

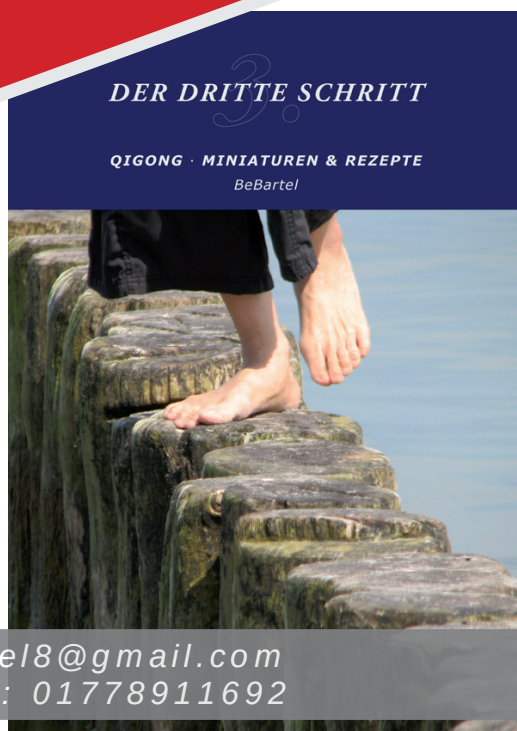
DER DRITTE SCHRITT

QIGONG · MINIATUREN & REZEPTE

FÜR BEGINNER, ZWEIFLER UND DOZENTEN

Be Bartel

LESEPROBE
Nr. 4



bbartel8@gmail.com
mobil: 01778911692

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Da in unserer Gesellschaft alles so schön geregelt ist, bleiben die Beratung bei Schmerzen und Krankheiten hoheitlich den Ärzten vorbehalten. Und zu Recht, denn sie verfügen über eine solide und geprüfte Ausbildung, sowie über Spezialisierungen in den verschiedensten Fachbereichen. Erfahrungen auszutauschen ist jedoch legitim und mehr wird in den Zeilen dieses Buches auch nicht geboten.

Gesundheit & Krankheit in Alltag & Zukunft

Gesundheit ist keine besondere Leistung, sondern nur die Abwesenheit von Krankheit, also nur in Verbindung mit Krankheit erwähnenswert. Eigentlich geht es um meine Lebensqualität und die ist wie so vieles, äußerlich nicht erkennbar. Es ist egal ob ich groß oder klein, dick, oder dünn bin. In diesem Sinne ist auch Sport zur Erhaltung der Gesundheit nicht viel wert, wenn er nicht Teil meiner Lebensqualität ist, und er sich aus einem Bewegungsdrang oder einer Gruppendynamik motiviert, statt sich aus Angst vor Leid, Siechtum und Verfall begründet. Angst sollte in keinem Fall Motor meines Handelns sein. Die Energie die ich dabei aufwende ist verschwendet und destruktiv. Wenn jedoch eine kleine Wandlung in meiner Motivation vollzogen wird, kann daraus Lebensmut entstehen und der ist von ganz anderer Qualität, selbst wenn zu Beginn dieses Prozesses, der Mut aus Verzweiflung und Trotz entstand. Entscheidend ist, dass meine Motivation mit Lebenszielen verbunden ist, die mir wichtig sind.

Wir sind nicht gefeit vor Schicksalsschlägen. Vollkommen egal aus welcher Richtung uns eine Störung, Krankheit, ein Unfall überrascht – es kommt zur unpassenden Zeit und wir sind höchstwahrscheinlich nicht darauf vorbereitet. Wie soll ich einer 15jährigen Schülerin, einem 20jährigen Handwerker, oder Studenten seinen MS-Schub erklären?

Ich habe doch nichts falsch gemacht.

Sicherlich habe ich auch nicht alles richtig gemacht. Wer macht das schon?

Dann die Zwischenfragen – Warum ist mein Nachbar nicht betroffen, warum nicht mein Bruder, warum ich? Habe ich nicht genug an Gott geglaubt?

*Als nächstes kommt eine Gliederung meiner Pro und Kontra Bilanz
– wie in einer Haushaltsrechnung.*

Eine Suche beginnt ...

Mit schlechtem Gewissen und Verzweiflung.

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Ich suche mit Verzweiflung

– und Verzweiflung ist ein permanenter Dorn im Fleisch.

Was haben all diese vielen offenen Fragen und Vermutungen gemeinsam?

- *Sie beschäftigen mich!*
- *Sie binden meinen Geist!*
- *Und sie sind in der Mehrheit in die Vergangenheit gerichtet.*

Ereignisse die geschehen sind – sind geschehen – sind vorbei!

*Das gilt auch,
wenn meine Beziehung zu diesem Ereignis noch anhält.*

Wenn sie dramatisch, erschütternd, belastend für mich waren, kommt eine Zeit der Trauer, der Verarbeitung. Je nachdem wie stark ich betroffen bin, oder verletzt, desto mehr Zeit wird nötig sein, um in das Leben zurück zu finden. Es ist aber unausweichlich diesen Schritt zu gehen. Sonst wird meine Lebenskraft schwächer werden, mein Lebenswillen schwinden.

Je genauer wir hinsehen, desto mehr Einflüsse können wir finden, die in solchen Zeiten unsere Beziehung zur Umwelt prägen:

- *Anteilnahme – die mich belastet*
- *Ignoranz – die meine Wut provoziert*
- *Fürsorge – die mich erdrückt, manchmal entmündigt*
- *Der Wunsch nach Vergessen, der mich abstößt, da ich noch nicht abgeschlossen habe*
- *Mein eigener Wunsch nach Vergessen, der mit meinem Gewissen hadert.*
- *Die Apathie, die mich lähmt, in der ich mich aber auch geborgen fühle.*
- *Trauer, die, wenn sie zu lange anhält, sich selbst genügt*
 - mich wie ein Schutzschild umgibt und vom äußeren Leben abhält.*

Doch wer will die Zeit bemessen, die ein Betroffener benötigt um ein existenzielles Ereignis zu verarbeiten. Es gibt pauschal Zahlen und Zeiträume, die statistisch relevant sind. Jedoch sind wir individuell jeder verschieden und selten lassen wir uns gern mit anderen vergleichen. Denn unser Leben ist einzigartig. So wie wir als Person einzigartig sind.

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Natürlich sind auch die Schicksalsschläge, Ereignisse von denen ich hier rede sehr unterschiedlich. Zum Beispiel ein Unfall, eine Gewalttat die mich betrifft, der Verlust eines geliebten Menschen, oder die finale Diagnose einer Krankheit bzw. die chronische Entwicklung derselben, sind oft existenzielle Bedrohungen denen wir uns stellen müssen.

Und für diese Konfrontation sind wir nicht ausgebildet, sind untrainiert, oft vollkommen überfordert. Meistens überfordert mit allem: der Situation, den Menschen die beteiligt sind, den Bedingungen, den Forderungen, die an mich herangetragen werden, der Aussicht in die Zukunft, mit dem eigenen Körper, mit den eigenen Gedanken.

Es ist immer wieder höchst erstaunlich wie unter all diesem Druck meine Lunge sich immer wieder füllt und mich versorgt, wie mein Herz weiterhin beständig schlägt. Diese Tatsache sollte mich eigentlich etwas mit Zuversicht ausstatten. Es ist nicht selbstverständlich, dass mein Organismus noch funktioniert. Doch wir nehmen unseren Körper mit seinen positiven, ausdauernden Leistungen oft nicht wahr, denn das war ja immer so.

Genau an dieser Stelle besteht jedoch die Möglichkeit, schwerste persönliche Katastrophen zu überdenken - meine Sichtweise sozusagen neu zu überschreiben.

Nach einiger Zeit wird sich meine körperlichen »Uninteressiertheit/Ignoranz« vielleicht wandeln und ich bin bereit seine Existenz zu fördern. Kleine Schritte reichen vollkommen aus, um Stück für Stück wieder in die Gänge zu kommen.

Die Nährstoffversorgung für meinen Organismus, für meinen Körper beginne ich neu aktiv zu regeln. Ohne Krampf, gesund und entspannt:

Nahrung + Licht + Sauerstoff + Bewegung

Ich Sorge für meine Existenz, übernehme Verantwortung, handle selbstständig, denn ich bin erwachsen. Es ist ein natürliches Training der SELBST-BEWUSSTHEIT. Sehr gesund.

Und genau an dieser Stelle kann Qigong unterstützen, helfen und stärken. Sicherlich helfen auch eine gute ärztliche Versorgung, ein Fitness-Studio, ein Bowlingtreff, oder eine Tanzgruppe. Entscheidend ist die wohltuende Wirkung für Körper und Geist.

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Qigong-Angebote bei chronischen Krankheiten und Krebs

Es gibt mehrere Qigong-Angebote (zB: Guo Lin Qigong), die es heute ermöglichen an der Heilung und Regeneration meines Körpers, bei chronischen Krankheiten und Krebs, aktiv beteiligt zu sein. Oft geschieht es jedoch, dass Patienten oder Betroffene schlecht vorbereitet an diese ungewöhnlichen Bewegungskonzepte herangeführt werden. Die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit werden nicht erkannt. Das Gedächtnis und motorische Fähigkeiten werden überschätzt. Der Erfolgswille wird trotz körperlichen und geistigen Ausfällen zwanghaft hochgehalten und bricht dann erst beim individuellen, eigenen Training zusammen. (Mit geistigen Ausfällen sind hier keine neurologischen Beeinträchtigungen, sondern Konzentrationsschwächen gemeint) Es besteht oft wenig Kommunikationserfahrung über die persönliche Körperbewusstheit und Motorik. Solche Erlebnisse sind demotivierend und werfen die Heilungsarbeit weit zurück. Qigong heißt zwar Arbeit mit dem Qi – doch wer behauptet, dass es Akkordarbeit sein soll?

Wir überschätzen uns, da wir es nicht gelernt haben, uns mit kleinen Schritten an die neue Lebensaufgabe heranzutasten. Niemand hat uns erläutert, dass wir es beim Erlernen von Qigong-Übungen immer mit mehreren Aufgaben zu tun haben; es werden 5 bis 30 verschiedene Themen sein, denen ich mich stellen muss. Hier eine kleine Auswahl, die für einen geschwächten Körper eine wahre Herausforderung sind:

- *Zeitplanung für den Kurs, für das Training, Finanzierung, Transfer zum Trainingsort*
- *Übungskleidung, persönliche Hygiene*
- *Zuhören, Verstehen, Üben, Wiederholen, Erinnern*
- *Grundpositionen, Stehen, Sinken, Aufrichten, Gleichgewicht*
- *Atmung, Motorik, Koordination, evtl. Partnerübungen*
- *Hausaufgaben - Erinnern, Üben, Wiederholen*

Es fehlen hier noch alle weiteren alltäglichen Aufgaben, wie Ernährung, Haushalt, Familie, Erwerbstätigkeit, Ärzte, Medikamente und vieles mehr.

Das ist kein »Zuckerschlecken«, will ich auf diesem Wege mit meiner Krankheit in meinem Leben einen neuen Weg einschlagen. Wenn nicht gleichzeitig an der Lebensfreude, an der Stärkung der Seele »gearbeitet« wird, kann die Quälerei möglicherweise eine Zeitverschwendung sein. Deshalb sind moderne, zeitgemäße Angebote, wie zum Beispiel von Dr. Z. Sebkova-Thalla ungefähr wie »Goldstaub« im weiten Feld der Heilungsversprechen.

(siehe ANHANG, Lit. Dr. Z. Sebkova-Thalla, »Ich blühe, ich genieße und ich pack es an«)

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

An dieser Stelle dürfen die Erfolge des Qigong, bei der Heilung und Linderung chronischer Krankheiten und Krebs, natürlich nicht unerwähnt bleiben. Schon vor 30 Jahren berichtete Dr. Josephine Zöller von erstaunlichen Heilungserfolgen bei der gemeinsamen Therapie mit Schulmedizin und Qigong-Übungen. Niemand in den westlichen Ländern wollte alternative medizinische Erfolge wahrhaben, die hinter dem roten eisernen Vorhang stattfanden. Warum soll man sich mit kommunistischer Propaganda und Einzelfällen auseinandersetzen? Das ist Geschwätz um eine unbewiesene Volksmedizin. Selbst in der DDR initiierte einer der hervorragendsten Gerichtsmediziner der Charité Prof. Prokop ein Projekt, das den Beweis der Existenz der Meridiane, der bei einem französischen Experiment dargestellt wurde, widerlegen sollte. Mir ist nicht bekannt wie das Projekt ausging, erschütternd ist jedoch der Aufwand der betrieben wurde, um eine 3000 Jahre wirksame Medizin zu widerlegen, anstatt ihren Nutzen zu ergründen.

Es erstaunt mich immer wieder, wie gelassen Mediziner und Therapeuten der TCM mit diesem Umstand der Ignoranz der »Schulmedizin« umgehen. Der 2014 verstorbene Prof. Dr. Hans-Peter Dürr, ein mit vielen Preisen geehrter Quantenphysiker, verglich in einem seiner Vorträge, die modernen Wissenschaften mit einer neuen Art der Inquisition, die ehrfurchtgebietend die Wahrheit postuliert und über Erfolg, Macht und Business Einfluss ausübt. Er riet, in Erinnerung an Galileo, nicht dagegen anzukämpfen, da sich die Wirklichkeit in ihrer Vielfalt selbst durchsetzt, ganz unabhängig von den zeitlichen Begrenzungen und Blockaden. Um so entspannt auf die parallele Heilungsarbeit von Schulmedizin und TCM zu schauen, fehlen mir anscheinend noch ein paar Jahre Lebenserfahrung.

(siehe ANHANG, Lit. Prof. Dr. H.P. Dürr, »Wir erleben mehr als wir begreifen«)

Zurück zum Qigong: Die Medizinerin Dr. Zöller berichtete aus dem China der 80er Jahre von Tumoren, die sich rückentwickelten, Metastasen die verschwanden, Beweglichkeit die wiedererlangt wurde. Lebensqualität, die zurückerkämpft, Berufsfähigkeit die wieder hergestellt wurde, durch diese Volksmedizin, in direkter Verbindung mit der modernen Medizin.

Ein interessanter Artikel zum heutigen Stand der Qi-Forschung erschien 2014 im DQGG Netzwerkmagazin: »Qigong-Forschungen in China« von Prof. YiYi Zhu; Vizegeneralsekretärin Wissenschaftskommission Schanghaier Qigongverein, Vorstand im chinesischen Forschungskomitee der somatischen Wissenschaften, Chefredakteurin des Journals »Chinese Journal of Somatic Science«. Der Artikel behandelt mehr die Energie-Forschung, als das Thema Heilung durch Qigong, ist aber trotzdem spannend.

(siehe ANHANG, Lit.: Prof. YiYi Zhu, »Qigong-Forschungen in China«)

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Gesundheit und Service

Ein weiteres Problem stellt unsere soziale Erfahrung mit dem Gesundheitssystem unseres Landes dar. Egal welche Krankenkasse uns betrifft, die Mehrzahl von uns hat seit der Kindheit, über die Schulzeit, bis zur Erwerbstätigkeit, dieses System von Ärzten, Krankenhäusern, Apotheken als ein Dienstleistungssystem kennengelernt und genutzt.

Jeder weiß um die Verantwortung für den eigenen Körper. Wir kennen die Sprüche: Sitz gerade, beweg dich mehr, treibe Sport, ernähre dich gesund usw. Wir sind jedoch Kinder unserer Zeit, unterliegen häufig den Zwängen des Alltags mit Hast, Fastfood und Bewegungsmangel. Somit nutzen wir unseren Körper bis er streikt; dann gehen wir zum Arzt.

Alternative Angebote zur Wiedererlangung, zum Erhalt und zur Pflege unserer Gesundheit werden oft erst am Ende der Dienstleistungskette wahrgenommen. Natürlich ist es an dieser Stelle schwerer erfolgreich zu sein und langwieriger. Besonders für Betroffene der älteren Generation ist es kompliziert sich emotional, körperlich und geistig neu zu orientieren. Oft sind die alten Straßen zu eingefahren und man kann schlecht einen Seitenweg erkennen. Hier können etwas Frechheit, Wagemut und vielleicht die Begleitung eines Freundes hilfreich sein.

Jedoch, wie es Dr. Josephine Zöller so treffend bemerkte, unser Körper, selbst die Knochen, bestehen aus organischem Gewebe und sind somit veränderbar, lebendig. Wir können hier Einfluss ausüben, verändern. Und dabei kann Qigong helfen. Schade, wenn wir diese Gelegenheit auf Grund von alten Traditionen verpassen.



4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Schmerzen - Versprechungen

Die wissenschaftliche Diskussion von Schmerzreizen im Körper, von »Nozizeption« (Schmerzleitung zum Gehirn) »neuropathischer Schmerz« (chronischer Schmerzzustand, durch Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems) »Hyperalgesie« (gesteigerte Schmerzempfindlichkeit) usw. hilft einem Betroffenen nicht weiter. Auch die Messbarkeit meiner Probleme interessiert mich nicht, ich will nur, dass sie enden. Ich will nicht diskutieren, ob meine Migräne nur halb, eingebildet, oder stark ist und eine Aura hat. Ich will sie »los werden«.

Leider leben wir in einer medizinischen Mess- und Regelungsgesellschaft. Wir finden kaum einen Arzt, der ohne Messinstrumente, Blutwerte und EKG unseren Körper diagnostizieren kann. Das ist jetzt übertrieben und vereinfacht dargestellt – denn die Neurowissenschaften haben in den letzten Jahrzehnten eine erstaunliche Weiterentwicklung erfahren. Jedoch im Falle von Schmerzen gewinnt die Glaubwürdigkeit des Patienten oftmals erst an Boden, wenn er permanent die Ärzte um Linderung anfleht. Es ist ein demütigender, aufreibender Prozess.

Wenn die aktuelle Werbung für ein schmerzlinderndes Medikament mich darüber aufklärt, dass es 37 Arten von Kopfschmerz gibt, hilft das meinem eigenen Schmerz wenig. Es lockt nur mit der Hoffnung, dieser wäre auch in der Liste vertreten.

Und wie alle Medikamente lenkt es meine Aufmerksamkeit und Hoffnung auf eine externe Hilfe, anstatt selbst sofort aktiv an der eigenen Heilung zu arbeiten. Gerade für die Initiierung der Selbstheilungsprozesse ist Qigong bekannt. Aber auch in unseren Breitengraden gibt es Heilungswissen das ganz in der Nähe zur Verfügung steht.

Großmutter & General

Wenn ich als Kind hingefallen war, oder ich mir den Kopf gestoßen hatte und mit einer Beule an der Stirn lautstark auf mich aufmerksam machte, stand meine Oma wenige Augenblicke später mit einem, aus der heutigen Sicht, riesigen Messer neben mir und statt mich zu trösten, presste sie als erstes die eiskalte flache Klinge auf die beginnende Schwellung an der Stirn. »Halt still -« waren die ersten Worte an das jammernde Kind »- ist gleich wieder gut«. Die Kühle linderte den Schmerz, der Druck, scheinbar eine Verschlimmerung der Pein, reduzierte die Anschwellung der Gefäße. Ein Hausmittel – unmittelbar und nachhaltig. In jeder Kultur, in allen Familien, gibt es solch ein Erbe.

4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

Sei es der Schlüssel oder das nasse Tuch im Nacken bei Nasenbluten, oder die Wadenwickel bei Fieber. Wir sollten uns daran erinnern und es weitergeben.

Einer alten chinesischen Legende nach wurde die Akupressur von einem Offizier mitten im Kampf entdeckt. Beim Ringen mit dem Feind, wurde der Mann am Rücken getroffen. Die Schmerzen waren so stark, dass er vom Schlachtfeld floh. Einer seiner Kameraden an dem er vorbeirannte, schlug ihn noch einmal auf den Rücken und traf zufällig die gleiche Stelle. Als der Offizier bei den Versorgungswagen ankam, waren die Schmerzen weg. Der Legende nach, widmete er den Rest seines Lebens der Erforschung dieser Akupressur-Punkte.

In vielen Qigong und Taiji-Gruppen ist solch ein Wissen präsent und kann neben der eigentlichen Bewegungs-Arbeit unsere Körpererfahrung ergänzen.

Hier kann Qigong eine Möglichkeit sein, um an der Rückgewinnung unserer Lebensqualität zu arbeiten. Das wird nicht einfach, aber mit Hilfe von Qigong habe ich die Chance, die Kontrolle über meinen Körper zurück zu erobern. Ich will es nicht beschönigen, oft stellt sich heraus, dass nicht nur mein Organismus, sondern auch mein Alltag, sowie mein soziales Umfeld einer Wandlung bedürfen, um meine innere Harmonie zu Frieden zu stellen. Sicherlich ein weites Feld, das es jedoch lohnt, mutig und neugierig zu betreten.



4 SCHMERZEN & CHRONISCHE KRANKHEITEN

PRO und KONTRA

- Trennung der Lager ABC bis XYZ

A

Für einen Teil der Betroffenen ist dieser Aufwand, den dieses In-Sich-Gehen, dieses Konzentrations-Gerede, Meditation und die Mitte suchen, also all das esoterische Zeug, zu viel. Sie wollen eine Diagnose, ein Rezept, eine Medizin und fertig. Natürlich sollte es dann auch funktionieren. Wenn es nicht klappt, ist der Arzt schuld, der Therapeut, oder ich hatte einfach einen schlechten Tag – und Pech gehabt.

B

Für andere Betroffene ist diese Einfachheit (oder Gleichgültigkeit) nicht akzeptabel. Die Qual ist so groß, dass sie alles versuchen um Linderung zu erfahren. Sie rennen von Arzt zu Arzt, von Therapeut zum Heiler, suchen Wissen in Lexika und im Internet.

[es gibt bestimmt auch C / D / E usw.]

Doch wenn wir diese Beispiele betrachten – erkennen wir, sie sind nach außen gerichtet. Sie erwarten externe Hilfe zur Heilung. Das ist nicht verwunderlich, denn wir sind so erzogen die Medizin als Dienstleistung zu betrachten. Die Beschäftigung mit Gesundheit und Krankheit kann strategisch wichtig sein für meine Lebensqualität, jedoch:

XYZ:

**Gesundheit ist kein Lebensziel!
Da muss noch mehr sein ...**



Langes Leben