

Die Entdeckung der Einfachheit

Interview mit Gabriele von Guenther zum Guolin Qigong
Von Martina Petersen

Die Hamburger Qigong-Lehrerin Gabriele von Guenther lernte bei Frau Wang Li, einer direkten Schülerin von Frau Guo Lin, das Guolin Qigong. Martina Petersen sprach mit ihr über die Eigenheiten dieser besonders in der Krebstherapie eingesetzten Qigong-Richtung, ihre persönlichen Erfahrungen und ihre Art zu unterrichten. Dabei wird deutlich, welche große Bedeutung die Einfachheit der Bewegungen hat, die uns aus einem oftmals gehetzten und übervollen Alltag in den gegenwärtigen Moment führen und andere Ebenen der Wahrnehmung ermöglichen.

ABSTRACT

The discovery of simplicity

Interview with Gabriele von Guenther about Guolin Qigong

By Martina Petersen

The Hamburg-based Qigong teacher Gabriele von Guenther learned Guolin Qigong from Ms Wang Li, a direct student of Ms Guo Lin. Martina Petersen talked to her about the special features of this Qigong approach which is chiefly applied in cancer therapy, about her personal experiences and about her way of teaching. This discussion reveals how important the simplicity of the movements is: a simplicity which leads us from our frequently rushed and overfull everyday lives into the present moment, and which allows other levels of perception.

Wie bist du zum Guolin Qigong gekommen?

Ich litt nach meiner Chemotherapie unter sehr schweren Migräneanfällen. Mein Frauenarzt empfahl mir chinesische Medizin. In Gesprächen mit einem Arzt, der Traditionelle Chinesische Medizin praktiziert, erfuhr ich von Qigong. Ich belegte einen Anfängerkurs mit den »18 Bewegungen Taiji Qigong«. Dieses Qigong ist sehr bewegungsreich. Die Vielfalt der Bewegungen und die Eleganz, mit der meine chinesische Lehrerin die Übungen vormachte, sprachen meine Eitelkeit an. Ich wollte. Ich wollte diese Bewegungsabläufe beherrschen, und ich wollte sie ähnlich schön machen können. Ich forderte mich und übte gerne, verlor aber den Gedanken, mich durch Qigong zu regenerieren, aus den Augen. Später gab mir mein TCM-Arzt den Hinweis auf Frau Wang, die eine Art Qigong unterrichtet, das besonders

bei Krebs eingesetzt wird. Diese Art Qigong hat mich sofort angezogen – die Einfachheit der Bewegungen hat mich fasziniert.

Gibt es wissenschaftlich belegbare Erkenntnisse darüber, wie Guolin Qigong in den Prozess der Erkrankung eingreift?

Ja, solche Erkenntnisse gibt es. In China ist man interessiert, Wirkungen von Guolin Qigong wissenschaftlich zu belegen. Frau Guo Lin war lebendes Beispiel für eine Heilung, und es haben sich ihr oft Menschen zugewandt, bei denen die konventionelle Medizin keine Hoffnung mehr sah. Es wurden und werden Versuchsreihen aufgestellt. Menschen werden regelmäßig über einen längeren Zeitraum vor und nach dem Üben untersucht. Man konnte beobachten, dass sich der Sauerstoffgehalt im Blut nach dem Üben deutlich erhöht. Dies

ist eine Erklärung dafür, warum Tumore, die man nicht operativ entfernen konnte, sich zurückbildeten, die Metastasenbildung aufhörte oder Metastasen zurückgingen.

Des Weiteren wurden zwei Patientengruppen verglichen, die Chemotherapie erhielten; eine von ihnen praktizierte zugleich Guolin Qigong. Bei letzterer wirkte die Therapie gezielter und die Patienten litten weniger an Nebenwirkungen. Diese wissenschaftliche Belegbarkeit setzt allerdings Kenntnisse und Offenheit auf Seiten der behandelnden Ärzte beziehungsweise der Wissenschaftler und der Qigong-Lehrenden voraus. Es war nicht im Sinne Frau Guo Lins, Qigong an Stelle konventioneller Medizin zu setzen. Sie betonte den Dialog beider Methoden. Mit Hilfe von Qigong wird jedem Menschen eine Möglichkeit gegeben, etwas für sich zu tun, also aus der Passivität des sich Behandelnd-Lassens herauszutreten.

Wie unterscheidet es sich vom Neigong, dem nährenden Qigong, das bei großen Erschöpfungszuständen angewandt werden kann?

Neigong ist eine Mischung aus stillem und bewegendem Qigong, mit dem Ziel, Qi anzureichern und zu bewahren. Guolin Qigong ist ein bewegendes Qigong, man arbeitet in der Basisstufe wenig mit Vorstellung. Vorrangiges Ziel bei einer Krebserkrankung ist, zu Beginn des Übens ein »Zuviel« oder »trübes« Qi abzuleiten. Dieses »Ableiten« geschieht über verschiedene Formen der Atmung, der Hand-, Fuß- und Körperhaltung sowie mit Hilfe von Massage und Stimmübungen.

Guolin Qigong ist ein sehr flexibles System, das auf die jeweilige Situation des Übenden eingeht. Wenn du durch die Therapie sehr erschöpft bist, kannst du für kurze Zeit eine aufbauende Form wählen. Aber nur kurz, weil ja immer die Gefahr besteht, dass du damit auch die Krebszellen mit aufbaust. Später, wenn die



Situation stabil ist, rückt man den Aspekt, »positives« Qi zu stärken und zu erhalten in den Mittelpunkt. Die Haltungen werden geändert.

In der chinesischen Medizin heißt es, wenn man eine Krankheit heilen wolle, müsse man zu ihrem Wesen vordringen. Bist du zum Wesen der Krebserkrankung vorgedrungen?

Das mit ja zu beantworten wäre zu hoch gegriffen. In gewisser Weise habe ich mir diese Frage so auch nicht gestellt. Antworten auf

Das Guolin Qigong geht zurück auf Frau Guo Lin (1909 – 1984), die dieses System das »Neue Qigong« nannte, heute wird es ihr zu Ehren als »Guolin Qigong« bezeichnet. Frau Guo Lin erkrankte 1949 an Gebärmutterkrebs. Als die Ärzte sie nach sechs Operationen aufgaben, besann sie sich auf die Qigong-Künste ihres Großvaters, studierte bei verschiedenen Meistern und entwickelte daraus ein Übungskonzept zur wirkungsvollen Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Mithilfe von einfachen Bewegungen, von denen die meisten im Ge-

hen ausgeführt werden, sind Frau Guo Lin und später zahlreiche ihrer SchülerInnen genesen. Im deutschsprachigen Raum ist heute vor allem das »XiXiHu«-Gehen, eine Übung mit der sogenannten Windatem-Technik, bekannt. Seit einigen Jahren wird aber auch das gesamte System, das bewegte und stille Übungen sowie Selbstmassage umfasst, unterrichtet.

www.bewegung-qigong.de
www.guolin-neuqigong.de

Die verschiedenen Varianten der Gehübung sind der größte und bekannteste Bereich des Guolin Qigong.

Vom 26. bis 28. September findet in Bad Münstereifel (D) ein »Guolin Qigong Weltkongress« statt mit Workshops und Vorträgen zum Thema. Für genauere Informationen siehe die aktuelle Ankündigung Seite 11.



Da die Wirkung der Übungen durch kleine Unterschiede zum Beispiel in der Handhaltung verändert wird, zeigt Wang Li die Bewegungen sehr genau.

diese Frage entstanden im Üben, im Beobachten von Verhaltensmustern. Unser tägliches Tun ist begleitet von einem inneren Gedankenstrom. Gedanken zeichnen Spuren in unserem Körper, besonders wenn es ein immer ähnlicher, wiederkehrender Dialog ist, den man mit sich führt. Nach außen dringt von diesem Prozess manchmal nur wenig. Er wird nicht unbedingt unterdrückt, aber er nimmt einfach keine Gestalt an. Und in diesem Ungestalteten nimmt es irgendwann eine Gestalt im Körper an. Damit meine ich nicht nur die psychische Ebene, sondern auch Faktoren von außen: Ich habe zum Beispiel an der Kunstakademie mit Blei gearbeitet. Ich habe ignoriert, dass das nicht gut für mich war.

Also eine Entfremdung von der inneren Stimme?

Ja. Es gibt andere, stärkere Stimmen, die sagen: Dem folge ich jetzt nicht. Überarbeitung kann ein Grund sein, dass du der Stimme nicht zuhörst, oder Ängste.

Wie kann Guolin Qigong uns eine Verbindung zu unserer inneren Stimme herstellen?

Durch aufmerksames Beobachten der Bewegungen sind wir mit unseren Gedanken mehr bei dem, was wir tun. Das empfinden wir als Ruhiger-Werden. Die Beobachtungen werden

Schritt für Schritt konkreter. Es entsteht ein Zustand, in dem wir uns mit Offenheit zuhören und betrachten können.

Wie stellt sich Regelmäßigkeit im Üben ein? Wie kann jemand zwei, drei Stunden täglich üben, der vielleicht bisher durch sein Leben gehetzt ist?

Am Anfang ist oft eine Begeisterung da. Aber dann kommt der Punkt, da kommen einem die Übungen rein mechanisch vor. Vielleicht fühlt man sich hinterher auch gar nicht gut. Wie dann weitermachen? Ich habe vor und während meiner Ausbildung versucht, über den Tag verteilt mehrere Stunden täglich zu üben. Für meine Familie war das ein schwieriger Akt. Dann ist bei der Hausarbeit nur noch das Nötigste möglich. Es gibt keine freien Tage mehr. Ich habe dann pausiert und gar nicht mehr geübt, weil ich das Gefühl hatte, ich müsste bestimmte Aufgaben aufholen.

Ich wollte mir kein Korsett schaffen. Aber beim Wiederaufnehmen spürte ich, dass ich die Übungen brauche, dass sie mir ein Zuhause geworden sind. Für einen Lehrer ist es eine Gratwanderung: Wie vermittele ich die Notwendigkeit, regelmäßig zu üben, ohne den Übenden zu überfordern? Es braucht einen gewissen Schubs, dass man sich aufmacht, anzieht und zum Üben in den Park geht. Üben in der Gruppe oder eine Verabredung zum Üben sind eine gute Unterstützung.

Besteht nicht – auch durch das hohe Pensum an Übungsstunden – die Gefahr, dass das Üben Suchtcharakter bekommt? Dass man sich eine Gegenwelt schafft, in der man sich geborgen fühlt?

Ja, im Sinne von: Hier läutere ich mich moralisch und körperlich. Dann fängt man an, andere Beobachtungen zu ignorieren. So ist Qigong aber nicht gemeint. Es ist ein Wachmachen, alle Formen von Verdrängen wahrzunehmen.

Mir ist aufgefallen, dass du die Übungen wenig vom Äußeren beschreibst und deine Schüler eher aufforderst, sie selbst zu erkunden. Oder dass du nicht kritisierst. Lieber gibst du uns beim Üben einen Filzball in die Hand, und plötzlich werden die Bewegungen automatisch weicher und runder.

Die chinesische Methode zu unterrichten ist Vormachen, und die chinesische Methode zu

lernen ist Beobachten und Nachmachen. Das Wunderbare daran ist, dass man mit wenigen Worten auskommt. Das Schwierige daran ist, dass die Fähigkeit zu beobachten in unserem westlichen Kulturkreis heutzutage unterschätzt und wenig gepflegt wird. Beobachten braucht und fördert Geduldig-Sein. Lernen durch Beobachten fordert uns heraus: Wir tun etwas, ohne sofort zu »wissen«. Was tut die Lehrerin? Was bewirkt diese Bewegung? Scheinbar vertrauen wir unseren Augen weniger als gesprochenen Wörtern.

Und was sieht man schon oberflächlich betrachtet beim Guolin Qigong? Da geht jemand und bewegt dazu die Arme. Wenn ich als Lehrerin anfangte, das Gehen genauer zu beschreiben, dann bewegen sich alle relativ steif, um meine Anweisungen möglichst präzise auszuführen. Auch bei unserer Ausbildung hieß es oft: Gut so, aber lockerer! Ich habe mich gefragt: Wie entsteht Lockerheit? Die chinesische Antwort lautet: durch Üben, Fleiß und Ausdauer. Darin steckt die feste Überzeugung, dass sich das Verständnis für die Übungen und die Weichheit der Bewegungen durch das kontinuierliche Üben automatisch entwickeln.

Da wir im Westen mit Wörtern wie Fleiß und Ausdauer entweder leicht den Bogen überspannen oder davon abgeschreckt sind und aufgeben, versuche ich *Fühlen und Wahrnehmen* sehr früh als führendes Element in den Unterricht einzubeziehen. Wo und wie erfahre ich zum Beispiel beim Stehen mein Gewicht? Anstelle der Anweisungen treten Fragen. Dann gibt es kein Richtig oder Falsch. Die Filzbälle sind dabei gute Helfer.

Bei den Bewegungen gehst du weniger in das aktive Tun, sondern du forderst uns auf, das Sein-Lassen, das Nicht-Tun zu beobachten. Wie hat sich das entwickelt?

Als ich als Lernende versuchte, eine Übung niederzuschreiben, ist mir aufgefallen, dass es einseitig wird. Ich beschrieb entweder nur eine Körperhälfte oder ich vergaß etwas. Es stimmte jedenfalls nicht. Ich beobachtete meine Lehrerin: Was macht sie, was ich nicht mache? Ich habe diese einfache Bewegung mit der Hand ausgeführt und gespürt, dass es nicht um das Machen geht. Es ist das Hin-hören auf das, was man nicht macht, sondern zulässt.

Solche Entdeckungen machte schon Elsa Gindler, die deutsche Bewegungspionierin aus den 30er Jahren. Sie hat beobachtet, dass die Menschen, mit denen sie gearbeitet hat, beim



Verlassen ihres Hauses in ihrer Körperhaltung wieder ganz die Alten wurden. Also muss eine Bewegung anders erfahren werden, damit sie anfängt, langsam mit einem zu wachsen. Es ist eine wichtige Erfahrung zu spüren, wie es ist, wenn ich meine Hand auf den Tisch lege und wahrnehme, wie das Halten aus dem Arm entweicht und seine Schwere erfahrbar wird. Beim Gehen kannst du bei jedem Schritt spüren: wie ein Fuß belastet wird, wie der andere »leer« wird.

Ungleichgewicht führt nach chinesischer Betrachtung zu Krankheit. Wir gehen immer mehr in das Aktive, unseren Yang-Anteil. Du schaffst und schaffst, du denkst immerzu, du gehst in die Fülle ...

Und dein Körper spricht, indem die Fülle in ihm ausbricht. Dann willst du Qigong lernen, und in der Gruppe ist alles in Ordnung. Aber wenn du allein weiterübst, treten all diese Fragen auf. Was bringt das? Was soll das alles mit diesen komischen Bewegungen? Du weißt noch nicht, wohin. Du kannst manches benennen, anderes nicht. Du musst dir sogar

Das »Heben – Sinken – Öffnen – Schließen«, das Gabriele von Guenther hier übt, soll für Entspannung und innere Ruhe sorgen und den Kreislauf stärken.

Fotos S. 33, 35, 36: Archiv G. v. Guenther



Auch der Stab als traditionelles Übungsgerät im Qigong wird im System von Frau Guolin eingesetzt.

erst das Werkzeug bilden, um es beschreiben zu können, sinnliches Werkzeug. Es wird ein Mehr, es wird sich vertiefen. Wenn du dabeibleibst, wird der Moment kommen, in dem du den Fuß aufsetzt und spürst: Das ist gut so. Und dann spürst du, was für eine Last von dir fällt.

Dieses Verschmelzen mit dem Augenblick ist eine große Erlösung, nicht wahr? »Tausend Gedanken durch einen ersetzen« heißt es in China, wenn durch das Üben unser Denken zur Ruhe kommt.

Ja, aber es ist ein ähnliches Phänomen wie die »Erleuchtung« beim Meditieren. Warum wollen wir gleich soviel, oder warum wollen wir es immer wieder, wenn wir es einmal erlebt haben? Wir haben Wünsche, wir kritisieren und werten. Davon wird man ja nicht frei, nur weil man Qigong macht. Tritt eine tiefe Ruhe ein, so ist es gut. Tritt sie nicht ein – und das ist wahrscheinlich oft der Fall –, dann ist das genauso gut. Dann wendet man sich wieder der Bewegung zu.

Man kann sich also aus der Fülle herausarbeiten, indem man den Moment in seiner Einfachheit spüren lernt?

In diesem Moment wird Einfachheit ganz voll. Du bewegst dein Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen. Du spürst, was sich alles in dir bewegt: Der Oberkörper geht mit, der Körper bewegt sich intuitiv. Aus dem Tun wird ein Hingeben. Oft vitalisiert Guolin Qigong die Menschen am Anfang so, dass sie noch drei andere Therapieformen anfangen. Aber dann folgen sie in gewissem Sinne wieder ihrem alten Muster von Fülle, einem Zuviel. Ruhe stellt sich ein, wenn du spürst: Es ist genug.

Du hast den Begriff Hingabe benutzt. Was bedeutet er für dich?

Beim Gehen die Erfahrung zu machen, getragen zu werden – von der Erde. Man ist gar nicht so auf sich gestellt.

Wo setzt da Heilung ein?

Vereinfacht ausgedrückt: im Stimulieren des Körpers durch Bewegen. Wenn ich fühlend meinen Bewegungen folge, entsteht mental

Ruhe. In diesem Zustand beginnt der Körper, sich innerlich zu ordnen.

Also die Weisheit des Körpers wieder entdecken?

Wenn Qigong eine Methode ist, mit der man sich heilen kann, dann daher, weil eine innere Kraft mobilisiert wird, die Kraft zu heilen. Im gesellschaftlichen Bewusstsein unserer Zeit ist das Vertrauen auf diese Selbstheilungskraft oft klein. Qigong zu praktizieren stärkt dieses Vertrauen.

Du unterrichtest auch im Herbst und Winter viel im Freien?

Das Gehen benötigt Platz und die Luft, die wir beim Üben aufnehmen, soll möglichst frisch und vital sein – das sind zwei wichtige Gründe dafür, auch im Freien zu unterrichten. Vieles, was wir besprochen haben, könnte den Eindruck entstehen lassen, Guolin Qigong sei eine »große Innenschau«. Aber gerade das Üben im Freien bringt die Dimension des Außen hinzu. Du verlässt zum Üben deinen vertrauten Raum und trittst ins Freie. Park, Wald oder Garten werden dein Übungsraum. Während des Gehens wird der Blick immer wieder in die Ferne gerichtet. Du machst eine tiefe Raumerfahrung: Du bist ein Teil, ein kleiner Teil der Natur.

Wo stehst du jetzt beim Thema »Eitelkeit«, welches du zu Beginn angesprochen hast?

Für mich war es eine wichtige Erfahrung, dass ich beim Guolin Qigong dabeibleiben kann und es pflegen kann, auch wenn ich am Anfang meinen eigenen Ansprüchen nicht genügt. Dass ich sogar damit als Lehrerin an die Öffentlichkeit gehen kann, was mir in der Malerei sehr schwer gefallen ist. Qigong ist für mich ein Mittel, Misserfolg, Ungeduld und Scheitern zu verarbeiten. Es ist für mich ein Instrument der Kultivierung.

Martina Petersen ist Jahrgang 1961, arbeitet als freie Journalistin und praktiziert seit 2001 Qigong, seit eineinhalb Jahren Guolin Qigong bei Gabriele von Guenther.

©Martina Petersen