieren-Blasen-Übungen, Lunge-Dickdarm, Leber-Galle

...Niere/Blase – Herz

...vorher leichte Niedergeschlagenheit – müde, nach Nieren/Blase aht sich Stimmung erhöht.

Die Frage „*Was hat dir gar nicht gefallen bzw. wo hattest du Beschwerden, etc.?*“ beantworteten zwei TeilnehmerInnen nicht, eine Nennung lautete „*hatte keine Beschwerden*“, eine Nennung war „*bei Herzübungen leichte Schmerzen im Nacken*“ und eine/r antwortete „*Nach Feuer-Übung war Druck im Kopf kurz wieder da, gefallen hat mir alles*“.

Die Frage „*Würdest du wieder mitmachen?*“ beantworteten alle mit „*Ja*“.

Die Frage „*Würdest du deinen FreundInnen, etc. mein Angebot empfehlen?*“ beantworteten vier mit „*Ja*“ und eine/r mit „*auf alle Fälle*“.

Auf die Frage „*Was möchtest du mir sonst noch sagen?*“ erhielt ich folgende Antworten:

...danke! Das war super!

...war super!

...war eine tolle Erfahrung, du hast sehr gut durch die einzelnen Übungen geführt und alles verständlich und anschaulich erklärt – danke

...gute Vorstellung, für Anfänger näher eingehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Wanderung bei allen gut angekommen ist. Obwohl einige bisher noch keine Erfahrung mit Qi Gong hatten, haben sie sich auf dieses „Experiment“ eingelassen. Wie dem Feedback zu entnehmen ist, hat es keiner bereut und alle fühlten sich mehr oder weniger erfrischt bzw. wohl nachher. Alle würden wieder mitmachen und die Aktivität auch ihren FreundInnen und Bekannten empfehlen. Im abschließenden Gespräch in der Runde wurde der Wunsch geäußert, beim nächsten Mal vorher das Vokabular zu erläutern und auch einen etwas detaillierteren Überblick über den Ablauf zu geben.

5 Resümee

Rückblickend kann ich sagen, dass es mir bei diesem ersten Versuch mit einer Gruppe Qi-Gong zu praktizieren sehr gut gegangen ist. Es herrschte eine sehr gute Stimmung und es ist mir leicht gefallen, entsprechende Anleitungen zu geben und Übungen anzuleiten. Auch die theoretischen Inputs sind mir leicht gefallen. Ich war erstaunt, was mir alles eingefallen ist, während meiner Anleitung. Beim nächsten Mal – und es wird ein nächstes Mal geben – werde ich bei der Planung die Anregungen der TeilnehmerInnen berücksichtigen. Ebenso werde ich den Ablauf etwas anders gestalten. Es wird ein Tagesprogramm geben mit einer Mittagspause. Auch die Reihenfolge der Elemente/Wandlungsphasen werde ich anders anordnen, und zwar entsprechend den Jahreszeiten.

Die Einführung werde ich ebenfalls etwas anders gestalten und mich dabei verschiedener Hilfsmittel bedienen – wie z. B. Flipchartpapier. Das gängigste Vokabular werde ich ebenfalls vorher erläutern, so nach dem Prinzip, dass es zumindest einmal gehört wurde.

Mein Angebot der „Qi-Gong-Wanderung“ werde ich auf jeden Fall wiederholen. Sowohl an die Gruppe, welche bereits da war als auch an neue InteressentInnen. Ich bin schon gespannt, wie meine zweite Wanderung sowohl für mich als auch für die Gruppe sein wird.

Abschließend halte ich fest, dass ich es bisher keine Sekunde bereut habe, mich für diese Ausbildung zu entscheiden. Auch in Bezug auf meine persönliche Lebenseinstellung habe dadurch bisher nur positiv profitiert. Ich sehe viele Dinge gelassener und verstehe Zusammenhänge und andere Menschen besser bzw. toleriere ich vieles gelassener. Wenn ich erschöpft bin, weiß ich, dass ich durch Qi Gong neue Kraft schöpfen und mein Qi neu stärken kann, und zwar sowohl durch Qi-Gong-Bewegungsübungen als auch durch inneres Üben.

Literaturverzeichnis

Daiker, Ilona/Kirschbaum, Barbara: „Die Heilkunst der Chinesen“, Qigong Akupunktur Massage Ernährung Heilkräuter, Köln, 2009.

PGA Akademie: „Diplomausbildung Qi-Gong“, Stand 05/2009.

Tschom, Alexandra: „Therapeutisches Qi-Gong“, Die Kunst der Arbeit mit Qi – Qi Gong als therapeutische Begleitung, Schiedlberg, 1. Auflage, 2008.

Anhänge

Ablauf:

Aufwärmen – Körperstrukturübungen (Zentrum drehen, Arme durchbewegen, Arme schwingen um das Zentrum, Wassertragen, die Katze wäscht sich, Schildkröte,...)

Grundelemente (Mühlstein drehen, Dantian öffnen und schließen, Seewellen, Himmel-Erde...)

Anhänge

1. Element Wasser: Nieren-Blasen

Übungen:

Nieren- und Blasenmeridian nachziehen
Unteren Rücken reiben, wärmen, massieren
Hundert Krankheiten vertreiben
Mingmen und Dantian wärmen
Nieren-Qi-Kreis
Laogong-Mingmen verbinden

2. Element Metall: Lunge-Dickdarm

Übungen:

Seidenfäden
Arme und Oberkörper nach vorne sinken lassen, loslassen, aufrichten und Vorderseite/Brustkorb dehnen (Vorstellung Schnur)
Der fliegende Kranich
Das Kind wäscht die Kleider
Die Kraft nach Hause bringen

3. Element Holz: Leber-Galle

Übungen:

Durchbewegen
Kopf, Stirn, Kopfhaut massieren, Seiten ausstreifen
Das Boot flussabwärts schieben
Der Sperber fliegt in den Himmel

Massagen:

Kopfwaschen
Augenmassage (Leber öffnet sich über die Augen)

4. Element Feuer: Herz-Dünndarm

Übungen:

Laogong aufladen, dann Hände übereinander halten und über die Armmeridiane Ziehen
Thanzhong massieren (Mitte der Brust, 3 Cun/4 Fingerbreit oberhalb des Brustbeinendes), Atem in das Herzzentrum fließen lassen

Drei typische Herzrichtungen

Elefant rollt den Rüssel

Herz-Qi zum Blühen bringen

Gesicht waschen

Kopf klopfen

5. Element Erde: Milz-Magen

Übungen:

Bereich des Dantian und des Oberbauchs massieren und wärmen

Gummibänder – Vorstellung Fingerspitzen mit den Zehenspitzen verbinden, ziehen in alle Richtungen

Himmel und Erde verbinden

Die Mitte stärken

Magen-Qi stärken

Philosophischer Ansatz zur Organ-Qi-Gong-Wanderung

1. Teil:

Wie fühle ich mich momentan?

Körperlich:

Psychisch:

Sonst:

Klebe ich fest? Fühle ich mich schwer?...

Möchte ich etwas ändern? Wenn ja, was möchte ich ändern?

2. Teil

Nimm dir Zeit und überprüfe, ob sich etwas geändert hat. Wenn ja, in welche Richtung hat die Veränderung stattgefunden?

Konntest du feststellen, wann die Veränderung begonnen hat und was der Auslöser war?

Abschließendes Resümee für dich selber. Wie fühlst du dich jetzt? Ist es ein neues Gefühl und kannst du es genießen?

Feedback-Bogen

Ich freue mich über dein kreatives und ehrliches Feedback und bitte dich, mir die folgenden Fragen zu beantworten.

Hattest du schon einmal Kontakt mit Qi-Gong?

Wenn ja, in welcher Form?

Welche Erwartungen hattest du an diesen Nachmittag?

Wurden die Erwartungen erfüllt?

Wenn du deine Verfassung vergleichst so im Sinne von vorher-nachher – hat sich da etwas verändert?

Wenn ja, inwiefern?

Was hat dir besonders gefallen/gutgetan?

Was hat dir gar nicht gefallen bzw. wo hattest du Beschwerden, etc.?

Würdest du wieder mitmachen?

Würdest du deinen FreundInnen, etc. mein Angebot empfehlen?

Was möchtest du mir sonst noch sagen?

Danke für deine Teilnahme und für dein Feedback!