

## **Qigong bei Multipler Sklerose. Positive Erfahrungen in Theorie und Praxis.**

Ein Vortrag mit Erfahrungsberichten Betroffener  
und einer kleinen praktischen Einführung.

*Eine gemeinsame Veranstaltung der DMSG Hamburg mit Qigonglehrerin Dietlind Zimmermann im Rahmen der CHINA TIME 2008 der Stadt Hamburg. Freitag, 19. September 2008, 19.00 Uhr. Räume der Geschäftsstelle der DMSG Hamburg, Eppendorfer Weg 154.*

Herzlich willkommen. Ich möchte Ihnen einen kleinen Eindruck vermitteln, warum Qigong für Menschen mit Multipler Sklerose tatsächlich eine wirkungsvolle Hilfe sein kann.

Wenn Sie als MS Patient schon Vorträge besucht haben, sind Sie es sicher gewöhnt, dass da vorne ein „Experte“ steht, der Ihnen seine/die neuesten wissenschaftlichen Theorien unterbreitet, Dolmetscher für das „Fachchinesisch“ der Ärzte und Pharmaforscher spielt.

Nun hätte ich ja doppelt guten Grund, mein Fachchinesisch auszubreiten und über die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin zu sprechen und diese oder jene spezifische Behandlungsidee.

Ich hoffe, ich enttäusche Sie nicht, wenn ich gleich ankündige: so wird der heutige Abend nicht verlaufen.

Wir schauen eher von einer alltagspraktischen Seite auf unser Thema. Vielleicht ein bisschen philosophisch – was nicht anderes heißt, als Fragen zu stellen, die unser Leben, unser Wohlbefinden und unser Selbstbild betreffen. Und möglichst Antworten zu finden, die unserem Leben neue Möglichkeiten eröffnen.

Lassen wir also als erstes einen Betroffenen, der schon viel Jahre Qigong und Tai Chi übt, berichten. Sven Demuth hat seine Erfahrungen in knappen Worten für uns zusammengefasst:

*Hallo, als ich vor 10 Jahren noch voll erwerbstätig war, hatte ich in leitender Position eine hohe Belastung im Beruf. Nach einem zweiten Klinikaufenthalt musste ich kürzer treten und etwas mehr für mich tun. Ich begann mit Qigong und Tai Chi. Nach einem turbulenten Arbeitstag, konnte ich an den Übungsabenden entspannen und den Stress etwas abbauen. Nach einiger Zeit spürte ich, dass ich meine Körperhaltung innerlich wahr nahm und Bewegungen bewusster ausführte. Durch MS hatte ich Schwäche und Taubheitsgefühle in der rechten Körperhälfte.*

*Bei einigen Qigong Übungen spürte ich wieder etwas in diesen Regionen, es war meine Qi Wahrnehmung. Durch eine bewusste Ausführung langsamer Bewegungen bekam ich im Laufe der Jahre eine bessere Standsicherheit bzw. keine Verschlechterung. Ich gehe regelmäßig zum Training, pausiere manchmal bei einigen Übungen, habe aber immer ein befriedigendes Gefühl etwas Gutes für mich getan zu haben.*

Vielen Dank, Sven.

Vielleicht sage ich auch noch ein paar Worten über mich, damit Sie eine Idee haben, warum ich mich für dieses Thema interessiere:

Ich unterrichte seit 1992 Qigong und Tai Chi Chuan – die chinesischen Methoden der Gesundheits- und Lebenspflege. Mit MS Betroffenen arbeite ich seit gut 12 Jahren zusammen, u.a. mit der freundlichen Unterstützung der DMSG. Ich selbst bin nicht von MS betroffen, aber von Kindheit an in eigener Weise sowohl von dem Themenkomplex Gesundheit/Krankheit betroffen wie auch mit dem Thema Behinderung vertraut.

Ich war ein kränkliches Kind mit einer schwachen Konstitution und labilem Immunsystem. Ich stolperte von einem schweren Infekt in den nächsten, als Teenager erkrankte ich schließlich sogar, noch während ich starke Antibiotika einnahm, immer wieder erneut. Mit 11 Jahren hatte ich u.a. mehrere Wochen schweres, rheumatisches Fieber. Es sah alles danach aus, als sei ich ein schwächliches, kaum belastbares Wesen. Tatsächlich hat sich dies auch erst in dem Maße geändert, in dem ich begann, meine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Und Qigong ist ein ganz wichtiger Anteil davon.

Dass körperliche Behinderung etwas in gewisser Hinsicht „ganz Normales“ sein könnte, war für mich als Kind schon deshalb klar, weil ich mit einem Vater aufwuchs, der im Rollstuhl saß. Er war mit 9 Jahren an Kinderlähmung erkrankt und konnte seit damals nicht mehr gehen.

Und dennoch ist mein Vater vielleicht eines der ermutigendsten Beispiele gewesen, die ich je in meinem Leben hatte. Deshalb sage ich heute auch manchmal, er sei mein erster „Lehrer“ auf dem Weg zur eigenen Kraft und zur Selbstbestimmtheit gewesen.

Denn er hat mir in großer Selbstverständlichkeit vorgelebt, dass eine körperliche Einschränkung nicht bedeuten muss, dass man nicht mehr in der Lage ist, sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen und selbstbestimmt und kraftvoll zu gestalten – im Rahmen der gegebenen (durchaus eingeschränkten) Möglichkeiten. Für dieses „Vor-Leben“, dieses Vorbild bin ich ihm bis heute dankbar.

Was hat er mir mit auf den Weg gegeben?

- Den Willen „sich nicht behindern zu lassen“
- Den Glauben an die eigenen Kräfte
- Die Kraft, die entsteht, wenn man „aus dem Herzen heraus handelt“, wie man im Qigong sagen würde

Mein wichtigster Qigong - Lehrer, dem ich die wirkungsvollste Basis meiner Arbeit verdanke, war und ist Großmeister Wei Ling Yi, der ein bedeutender Qigongheiler und Qigongwissenschaftler ist.

Er macht in seinem Unterricht deutlich, dass wir mit der Methode des Qigong

- den Weg der Selbsterforschung gehen können,
- dass wir Wege zur Selbstheilung finden können
- und zu einer weitreichenden Selbstentwicklung.

Er wird nicht müde, seinen Schülern vor Augen zu führen, dass in uns allen ein ganz großes Potential steckt und dass wir anfangen sollten, es zu unserem Wohl und zum Wohl der Menschen, mit denen wir leben, zu nutzen.

Das sind große Worte.

Aber es sind keine leeren Worte.

Wir alle können die wortwörtlich heilsame Erfahrung machen, dass in uns große Kräfte schlummern, Kräfte zur Selbstheilung – gleich einer in uns ruhenden Weisheit, der wir uns anvertrauen können, egal wie hoch der Berg der Probleme gerade zu sein scheint...

Ob das wirklich stimmt und wie das gehen soll – das kann man eigentlich nur herausbekommen, indem man die Methode, das Qigong, einmal ausprobiert.

Qigong ist eine Erfahrungswissenschaft, denn wir benutzen unseren Körper und unseren Geist, um Wirkungen in unserem Körper und unserem Geist hervorzurufen. Man muss es also mal ausprobieren.

---- Vielleicht haben sie ein wenig Forschergeist mitgebracht und mögen mit mir am Ende des Vortrages ein, zwei kleine Übungen ausprobieren ----

Denn das Problem so eines Vortrages, wie ich ihn heute halte, ist ungefähr Folgendes: stellen Sie sich vor, Sie haben noch nie eine Tasse Kaffee getrunken. Sie kennen weder den Geschmack noch die Wirkung von Kaffee. Ich kann Ihnen nun beides mit vielen, schönen Worten beschreiben.

Aber Sie werden viel, viel weniger wissen, als wenn ich Ihnen einfach eine Tasse anbieten würde und sie würden den Kaffee trinken – oder was meinen Sie?

Nun, habe ich Ihnen „Appetit gemacht“? Fein, aber wir werden alle noch ein wenig geduldig sein und es gemeinsam zunächst mit Worten versuchen...

Warum sollte das, worüber ich da spreche, bei MS hilfreich sein?

Wie geht es uns denn heutzutage im allgemeinen so und wie vielleicht insbesondere, wenn wir MS haben?

- Wir sind uns selbst und unserem Körper entfremdet
- Wir fühlen uns vielen Lebenssituationen, insbesondere der Krankheit ausgeliefert
- Wir fühlen unser Leben anderen, „den Ärzten“ ausgeliefert

Dabei führt der Blickwinkel, den unsere Medizin – ich nenne sie hier mal die westliche Medizin – auf die Krankheit MS hat auch zu einer bestimmten Sicht, die wir auf uns selbst haben. Das Krankheitsbild, so wie wir es beschrieben bekommen, hat Folgen für unser Selbstbild und unsere Selbstwahrnehmung:

- Aus bisher unbekannter Ursache greift der Körper sich selbst an: das Immunsystem zerstört über sich bildende Entzündungsherde unser Nervengewebe.
- Der Körper wird in seiner Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit reduziert
- Da die Ursache unbekannt ist, kann die westliche Medizin nicht ursächlich heilen, sondern lediglich Schübe abmildern und Folgen lindern

Dies bedeutet für unser Selbstbild:

- Der Körper greift meinen Körper an -> er wird zu meinem Feind
- Es kann eigentlich nur immer schlimmer werden (so scheint es ja). Denn funktionierende Nerven sind Voraussetzung für einen bewegungsfähigen Körper. Die MS zwingt mich also in die Passivität.
- Wenn ich nichts machen kann und die Ärzte nichts machen können, bin ich dem, was passiert, hilflos ausgeliefert – ich werde zu einem hilflosen Opfer der MS.

So kann der Blickwinkel, aus dem wir aus westlich-medizinischer Sicht auf die MS schauen dazu führen, dass wir unsere Situation wie eine unentrinnbare Sackgasse wahrnehmen.

Wenn ein Krankheitsbild zu einem solchen Selbstbild führt, so muss es einen nicht verwundern, wenn damit auch Depressionen einhergehen. Was für eine trostlose Perspektive ist das!

Jetzt bringen wir Qigong ins Spiel.

Qigong bietet uns einen zweiten, zusätzlichen Blickwinkel an: nun schauen wir nicht von Westen sondern von Osten auf den Berg des vor uns liegenden Problems. Und außer einer untergehenden Sonne erleben wir nun auch eine aufgehende Sonne. Ein Bild, das ein bisschen kitschig erscheint – aber es ist sowohl geographisch wie psychologisch richtig.

Wie sähe denn der „östliche Blick“ auf unsere Situation in der MS aus, im Vergleich zum „westlichen“?

Unser Gesundheitssystem hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte so entwickelt, dass wir inzwischen irgendwie davon ausgehen, Heilung sei etwas, das andere mit uns machen. Sie hat nichts mit uns zu tun, Krankheit passiert uns wie ein Unfall und wenn wir gesund werden wollen, müssen wir zu den Ärzten gehen. „Die Ärzte“ machen das, mit „ihren“ Methoden. In Wahrheit ist es aber so, dass Heilung in uns geschieht.

Unser Sprachgebrauch führt uns vor Augen, was vorgeht. Wir sagen nicht „Ich bin gesund gemacht worden“, sondern wir sagen schlicht „Ich bin gesund geworden“.

Auch unsere westlichen Ärzte wissen – und viele Studien belegen diese Zusammenhänge – dass alle Mittel der Medizin versagen, wenn ein Patient nicht mehr an seine Heilung glaubt.

D.h., wenn „etwas in uns“, das die Kraft zur Heilung hat, nicht mitspielt, kann kein Arzt der Welt uns helfen!

Aber das heißt im Gegenzug auch: es gibt eine in uns selbst liegende Kraft zur Heilung!

Wenn wir die in uns entdecken und aktivieren, dann müssten wir also auch selbst zu unserer Gesundheit beitragen können...

Ja, so ist es!

Das ist der Blickwinkel der „aufgehenden Sonne“.

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat sich schon immer mit der Fähigkeit des Lebens beschäftigt, sich selbst zu helfen.

Alle ärztlichen Mittel (Akupunktur, Kräutermedizin etc.) werden nur als Anstöße betrachtet, einem aus dem Gleichgewicht geratenen System zu helfen, wieder in seine natürliche Balance zurückzufinden.

Mit Qigong ist uns eine Methode gegeben worden, die uns die größte Freiheit gibt. Mit Qigong können wir – unabhängig von wohlmeinenden, hilfreichen Therapeuten – selbstständig etwas tun, um krankmachende Einflüsse zu verringern und heilende Faktoren in uns und unserem Leben zu stärken. Aus diesem Blickwinkel müssen wir nicht Opfer unserer Krankheit sein und unser Leben in andere Hände abgeben. Wir können es hier und jetzt wieder in unsere eigenen Hände nehmen.

Ich bleibe gleich bei diesem Bild. Sie werden vielleicht fragen: wie soll das gehen? Mein Befinden in die eigenen Hände nehmen, wenn die Hände oft schon den alltäglichsten Dienst versagen?

Ich kann Sie gut verstehen – aus eigener Erfahrung. Ich hatte vor 2 Jahren einen Unfall durch den ich längere Zeit beide Hände nicht benutzen konnte. Dennoch habe ich – mit Qigong – vom ersten Tag an meine Heilung auch „in die eigenen Hände genommen“ – wie man so schön sagt.

Die westliche Medizin sieht uns in erster Linie als Körper. Aber wir sind nicht nur Körper. Wir sind auch Psyche /Seele, wir sind auch Geist/Bewusstsein.

Und diese anderen Anteile sind, obwohl nicht Körper, so doch ganz eng verbunden mit dem Körper. (Aus der „Sicht des Ostens“ ist diese Verbindung so selbstverständlich, dass die Idee, die einzelnen Körperteile ohne ihren Zusammenhang mit allem anderen – auch unserem geistig-seelischen Sein – anzuschauen als ganz abwegig gilt.)

Und das, was in unseren Gedanken, in unseren Gefühlen vor sich geht, hat eine immense Wirkung auf unseren Körper – und umgekehrt. Deshalb ist es nicht erstaunlich, wenn in einem niedergedrückten, bewegungslosen Körper ein niedergedrückter, depressiver Geist wohnt.

Und wir können uns jetzt auch gut vorstellen, dass ein Gemütszustand, in dem wir uns als bewegungsloses Opfer fühlen, unserem Körper kaum Signale der Lebendigkeit und Bewegungsfreude vermitteln kann.

Aber wir können diesen Wirkungszusammenhang nutzen. Indem wir von unserem Fühlen und Wahrnehmen wieder zurückwirken auf unseren Körper. Bewusst und zielgerichtet. Dabei hilft Qigong.

Hören wir an dieser Stelle doch mal, was ein anderer MS Betroffener über seine Erfahrungen mit Qigong sagt. Ich habe dazu Dirk Tullius , der seit 1997 an der Qigong - Übungsgruppe bei der DMSG hier teilnimmt, ein paar Fragen gestellt:

1. *Was für Vorstellungen hattest Du von Qigong, bevor du damit anfingst?  
**Chinesischer Schnickschnack***
2. *Ich zähle mal ein paar Veränderungen auf, die sich beim Qigong - Üben über längere Zeit ergeben können. Was sind Deine Erfahrungen dazu?*
  - *Wärmegefühl in zuvor kalten Händen und Füßen manchmal!!*
  - *Kontaktgefühl durch die Füße in den Boden („Erdung“) **ja***
  - *Veränderung von Rückenschmerzen, anderen Schmerzzuständen **während der Übungen, ja***
  - *Durchströmungsgefühle (Qi - Wahrnehmung), **ja***
  - *Umgang mit innerer Unruhe (Gedanken, Sorgen, Ängsten), **entspannterer Umgang mit derartigen Erscheinungen***
  - *Einfluss auf Müdigkeit **manchmal direkt nach der Übung***
3. *Gibt es Erfahrungen aus dem Qigong, die dich besonders beeindruckt oder beeinflusst haben in deinem Umgang mit der Erkrankung? **Dass die obigen Reaktionen sich fast immer einstellen und wiederholen lassen.***
4. *Gibt es, seit du regelmäßig übst, Veränderungen allgemeiner Art? In deinem Alltag? **Wie ich mit Stress und Ärger umgehe, dies hat sich verändert und hilft stressbedingte Symptome, z.B. auch Blasenfunktionsstörungen zu mildern***
5. *Was macht für dich persönlich das Qigong vielleicht besonders wertvoll? **Die leichte und ständig verfügbare Möglichkeit Qi Gong auszuüben, auch ohne sklavisch einen Übungsablauf einhalten zu müssen und doch situativ jetzt etwas verändern zu können.***

Danke, Dirk.

Was bedeutet der Begriff Qigong eigentlich? Und wie wirkt es?

Die Methode ist sehr alt, vermutlich weit über 2000 Jahre. Der Begriff Qigong ist relativ neu. Er setzt sich aus 2 chinesischen Schriftzeichen zusammen: Qi und Gong.

Qi ist die Kraft in der Natur, die alles durchdringt und miteinander verbindet. Das Schriftzeichen hat u.a. die Bedeutung von Atem im Sinne von Odem / Lebenshauch.

Wir wissen aus eigenem Erleben, dass die Qualität unseres Atems etwas mit unserer Vitalität zu tun hat.

- Wenn es uns nicht gut geht, atmen wir zumeist auch sehr flach.
- Wenn wir uns einer seelischen Last entledigen wollen, stoßen wir einen tiefen Seufzer aus.
- Wenn wir kraftvoll anpacken wollen, holen wir zuerst einmal tief Luft.
- Und wenn wir eines Tages den letzten Atemzug getan haben, dann ist auch das Leben aus uns gewichen.

Um diese besondere Qualität von Atem, von Qi zu beschreiben, wird das Schriftzeichen bei uns auch oft mit „Lebensenergie“ übersetzt. Qi durchströmt die gesamte Natur. Es zirkuliert in unserem Körper und leitet, lenkt und schützt alle unsere Lebensfunktionen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Gong bedeutet Übung, Arbeit, aber auch Stärke im Sinne von erworbener Fähigkeit.

Das Qigong, das uns hier interessiert, ist also ein Übungssystem, mit dem wir die Qi-Kräfte in unserem Körper aufbauen und pflegen. Mit Qigongübungen unterstützen wir das Qi in seiner natürlichen Funktion, so dass es frei fließen kann und Körper, Geist und Seele wieder zu mehr Harmonie finden können.

Die erste Wirkung, die Qigong hat, ist Entspannung. Das ist nicht nur deshalb interessant, weil MS oft mit Spastiken einhergeht.

Da Körper und Geist zusammenwirken, lernen wir mit dieser Methode auch Körper und Geist zu entspannen. Im Qigong spricht man davon, dass wir „den Geist leeren und das Herz beruhigen“.



Das ist deshalb wichtig, weil wir oft chronische Verspannungen im Körper haben, die ihre Ursache im Geistig-seelischen haben: Ängste und Sorgen führen zu verkrampften Schultern und vielen anderen schmerzhaften Spannungszuständen. Darum ist mentale Entspannung – das Loslassen im Kopf – oft der einzig wirkungsvolle Weg, schmerzhafte Spannungszustände und daraus folgende Erschöpfungszustände nachhaltig zu bessern.

Und hier kommt ein ganz besonderer Aspekt des Qigong zum Tragen: wenn wir normalerweise den Geist entspannen, werden wir müde und schlafen ein. Wenn wir Qigong üben, lernen wir unseren Geist in eine tiefe Entspannung zu führen (die dem erholsamen Zustand eines Tiefschlafes sehr ähnlich ist) und bleiben dennoch hellwach, klar und aufmerksam.

Wir haben in diesem Zustand eine viel feinere Wahrnehmung, für alles, was in unserem Körper vorgeht. Wir erspüren zugleich, was sich an Gefühlen meldet. Wir beobachten, welche Gedanken sich einstellen und wie sie uns beeinflussen.

Mit diesem wachen Geist üben wir nun, das Qi, unsere Lebensenergie, durch den Körper zu leiten, heilsam und ausgleichend.

Man sagt: „die Aufmerksamkeit lenkt das Qi“

Wir können dafür allein den Atem und unsere Vorstellungskraft benutzen. Dieses äußerlich unbewegte Üben nennt man „stilles Qigong“.

Hier können wir entweder das Qi gezielt lenken, z.B. um Stauungen aufzulösen und Stoffwechselschlacken auszuleiten, oder um frische Energie bis in die Finger- und Fußspitzen zu leiten und die von der Krankheit betroffenen Nervenbahnen zu stimulieren.

Oder aber wir lenken unseren Körper und Geist in einen tiefen, meditativen Entspannungszustand, in dem wir dem Körper die Möglichkeit eröffnen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wirken zu lassen.

Eine solche Übung gehört hier bei der DMSG immer zu unsrer Übungsstunde. Ihre kraftvolle Wirkung haben wir dem System des Lotus Qigong von Meister Wei Ling Yi zu verdanken.

Solche Übungen helfen uns zu erfahren, dass unser Körper nicht unser Feind ist, sondern unser Freund – und das er nur darauf wartet, dass wir ihm die Gelegenheit geben, sich (und damit natürlich uns) Gutes zu tun.

Ergänzt und erweitert werden die stillen Übungen durch bewegte. Hierbei ist es für MS Betroffene besonders wichtig, dass es kein „muss“, keinen äußeren Leistungsmaßstab für die Bewegung gibt. Ganz im Gegenteil: jeder kann und soll die Bewegungen so ausführen, dass sie für denjenigen ohne Anstrengung durchzuführen sind. Diese Geduld mit sich selbst zu üben, das Loslassen von übersteigerten Leistungsansprüchen ist ebenfalls ein wichtiger und heilsamer Anteil der Qigong Praxis.

Auch die bewegten Übungen sind von innerer Aufmerksamkeit begleitet, denn – wir haben es schon gehört – „das Qi folgt der Aufmerksamkeit“.

Und so passiert hier etwas für uns ganz Fremdes: das äußerlich Sichtbare ist zweitrangig. Die innere Beteiligung ist entscheidend für den Erfolg des Übens: dass ich freundlich und aufmerksam mir selbst zugewandt bin, um zu spüren, wie das Qi in mir fließt.

Und so kann ich, auch wenn der Körper im Moment nur kleine Bewegungen zulässt, dennoch intensiv mitüben und mir nachhaltig Gutes tun.

Egal, wie es mir geht, in nahezu jeder Verfassung ist es möglich, Qigong zu üben!

Wenn man MS hat, hat man leicht das Gefühl, von immer mehr Dingen des Lebens ausgeschlossen zu sein; die Türen gehen zu. „Ich kann das nicht mehr.“ Beim Qigong stehen die Türen für jeden offen und je länger man übt, umso mehr Türen öffnen sich einem.

Unser Lebensgefühl und unsere Lebensqualität werden sich so allemal deutlich verbessern können.

Lassen wir noch einmal jemand anderen von seinen Erfahrungen berichten. Bettina Franck hat gerade die Bedeutung des Qigong für ihr Selbstbild, ihr Lebensgefühl und ihr Lebensqualität in ihrem kleinen Erfahrungsbericht sehr schön zum Ausdruck gebracht:

*Ich lebe mit der Diagnose MS seit knapp 6 Jahren. Für Außenstehende ist die Erkrankung kaum erkennbar, aber mein Leben ist dennoch ganz schön aus den Fugen geraten.*

*Müdigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit, das Gefühl, nicht mithalten zu können, dies alles hat Spuren hinterlassen.*

*Zum Qi Gong bin ich über ein Wochenendseminar der DMSG gekommen. Ich hatte gleich das Gefühl, bei etwas für mich sehr Wichtigem angekommen zu sein. Dem Kontakt mit der Erde einmal bewusst nachzuspüren, Gewicht an die Erde abzugeben und mich vom Band am Kopf halten zu lassen, hat mir schon geholfen, Kraft zu sparen. Kraft, die ich sonst unbewusst dafür aufgewendet habe, mich irgendwo zwischen oben und unten aufzuhalten. Das Wahrnehmen völlig unnötiger Körperspannung und Loslassen derselben war und ist eine wichtige Erfahrung für mich.*

*Anfangs habe ich wohl noch gedacht, ich lern jetzt mal Qi Gong und dann geht es mir besser und das war`s dann. Hat man ja schon so oft gehört, dass Qi Gong bei MS helfen soll.*

*Inzwischen ist das Üben von Qi Gong ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden. Es verändert mich, es schult meine Wahrnehmung und hilft mir, auch mal rücksichtsvoller mit mir umzugehen.*

*Es ist kein Wundermittel gegen MS, aber es hilft mir sehr im Umgang mit mir und den Begleiterscheinungen meiner Erkrankung.*

*Das Praktizieren von Qi Gong hilft mir mehr und mehr aus meinem Schwarz-Weiß-Denken herauszufinden. Gesund/krank, müde/fit, leistungsfähig/unnützlich waren unbewusst meine Schubladen. Vor diesen Schubladen stand ich insbesondere zu Beginn meiner Erkrankung hilflos, weil ich plötzlich-krank an Körper und Seele nicht mehr in meine alten Kategorien passen wollte. Die Erscheinungen des Lebens als Wandlungsphasen wahrzunehmen, hilft mir in einem Maße, das ich vorher nicht im Mindesten erwartet habe.*

*Qi Gong geht über die rein körperliche Übung eben weit hinaus, ich finde es ist mit Meditation in Bewegung ganz gut beschrieben. Ich hätte früher nie geglaubt, dass Meditation in irgendeiner Form in mein Leben passen würde und mir auch noch gut tut.*

*Abschließend bleibt noch zu sagen, dass auch im Qi Gong der gute alte Satz gilt: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“*

*Hierbei hilft mir das 14-tägige Üben in der Gruppe. Nach dem Üben in der Gruppe geht es mir meist so gut, dass ich wieder motiviert bin, auch in der Woche meinen inneren Schweinehund zu überwinden und zu üben. Wie leicht ist man versucht, sich in dem täglichen Klein-Klein aufzureiben, um sich dann völlig ermattet aufs Sofa zu werfen. Besser ist es, sich immer mal wieder zu fragen, was ist jetzt wirklich wichtig und was tut mit jetzt gut. Auch dies ist für mich eine Lektion aus dem Qi Gong, die ich nicht mehr missen möchte.*

Vielen Dank, Bettina.

Ich möchte zum Abschluss das schöne Wort von Erich Kästner aufgreifen, mit dem Du Dich und uns alle ermutigst: „Es gibt nicht Gutes, außer man tut es“.

Deshalb möchte ich Sie alle zum Abschluss einladen, ein wenig mit uns ins Qigong hineinzuschnuppern, hineinzuspüren.

Wer einen intensiveren praktischen Einstieg haben möchte: die Hamburger Volkshochschule bietet mit mir zusammen einen Tag praktische Einführung ins Qigong für Menschen mit MS an – sozusagen an diesen Vortrag anschließend. Am Samstag, den 11. Oktober von 15-18 Uhr bei der VHS Nord in Barmbek. Der Kurs kostet 20 Euro und der Kursraum ist selbstverständlich rollstuhlgerecht.

Wer regelmäßig üben möchte, kann sich unserer Übungsgruppe hier bei der DMSG anschließen, die sich 2x monatlich freitagabends trifft.

Im Anschluss an unsere kleine Qigongübung können sie mich und die anderer Mitglieder der Gruppe, die Sie jetzt schon kennen gelernt haben, gern ansprechen. Wir freuen uns darauf.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit, mit der sie mir durch die vielen Worte gefolgt sind und lade Sie nun zum Ausprobieren ein!