

Qigong in der Nachsorge von Krebspatienten

Inhaltsverzeichnis

- 1. Herkunft und Entwicklung des Qigong**
- 2. Wirkungen des Qigong**
 - 2.1. Subjektives Empfinden**
 - 2.2. Wirkungen aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin (TCM)**
 - 2.2.1. Qi und Leitbahnen**
 - **Körperhaltung/Körperbewegung**
 - **Vorstellungskraft/Imagination**
 - **Atem**
 - 2.2.2. Das Yin-Yang-Konzept**
 - 2.2.3. Das Gute Stützen, das Schlechte vertreiben**
 - 2.3. Wirkungen aus Sicht der westlichen Medizin**
- 3. Anwendungen des Qigong**
 - 3.1 Anwendung in China**
 - 3.2 Anwendung in Deutschland**
 - 3.3. Anwendung bei Krebserkrankungen**
- 4. Qigong Yangsheng**
- 5. Erste Erfahrungen mit Qigong Yangsheng-Kursen in der Nachsorge von Krebspatienten im Klinikum Kreis Herford**
- 6. Resümee**
- 7. Literatur**

Seit 1999 finden im Rahmen der psychoonkologischen Nachsorge im Klinikum Kreis Herford regelmäßig zehn Abende umfassende Qigong-Kurse statt.

1. Herkunft und Entwicklung des Qigong

Übungen, die wir heute unter dem seit einigen Jahrzehnten in China verwendeten Sammelbegriff Qigong kennen, haben eine sehr lange Geschichte. Bereits vor über 2000 Jahren wurden dort, wie bildhafte Darstellungen und schriftliche Quellen belegen, Daoyin Übungen - Übungen zum Leiten (des Qi) und Dehnen (des Körpers) - durchgeführt. Darunter verstand man Übungen, die mit unterschiedlicher Kombination und Gewichtung Körperbewegungen und -haltungen (u.a. das Nachahmen von Tierbewegungen), Atemtechniken, das Sprechen von Lauten sowie die Selbstmassage bestimmter Punkte oder Körperbereiche verbanden. Auch von Übungen in Ruhe und dem Einbeziehen der Vorstellungskraft wurde in den alten Texten berichtet (Engelhardt 1997).

Die Daoyin-Übungen waren z. T. eingebettet in die chinesische Medizin und wurden auch zur Therapie von Krankheiten eingesetzt. Neben eindeutig therapeutisch ausgerichteten Übungen gab es solche, bei denen die prophylaktische und gesundheitserhaltende Wirkung im Vordergrund stand. Unter dem Einfluß der Medizin, der Kampfkunst (wushu) und der drei großen philosophisch/religiösen Weltanschauungen im alten China (Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus) entwickelten sich Daoyin Übungen im Laufe der Jahrhunderte in unterschiedlichen Traditionen weiter.

Im 19. Jahrhundert kam über christliche Missionsstationen die westliche Medizin nach China. Die traditionell chinesische Medizin (TCM) existierte zwar weiter, wurde aber in der Folgezeit als „notwendiges Übel“ betrachtet, da eine ausreichende medizinische Versorgung der Bevölkerung durch die westliche Medizin nicht gewährleistet war. Erst Mitte der 50iger Jahre kam es zu einer deutlichen Rückbesinnung auf die TCM und damit auch auf Qigong. Innerhalb der Kulturrevolution kam Qigong wegen seiner Verwurzelung in Buddhismus und Daoismus nochmals in Verruf und wurde zur reinen Sportübung degradiert (Ots 1990)

Seit den 80iger Jahren – inzwischen rehabilitiert – erlebt Qigong in China einen regelrechten Boom. Überall in den Parks kann man früh morgens Menschen allein oder in Gruppen Qigong üben sehen. Neben der allgemeinen Integration in die Gesundheitsvorsorge ist Qigong auch wieder Bestandteil der TCM, die neben ihren Haupttherapierichtungen Kräutermedizin und Akupunktur auch die Behandlung durch Diätetik und Massage kennt. Die TCM existiert in China heute gleichberechtigt neben der westlichen Medizin. Sie wird an Universitäten gelehrt und in Krankenhäusern, Sanatorien und Ambulanzen praktiziert (Hildenbrand, Kahl, Stein 1998).

2. Wirkungen des Qigong

Ein alter chinesischer Spruch besagt, daß Menschen, die regelmäßig Qigong üben

- weise werden wie ein alter Mann
- stark wie ein Holzfäller
- weich und beweglich wie ein kleines Kind.

2.1. Subjektives Empfinden

Übende beschreiben häufig, daß Qigong das Wohlbefinden steigert, Entspannung, Gelassenheit und ruhigen Schlaf fördert und Kraft- und Energiezuwachs während und nach dem Üben beschert. Diese subjektiven Empfindungen sind oft schon nach kurzer

Übungsdauer zu beobachten (Sandleben und Schläpfer 1997). Wenn Kursteilnehmer vor Beginn der Übungsstunde müde und kraftlos sind („Ich war so geschafft, daß ich am liebsten gar nicht gekommen wäre“), passiert es häufig, daß sie nach der Stunde gestärkt („Jetzt könnte ich noch tanzen gehen“ oder „Nach dem Kurs kann ich immer besonders intensiv und lange arbeiten“) oder aber entspannt („Jetzt könnte ich gut einschlafen“) nach Hause gehen.

2.2. Wirkungen aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin (TCM)

Die TCM ist eine Erfahrungsmedizin, für die nicht Anatomie und Physiologie - wie in der westlichen Medizin - die Grundlage bildeten, sondern theoretische Konzepte (Yin/Yang, 5 Wandlungsphasen, Leitbahnen), die aus der Naturbeobachtung stammen und z. T. auch in der Philosophie eine Rolle spielten. Mit ihrer Hilfe wurden sehr ausgefeilte Vorstellungen entwickelt, wie Funktionen im Körper auf energetischer Ebene zusammenhängen und ablaufen und mit deren Hilfe die TCM in der Lage ist, diagnostisch, therapeutisch und prophylaktisch zu arbeiten. Im Verlaufe ihrer Geschichte wurde im Rahmen der TCM mit sehr unterschiedlichen Konzepten gearbeitet. Wir beziehen uns hier auf das heute allgemein anerkannte und Gebräuchlichste.

2.2.1. Qi und Leitbahnen

Die TCM geht davon aus, daß sämtliche Lebensprozesse von „Qi“ in Gang gehalten werden. Qi hat verschiedene Bedeutungen, die vom jeweiligen Kontext abhängen. Wir können es in diesem Zusammenhang übersetzen als "Lebenskraft, die den Körper durchströmt“. Beim „Qi“-„gong“ arbeiten wir beharrlich (gong) mit der Lebenskraft (Qi).

Im Menschen hat Qi die Funktionen:

- zu bewegen (z.B. das Blut)
- zu wärmen
- zu schützen (vor schädlichen Einflüssen)
- umzuwandeln (z.B. Atemluft, Nahrung, Eindrücke)
- zu bewahren/zu halten (z.B. Organe an ihrem Platz, Blut in den Adern).

Nach Ansicht der TCM bewegt sich Qi vor allem auf Leitbahnen, auch Meridianen genannt, durch den Körper, den diese netzartig durchziehen - ähnlich wie Wasser in Flüssen und Seen durch eine Landschaft strömt. Auf den Leitbahnen befinden sich Akupunkturpunkte. Das sind Einflußorte, wo - wie durch Tore - auf Qi eingewirkt werden kann und zwar mit Hilfe von Nadeln (Akupunktur), Druck bzw. Berührung (Akupressur, Tuina), Wärme (Moxibustion), Bewegung, Vorstellung und Atem (Qigong).

Im Sinne der TCM ist der Mensch gesund, wenn ein ausreichendes Maß an Qi vorhanden ist und es harmonisch fließen kann. Krankheiten zeigen sich u.a. in einem Mangel an Qi (in den Funktionskreisen), in der Blockierung des Qi-Flußes in den Meridianen oder in einer falschen Fließrichtung (Gegenläufigkeit) des Qi.

Mit Hilfe von Qigong-Übungen versucht man, Qi zu „kultivieren“, zu speichern und den harmonischen Fluß des Qi zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Das wird bei Qigong-Übungen erreicht durch die Kombination von Körperhaltung bzw. Körperbewegung, Vorstellungskraft und Atem.

- **Körperhaltung/Körperbewegung**
Bei den Übungen werden äußerlich relativ einfache Körperhaltungen eingenommen und harmonische, langsam fließende Bewegungen ausgeführt. Dabei sollen Anspannung und Entspannung, Ruhe und Bewegung kombiniert werden. In einige Übungen ist das

Drücken bzw. Reiben bestimmter Akupunkturpunkte integriert, die der Übende sich beim Qigong als flächige Bereiche vorstellt.

- **Vorstellungskraft/Imagination**

Alle Bewegungen und Haltungen werden von der Vorstellungskraft begleitet, die verschiedene Inhalte haben kann (vgl. auch Hildenbrand, 1998).

Häufig handelt es sich um Vorstellungsbilder aus der Natur, z.B.: „Stehen wie eine Kiefer“; „Zerteile die Wolken und halte den Mond“; „Der Kondor breitet seine Schwingen aus“. Es sollen immer Bilder sein, die dem Übenden angenehm sind, die Kraft, Schönheit und Geschmeidigkeit ausdrücken. Damit die Kräfte, die zu diesen Vorstellungen gehören (z.B. die gute Verwurzelung der Kiefer; die weiche, wattige Konsistenz der Wolken, die Weite der großen Kondorschwingen), gut gespürt werden können, werden die Bewegungen sehr langsam ausgeführt.

Als weitere Möglichkeit kann die Vorstellungskraft und Konzentration auf bestimmte Körperregionen, einzelne Akupunkturbereiche bzw. Sammlungsorte des Qi's gerichtet werden. So soll z.B. während der Übungen ein Teil der Aufmerksamkeit im mittlere Dantian (Mitte des Menschen, auf Höhe des Nabels) verweilen bzw. immer wieder dorthin zurückkehren.

Daß Vorstellungsbilder viel bewirken können, ist auch in der westlichen Welt bekannt. Wir wissen z.B.

- daß sie den Speichel zum Fließen bringen (denken sie an ihre Lieblingspeise),
- daß sie entspannend wirken können (z.B. Phantasiereisen, Autogenes Training) und
- daß sie zur Verhaltensänderung beitragen können (z.B. Formelhafte Vorsatzbildung beim Autogenes Training).

Vorstellungskraft und Qi folgen einander, heißt es in den Übungsprinzipien des Qigong, d.h. da wo die Konzentration und Vorstellungskraft ist, fließt auch Qi und umgekehrt.

- **Atem**

Zu Beginn der Übungspaxis läßt man den Atem frei fließen und folgt mit dieser Natürlichkeit einem wichtigen Übungsprinzip des Qigong.

Mit zunehmender Übung koppeln sich Bewegung und Vorstellung an den Atem und erhöhen damit die Wirkung auf den Qi-Fluß. In einer weiteren Übungsstufe können spezielle Atemtechniken eingesetzt werden.

Die Kombination dieser drei „Säulen des Qigong“ können sowohl bei Übungen in Bewegung als auch Übungen in Ruhe angewendet werden (Jiao 1988, 1989).

2.2.2. Das Yin-Yang-Konzept

Das Yin-Yang-Konzept ist ein altes philosophisches Denkmodell aus China, welches das gesamte dortige Leben durchdrungen hat. Resultierend aus der Naturbetrachtung postulierte man zwei polare Kräfte, bezeichnet als Yin und Yang, die in der Welt wirksam sind und sie kennzeichnen. Diese beiden Polaritäten gehören untrennbar zusammen und bilden eine Einheit. In jeder ist der Kern der Anderen enthalten und wenn eine der Kräfte ins Extrem geht, bringt sie die andere hervor.



Die ursprüngliche Bedeutung von Yang war „die sonnenbeschienene Seite eines Hügels“, von Yin die entgegengesetzte „Schattenseite“. Im Laufe der Zeit wurden immer mehr Phänomene aus allen Lebensbereichen in dieses System eingeordnet. Es spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Diagnosefindung und Therapie der TCM.

Die ursprüngliche Bedeutung von Yang war „die sonnenbeschienene Seite eines Hügels“, von Yin die entgegengesetzte „Schattenseite“. Im Laufe der Zeit wurden immer mehr Phänomene aus allen Lebensbereichen in dieses System eingeordnet. Es spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Diagnosefindung und Therapie der TCM.

Beispiele für die Zuordnung von Yin und Yang

Yang	Yin
Sonnenseite des Hügels	Schattenseite des Hügels
Himmel	Erde
Sonne	Mond
Tag	Nacht
männlich	weiblich
hell	dunkel
hart	weich
anwenden	speichern
oben	unten
außen	innen
hinten (Rücken)	vorne (Bauch)
Bewegung	Ruhe
Aktivität	Passivität
steigen	sinken
öffnen	schließen

Gemäß den Vorstellungen der TCM entstehen Krankheiten, wenn das natürliche, harmonische Wechselspiel von Yin und Yang gestört ist. Wenn eine der beiden Polaritäten zu stark betont wird, entsteht ein Ungleichgewicht, aus dem heraus sich eine Krankheit entwickeln kann. Wenn die beiden Polaritäten sich trennen, kommt es zum Tod. Deshalb empfiehlt die TCM grundsätzlich eine Lebensführung, die in allen Bereichen Extreme vermeidet und jeweils beide Polaritäten entsprechend des eigenen Maßes berücksichtigt. Dabei geht es nicht um langweilige Gleichförmigkeit sondern um die „gesunde Mitte“, die für jeden Menschen woanders liegen kann.

Kennzeichnend für Qigong Übungen ist, daß sie dem ständigen Wechsel der Polaritäten Yin und Yang gehorchen, d.h. das Prinzip des Taiji üben:

- In der Bewegung wird auch immer die Ruhe geübt, in der Ruhe sind viele kleine natürliche Bewegungen enthalten: „Stehen wie ein Baum“, aber nicht „wie eine Marmorstatue“.
- Nach jeder öffnenden Bewegung erfolgt ein Schließen, nach jedem Steigen ein Sinken, nach jeder Bewegung nach links folgt eine Bewegung nach rechts.
- Jede Bewegung wird durch ihr Gegenteil eingeleitet, d.h. vor jedem Steigen erfolgt ein Sinken und umgekehrt.
- In jeder Bewegung ist auch ihr Gegenteil enthalten, d.h. in jeder steigenden Bewegung gibt es auch Anteile des Sinkens und umgekehrt.

Damit wird direkter Einfluß auf das Yin-Yang-Gleichgewicht des Körpers ausgeübt. Indirekt kann über die Beschäftigung mit dem Thema längerfristig die Lebensführung in dieser Hinsicht positiv beeinflusst und damit Gesundheitsvorsorge betrieben werden.

2.2.3. Das Gute Stützen, das Schlechte vertreiben

Die TCM geht davon aus, daß für das Entstehen von Krankheiten zwei Dinge zusammen kommen müssen: eine Krankheitsursache und eine Disposition, d.h. in diesem Zusammenhang ein energetisches Ungleichgewicht bzw. eine Störung des Yin-Yang-Gleichgewichtes.

Vielfältige krankheitsverursachende Faktoren werden in drei Kategorien eingeteilt:

- äußere Faktoren (Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit, Feuer)
- innere Faktoren (Emotionen wie Ärger, Trauer, Grübeln, Freude, Zorn, Wut, Besorgnis, Nachdenken, Angst)
- weder innere noch äußere Faktoren (Lebensführung, Ernährung, Eß- und Trinkgewohnheiten, Wohnverhältnisse, Arbeitswelt)

Ob bzw. wie schnell einer dieser Faktoren bei einem bestimmten Menschen eine Krankheit auslöst, hängt u. a. von seiner Stärke, Einwirkdauer und -häufigkeit ab, aber auch davon, ob bereits eine Unausgewogenheit des Energiehaushaltes bzw. des Yin-Yang-Gleichgewichtes besteht. In diesem Zusammenhang spricht die TCM sehr bildhaft von einem Kampf des „Schädlichen Qi“ (Krankheitsfaktor) mit dem „Richtigen“ bzw. „Wahren Qi“ (Abwehrkraft bzw. Lebensenergie des Menschen). Eine Therapie, die dieser Auffassung Rechnung trägt, setzt an beiden Punkten an. Die Chinesen nennen es: „Das Gute stützen und das Schlechte vertreiben.“ Mit Qigong wird das Gute gestützt indem das wahre Qi kultiviert und sein harmonischer Fluß angeregt wird (Jiao 1988).

2.3. Wirkungen aus Sicht der westlichen Medizin

Zahlreiche Untersuchungen belegen den Einfluß von Qigong-Übungen (regelmäßig über einen längeren Zeitraum durchgeführt) auf verschiedenste in der westlichen Wissenschaft definierte physiologische Parameter, z.B.:

verbesserte Lungenfunktion durch

- verringerte Atemfrequenz
- vergrößertes Atemzugvolumen,
- erhöhte Vitalkapazität

verbesserte Verdauungsfunktion durch

- Anregung der Speichelsekretion,
- Erhöhte Produktion und Aktivität von α -Amylase
- Regulierung der Magenmotilität
- Beschleunigung der Magen-Darm-Passage

Regulierung des Herz-Kreislauf-Systems durch

- Stabilisierung des Gefäßvolumens
- Regulation des Blutdrucks

Regulation des Nervensystem durch

- Vergrößerung der α -Wellen-Amplitude
- Erhöhte Aktivität von c-AMP

(Jiao, 1988; Zumfelde-Hüneburg, 1996)

Diese Auswahl unterschiedlicher Parameter macht deutlich, daß Qigong keine spezifische, nur auf ein Organ bezogene Wirkung - sondern eine Breitenwirkung ausübt, die zu einer Regulation und Stärkung des gesamten Menschen (Körper, Geist und Seele) führt (Hildenbrand 1989).

3. Anwendungen des Qigong

Qigong-Übungen über die wir hier berichten, sind Selbstübungen, die von Übungsleitern, Therapeuten oder Ärzten angeleitet werden können, aber von den Übenden dann selbständig zu praktizieren sind.

3.1 Anwendung in China

In China wird Qigong neben der Gesundheitsvorsorge vor allem bei chronischen, funktionellen und psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt, häufig in Kombination mit anderen therapeutischen Maßnahmen, z.T. auch in Qigong-Sanatorien als alleinige Therapie (z.B. bei Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, chronischen Verdauungsstörungen, chronischer Magenschleimhautentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, Magensenkung, chronischer Leberentzündung, hohem und niedrigem Blutdruck, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Rückenschmerzen). (Jiao 1988; Wersche 1994, Reuther 1998, Hildenbrand 1998)

3.2 Anwendung in Deutschland

In Deutschland findet Qigong seine weiteste Verbreitung im Bereich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsbildung. (Hildenbrand 1998). In den Jahren 1994 – 1996 war es häufiger Bestandteil des Präventivprogrammes der Krankenkassen. Inzwischen sind es vor allem Einrichtungen der Erwachsenenbildung oder private Anbieter, die Qigong-Kurse durchführen. Im medizinischen Rahmen wird Qigong in einigen Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen und Kurkliniken als begleitende Therapie angeboten bzw. von praktizierenden Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern als begleitende Maßnahme empfohlen.

3.3. Anwendung bei Krebserkrankungen

In China wird Qigong auch begleitend zur Therapie von Krebserkrankungen eingesetzt (Jiao 1988). Eine immunstimulierende Wirkung wird diskutiert. Die dort durchgeführten Untersuchungen, die die heilende Wirkung in diesem Zusammenhang belegen sollen, weisen allerdings methodische Mängel auf, so daß ein eindeutiger Nachweis im Sinne der westlichen Wissenschaft bisher nicht erbracht wurde. (Abstracts 1988; Hildenbrand 1998).

Seit Mitte der 90er Jahre wird Qigong Yangsheng in Deutschland auch in der psychosozialen Betreuung bzw. Nachsorge von krebserkrankten Menschen eingesetzt (vgl. Grabowitz 1998, Lienau 1998, Kalisch und Schwer 1998, Helm 1998).

Neben der allgemein stärkenden und regulierenden Wirkung gibt es verschiedene Gründe, die den begleitenden Einsatz von Qigong bei Krebserkrankungen bzw. in der Krebsnachsorge sinnvoll erscheinen lassen:

1. Eine Krebserkrankung löst in vielen Fällen große Angst, Unsicherheit, das Gefühl, „den Boden unter den Füßen zu verlieren“, Hilflosigkeit oder Ohnmachtsgefühle aus (Schlömer-Doll 1996).

Grabowitz (1998) beschreibt, daß Qigong-Übungen - insbesondere das „Erinnern an die Mitte“ (Hände auf's Dantian, Dantian reiben) - helfen können, die Angst zu reduzieren. Die Aufmerksamkeit immer wieder in's Dantian zu richten und zusätzlich die gute Verankerung zum Boden wahrzunehmen (Übungsprinzip: oben leer und unten voll) kann auch bei Gefühlen von Unsicherheit und „den Boden unter den Füßen verlieren“ zu einer Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit und einer erhöhten Standfestigkeit führen.

Als Selbstübung ermöglicht Qigong das eigene „aktiv werden“ und kann damit dem Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Ausgeliefertsein (ausgeliefert an den Krebs, ausgeliefert an die Apparatedizin, die zwar Leben retten aber dem Laien auch Angst machen kann) entgegen wirken. Es läßt das eigene Vermögen spüren, etwas für sich selbst zu tun, wodurch es dem Übenden besser geht. Es stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen Kräfte (Lienau 1998) und kann wieder neue Hoffnung wecken – ein ganz entscheidenden Faktor in der Therapie und Nachsorge von Krebs (Schlömer-Doll 1996).

2. Bei allen Krebstherapien können Nebenwirkungen oder Spätschäden auftreten wie Müdigkeit, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Speichelreduzierung oder -verlust oder Lymphabflußstörungen (Schlömer-Doll 1996). Ein Teil dieser Nebenwirkungen läßt sich u.U. durch Qigong Übungen positiv beeinflussen.
So berichteten Qigong-übende Tumorpatienten, daß Übungen, welche die Speichelproduktion anregen (z.B. Zwischenübungen der 8 Brokat-Übungen im Sitzen) die auftretende Mundtrockenheit nach der Strahlentherapie reduzieren konnten (Lienau, mündl. Mitteilung 1999). Auch die durch Chemotherapie verursachten Verdauungsstörungen und Verspannungen im Bauchraum ließen sich durch Qigong-Übungen positiv beeinflussen (Lienau 1998).
3. Schmerzen sind Begleiterscheinungen vieler - zumindest fortgeschrittener - Krebserkrankungen. Erste Erfahrungen zeigen, daß Qigong, insbesondere einfache Dantian-Übungen zur Schmerzreduktion beitragen können (Grabowitz 1998).
4. Die Steigerung des Wohlbefindens und eine Aufhellung der psychischen Befindlichkeit ist im palliativen Bereich und bei schweren Krankheitszuständen von besonderer Wichtigkeit, da auf diese Art und Weise zumindest zeitweiliges Wohlbefinden erreicht werden kann (Hildenbrand 1998). So kann der Körper, der oft als „kranke, schmerzbringende Last“ empfunden wird, zumindest zeitweise wieder angenehm spürbar werden und die „kranke Stimmungslage“ kann sich positiv verändern (Grabowitz 1998).
5. Die Qigong-Übungen können in Verbindung mit psychoonkologischer Beratung eine gute Grundlage bilden für das Erkennen von Lebensblockaden und manchmal auch Kraft und Inspiration für deren Lösung bereitstellen (Grabowitz 1998, Geißler 1998).
6. Obwohl bei Qigong-Übungen das Übungsniveau über Jahre und Jahrzehnte des Übens gesteigert werden kann, zeigen sich erste positive Wirkungen bereits nach kurzer Übungsdauer (siehe 2.1.) und auch bei ganz einfachen Übungen. So können Patienten schnell zu einem „Erfolgslebnis“ kommen und werden zum weiteren Üben motiviert. Die Flexibilität des Übungssystems mit der Anpassung an die individuelle Befindlichkeit erlaubt den Patienten in (fast) jedem gesundheitlichen Zustand zu üben (siehe 4.).

4. Qigong Yangsheng

Innerhalb des Qigong gibt es sehr viele verschiedene Übungsformen und Stile, da es sich um eine alte Tradition handelt, die in vielen Richtungen immer weiter entwickelt wurde. Auch wenn die Übungsmethoden variieren, lassen sich zumindest bei den seriösen Methoden bestimmte Übungsprinzipien erkennen.

Bei den Kursen, die in der Psychoonkologie des KKHs stattfanden, wurden Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Professor Jiao Guorui praktiziert, der Arzt für TCM, Qigong-Meister und Direktor des Instituts für Qigong der Akademie für TCM in Peking war. Er hatte große praktische und klinische Erfahrung und hat auf der Grundlage alter Überlieferungen verschiedene Übungsformen entwickelt und gelehrt, bei denen der Gedanke des Yangsheng - der Pflege des Lebens - im Vordergrund stand.

Eines der wichtigsten Übungs-Prinzipien dieses Qigong-Systems ist die Anpassung an die Befindlichkeit und die Möglichkeiten des Übenden. Es geht beim Üben immer darum, das eigene richtige Maß zu finden – sowohl was die Körperkraft, die Beweglichkeit als auch die Vorstellungskraft betrifft.

Qigong kann sowohl liegend (auch im Krankenhausbett), sitzend, stehend oder gehend praktiziert werden und eignet sich somit auch für Kranke und Rekonvaleszenten, die in ihren Möglichkeiten noch eingeschränkt sind, zur Unterstützung ihres Gesundungsprozesses aber selbst aktiv mitarbeiten wollen.

5. Erste Erfahrungen mit Qigong Yangsheng-Kursen in der Nachsorge von Krebspatienten im Klinikum Kreis Herford

In der Psychoonkologie des Klinikums Kreis Herford wurde 1998 das Qigong Yangsheng mit einem Vortrag eingeführt, der offen war für Patienten und Mitarbeiter des Krankenhauses. Anfang 1999 schloß sich der erste Patienten-Kurs an, dem ein zweiter im Herbst folgte. Es handelte sich bei den Kursen um ein für die Teilnehmer kostenfreies Angebot.

Die Kurse umfaßten jeweils 10 Termine à 90 Minuten, verteilt über einen Zeitraum von 12 Wochen.

In jeder Übungstunde wurden Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung durchgeführt.

Die Übungen in Ruhe umfaßten:

- einfache Entspannungsübungen für den ganzen Körper, im Sitzen oder Liegen
- einfache Dantianübungen, spüren der Mitte mit Hilfe der aufgelegten Hände bzw. der Vorstellungskraft
- Tuna
- einfache Daoyin (Selbstmassage-)Übungen, z. B. das Reiben des Punktes „Spudelnde Quelle“ (Niere 1)
- Zwischenübungen der acht Brokatübungen im Sitzen, die mit dem Mund ausgeführt werden und besonders den Speichelfluß anregen.

Als **Übungen in Bewegung** wurde eine kleine Übungsreihe aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong erlernt:

- alle 3 Vorbereitungshaltungen („Stehen wie eine Kiefer“; „Zwei Bälle ins Wasser drücken“; Tragen und Umfassen“)
- aus den Bewegungsübungen die Formen „Reguliere den Atem, beruhige den Geist“; „Zerteile die Wolken und halte den Mond“; „Schiebe den Berg mit beiden Händen“; „Der Kondor breitet seine Schwingen aus“; „Der Pfau schlägt ein Rad“; „Der Elefant kreist mit der Hüfte“
- alle 5 Abschlußübungen (Reibe die Shenshu; „Schließe den Daimai“; „Reibe das Dantian“; „Wasche den Laogong“; „Führe das Qi zum Ursprung zurück“).

Die Übungen wurden im Sitzen und im Stehen geübt und dabei wurde sehr viel Wert darauf gelegt, daß jede/r Übende für den Moment des Übens das eigene Maß fand. Alle Teilnehmer konnten jederzeit zwischen Stehen und Sitzen wechseln und wurden immer wieder animiert das auch zu tun, wenn es für sie passend war. Auch die Kursleiterin wechselte zwischen Sitzen und Stehen - einmal um beide Übungsformen gleichzeitig anzuleiten, zum anderen aber auch um den Teilnehmern diese Möglichkeit immer wieder vor Augen zu halten. Das Anpassen der Übungen an das eigene Maß war für die Kursteilnehmer eine ganz wichtige Übung, die genauso geübt werden mußte wie die äußere Form der Bewegung, und die manchmal als noch schwieriger empfunden wurde. Wegzukommen von dem Leistungsdenken des „durchhalten müssen“ hin zu einem Spüren von „Was tut mir jetzt gut“ ohne die Übung als solche zu verlassen, war für viele Teilnehmer eine wichtige Erfahrung. Da ging es nicht nur um sitzen oder stehen sondern z. B. auch darum: Wie hoch sollen die Arme gehoben werden? Wie weit zur Seite geöffnet? oder Wie weit sollen die Hände bei individuell unterschiedlichen Behinderungen und Bewegungseinschränkungen nach hinten geführt werden?

Die Übungen wurden als Übungsreihe im Fluß geübt oder als Einzelübung mit vielfacher Wiederholung, gemeinsam in der Gruppe oder jeder für sich. Persönliche Korrekturen durch die Leiterin wurden nur da vorgenommen, wo Beschwerden auftraten bzw. negative Auswirkungen bei längerfristig falschem Üben zu befürchten waren.

Ein Gespräch über Erfahrungen und Schwierigkeiten beim Üben war wichtiger Bestandteil jeder Übungsstunde. Dabei konnten anhand von konkreten Fragen und Erfahrungen immer wieder die Übungsprinzipien und die Wirkungsweise des Qigong verdeutlicht werden.

Von den Teilnehmern wurden besonders die Übungen als hilfreich erlebt, die mit dem Erleben der eigenen Mitte und Vorstellungen von guter Verwurzelung, sich nicht aus der Ruhe bringen lassen, Abstand schaffen zwischen sich selbst und belastenden Dingen verbunden waren:

- Einfache Dantian-Übungen wie Hände auf das Dantian legen, an die Mitte denken oder das Dantian umkreisen, die Teilnehmer beispielsweise abends bei Einschlafstörungen oder in belastenden Situationen von Unsicherheit angesichts des Krankheitsverlaufs anwandten. Großer Vorteil dieser Übungen ist ihre Unauffälligkeit, so daß sie unbemerkt auch im Beisein anderer Menschen geübt werden können.
- „Stehen wie eine Kiefer“ mit der Vorstellung einer tief im Boden verankerten Wurzel und einem stabilen, festen Stamm, die durch nichts so schnell umzuwerfen ist.
- „Schiebe den Berg mit beiden Händen“ mit der Vorstellung, alles was einem zu viel und zu nah ist erst einmal von sich wegzuschieben, aus der Ferne zu betrachten und dann nur das zu sich heranzuziehen, was hilfreich und wichtig ist.
- „Der Elefant kreist mit der Hüfte“ mit der Vorstellung sich ganz langsam und gemächlich aus der Mitte heraus zu bewegen wie ein echter Dickhäuter, der durch nichts aus der Ruhe zu bringen ist.

Die Motivation der Teilnehmer in diesen Kursen war ausgesprochen hoch. Das wurde deutlich an einer niedrigen Abbrecherquote, einer regelmäßigen Teilnahme und einem intensiven „Mitüben“, was sich bei den meisten Kursteilnehmern auch in einer positiven Wirkung der Übungen bemerkbar machte.

Bereits nach kurzem Üben berichteten Teilnehmer über:

- angenehme Empfindungen während des Übens (z.B. Wärme, Kribbeln, Durchströmt sein, Freude)
- Entspannungs- und Ruhegefühle während und nach dem Üben
- Besserung von Rückenschmerzen, die z. T. schon lange bestanden
- Besserung von Schulter- und Nackenverspannungen
- verbessertes Schlafen (Einschlafstörungen behoben)
Eine Teilnehmerin berichtete, daß sie seit Jahren Schlafstörungen gehabt habe - vor allen Dingen schlecht einschlafen konnte. Nun freute sie sich richtig auf das ins Bett gehen, legte die Hände auf den Bauch, führte in der Vorstellung eine Dantian-Übung aus und schlief darüber sofort ein.
- verbesserte Standfähigkeit
- vermehrten Speichelfluß bei den Übungen
- Besserung von seit Jahren bestehenden Lymphabflußstörungen (durch Brust-OP) nach den Übungen.

Ein Kurs mit 10 Übungsterminen kann sicherlich nur einen Anstoß geben, ein erstes Kennenlernen des Qigong darstellen.

Bereits während der Kurse hatten mehrere Teilnehmer für sich auch ein regelmäßiges häusliches Üben begonnen und gaben an, sich nach Beendigung des Kurses z.T. zum gemeinsamen Üben treffen bzw. einen weiteren Kurs unter Anleitung besuchen zu wollen. Damit ist die beste Voraussetzung geschaffen, daß sie auch längerfristig von den Qigong-Übungen profitieren.

6. Resümee

Qigong Yangsheng Übungen sind gut geeignet für den Einsatz in der Nachsorge von Tumorpatienten. Neben der allgemein gesundheitsfördernden Wirkung, dem Entspannen und zur Ruhe kommen, ist es der Anker in der eigenen Mitte (bzw. die gut im Boden verwurzelten Füße), der in belastenden Situationen wie Kontrolluntersuchungen, Unsicherheit oder auch Gewißheit über eine fortschreitende Krebserkrankungen diesem Personenkreis hilfreich sein kann.

Als Gegenpol dazu kann die Schönheit und Estetik der Bewegungen (z. B. die Leichtigkeit und Weite, das über der Welt schweben des Kondors) zeitweise eine belastende Situation vergessen lassen.

Auch die Beschäftigung mit philosophischen Hintergründen (Yin Yang) und den Übungsprinzipien (z.B. das eigene richtige Maß zu finden), die in den Übungen praktisch erlebt, aber auch theoretisch reflektiert werden, können eine Hilfe sein und zur Akzeptanz der eigenen Situation beitragen.

Darüber hinaus gibt es erste Hinweise, daß Nebenwirkungen der Krebstherapien positiv beeinflußt werden können. Eine statistisch abgesicherte Untersuchung darüber wäre wünschenswert, steht aber noch aus.

7. Literatur

Abstracts of Presentation (1988): THE FIRST WORLDCONFERENCE FOR ACADEMIC EXCHANGE OF MEDICAL QIGONG, Beijing, China

Engelhardt, U. (1997): Die klassische Tradition der Qi-Übungen. Uelzen, ML-Verlag

Grabowitz, M. (1998): Qigong Yangsheng im psychosozialen Dienst. Interdisziplinäres Tumorzentrum der Eberhard-Karls-Universität Tübingen. In: Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren; Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag

Geißler, M. (1998): Qigong Yangsheng in der integrativen Psychotherapie. In: Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren; Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag

Helm, R. (1998): Einführung von Qigong Yangsheng in einer Rehabilitationsklinik für Krebsnachsorge und Orthopädie (Prof. Volhard Klinik Masserberg). In: Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren; Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag

Hildenbrand, G. (1989): Qigong – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. In: therapeutikon 3 (9) 483-489, Karlsruhe, G. Braun Verlag

Hildenbrand, G. (1998): Zur Rolle der Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui. Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag

Hildenbrand, G., Kahl, J., Stein, S. (1998): Qigong und China. Materialien 41 aus der Reihe Volkshochschulen und der Themenbereich Afrika, Asien und Lateinamerika, Bonn, Institut für Internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V.

Jiao Guorui (1988): Qigong Yangsheng – Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. Uelzen, ML-Verlag

Jiao Guorui (1989): Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Uelzen, ML-Verlag

Kalisch, C. und Schwer, C. (1998): Qigong Yangsheng-Kurse für Tumorpatientinnen in der Universitätsklinik der Freien Universität Berlin (Poliklinik für Naturheilkunde, Krankenhaus Moabit). In: Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren; Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag

- Linau, D (1998): Übungsgruppen für Qigong Yangsheng in der psychologischen Krebsberatung. In: Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren; Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag
- Ots, T. (1990): Medizin und Heilung in China. Berlin, Hamburg, Dietrich Reimer Verlag
- Reuther, I. (1998): Qigong Yangsheng als komplementäre Therapie bei Asthma – eine Pilotstudie. In: Das Qi kultivieren – die Lebenskraft nähren; Erweiterter Kongreßband der 2. Deutschen Qigong-Tage. Uelzen, ML-Verlag
- Sandleben, W. und Schläpfer, R. (1997): Die Wirkung von Qigong Yangsheng nach kurzer Übungspraxis – Befragungsergebnisse aus 44 Qigong Yangsheng-Kursen. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 1997, 108-114, Uelzen, ML-Verlag
- Schlömer-Doll, U. und Doll, D. (1996): Zeit der Hoffnung – Zeit der Angst, Psychologische Begleitung von Krebspatienten. Wien New York, Springer Verlag
- Wersche, K. (1994): „Frühe“ klinische Studien aus China über den Effekt von Qigong bei Asthma bronchiale, Ulcus ventriculi et duodeni und Hypertonus. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 1994 42-49, Uelzen, ML-Verlag
- Zumfelde-Hüneburg, C.(1996): Auswirkungen der Qigong Übungsmethode Tuna auf Energieverbrauch und Atmung. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 1996 51-55, Uelzen, ML-Verlag