

Guo Lin Qi Gong und Visualisierung

Bei der Diagnose Brustkrebs den eigenen Selbstheilungsprozess gestalten

AUTORIN

Ulrike Rebstock

Praxis für
Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum

Kernerstr. 31

70182 Stuttgart

Tel: 07021 / 486361

[www.naturheilkunde-](http://www.naturheilkunde-rebstock.de)

[rebstock.de](http://www.naturheilkunde-rebstock.de)

Heilpraktikerin (HP)

Mitarbeiterin im

FFGZ Stuttgart

Lehrerin für Med. Qi Gong

Als frischgebackene Aussteigerin – ich war gerade nach achtjähriger Tätigkeit im Freiburger Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum mit meiner Lebensgefährtin in die Toskana gezogen – entdeckte ich einen Knoten in meiner rechten Brust. Die Welt schien für mich stillzustehen: tage-, wochenlang bis ich meine ersten möglichen Schritte klarer vor mir sehen konnte. Diesen Schockzustand – die Angst, das Ende des Lebens durch eine lebensbedrohliche Erkrankung vor Augen geführt zu bekommen – konnte ich persönlich nur durch viel Ruhe und mir Zeit für Entscheidungen zu lassen, mit viel liebevoller Unterstützung von mir nahe stehenden Frauen und professionellen Begleiterinnen überwinden, um dann die nächsten Schritte zu gehen. Der Rat von SUSUN WEED „tue nichts“, vielmehr „finde den Ruhepunkt in dir, bevor du zu handeln beginnst“ war mir eine große Hilfe.¹ So lagen bei mir zwischen Entdeckung des Knotens und Operation drei Monate Zeit und mein damaliger abgeschiedener Wohnort und die Verbindung zur Natur haben dies sicherlich auch begünstigt. Ich habe versucht, mich mit meinen inneren Stimmen und meiner inneren Beraterin zu verbinden und mich zu entschleunigen. Das kann in diesem gehetzten Prozess der Diagnosestellung durch die Schulmedizin hilfreich sein, um die eigene Seele mit zu beteiligen, ihr den entsprechenden Raum zu geben, das Geschehen zu integrieren.

In mir war das Bedürfnis gewachsen und wurde immer stärker, selbst aktiv etwas tun zu können und mich nicht „nur“ den Ärzt/innen und deren medizinischen Behandlungen zu überlassen. So entdeckte ich neben der Visualisierungsarbeit, schamanischen Techniken und Heilungsritualen, die mir schon aus meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin bekannt waren, eine ganz besondere Form des Medizinischen Qi Gongs: das *Guo Lin Qi Gong*.

In den nunmehr 12 Jahren, die ich mit der Krebserkrankung tanze, hat das Qi Gong einen wichtigen Platz in meinem Leben bekommen.

„Sitzend in einem alten Hühnerstall berate ich mich mit meiner inneren Weisen, tanzend wie eine Bärin laufe und atme ich um mein Leben.“ Oder: Wie Techniken der Psychoneuroimmunologie und Sauerstofftherapie, respektive das *Guo Lin Qi Gong* meinen Gesundheitsprozess prägten.

Qi Gong ist ein sehr altes chinesisches Heilverfahren, von dem seit ca. 4000 Jahren schriftliche Dokumentationen existieren. Aus diesen Erfahrungen entwickelte sich vor dreitausend Jahren die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Was bedeutet Qi Gong? Qi bezeichnet die Lebensenergie, die wir zum einen vorgeburtlich durch unsere Anlagen mitbringen und zum anderen nachgeburtlich durch eine gesunde Lebensführung und Qi Gong stärken können. Gong bedeutet regelmäßiges Üben, Praktizieren, Pflege.

Beim Qi Gong geht es einerseits um das Prinzip der Energiezuführung und andererseits um Ableitung von krankem, gestautem oder negativem Qi, um eine Balance im Körper herzustellen.

Durch die Bewegungs- und Atemübungen

werden im Körper die Voraussetzungen geschaffen, das Qi zu sammeln, zu nähren und zu stärken. Bei vielen Qi Gong Formen sind also körperliche Bewegung, Ein- und Ausatmung, sowie Vorstellungskraft durch innere Bilder und die Verbindung zur Natur vereint.

Qi Gong verlangt von den Praktizierenden ein hohes Maß an Motivation, selbständige Mitarbeit und Aktivität, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Welches Denkmodell liegt der TCM zu Grunde?

Der Mensch hat zwei Seiten. Die sichtbare Seite, die sich im Körper zeigt, und eine unsichtbare Seite, die wir Seele / Geist nennen. Diese beiden Seiten stehen in ständiger Wechselwirkung. Damit der Körper funktionieren kann, braucht er Energie und Kraft.

Energie hat unterschiedliche Funktionen:

Sie fließt durch die Organe, hat dort eine Umwandlungsfunktion (z.B. in der Milz), oder sie transportiert die Stoffe von einem Ort zum anderen, sie ist beteiligt am Halten und Heben von Organen an bestimmten Stellen (Organsenkungen). Sie reguliert Wärme und Kälte, sie hat eine Schutzfunktion an der Haut. Sie fließt in Bahnen, den sogenannten Meridianen.



Wird der Mensch krank, können unterschiedliche Störungen des Energieflusses vorliegen.

- Energie-Mangel, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit
- Energie-Stau: Blockaden in Meridianen, die sich auf den Körper ausweiten, die sich z.B. als dumpfe Schmerzen oder Druck zeigen können, häufig sind sie medizinisch gar nicht nachweisbar, und sie können als erste Stufe eines Energiestaus gesehen werden, aus denen sich auf der körperlichen Ebene behandelbare Symptome entwickeln können (z.B. Zysten, Thrombosen, kalte Knoten, Myome, Schilddrüsenvergrößerungen)

Wie können sich nun zum Beispiel gutartige Gebilde in sog. „bösartige“ Gebilde verändern? Warum verändern sich diese? Ursachen sind meistens ein schwaches Immunsystem und eine Energieschwäche der Nieren.

Was schwächt das Immunsystem?

- Sauerstoffmangel

Gründe dafür können sein: eine falsche Atmung, zu wenig

Bewegung, eine Störung im Blut oder auch ein zu hoher Verbrauch von Sauerstoff durch Emotionen.

- Kälte

Eine zu niedrige Temperatur im Körper kann zustande kommen durch Bewegungsmangel, durch eine Herzschwäche oder Blutarmut.

- Energievergiftung

Ursachen dafür können Medikamente oder Drogen sein, Alkoholmissbrauch, Chemikalien, Umweltbelastungen oder psychische Belastungen.

- genetische Faktoren
- Krankheitserreger, wie z.B. Viren, Bakterien, Parasiten
- Übergewicht und auch Untergewicht
- Emotionen

Die TCM sieht bei Immunschwäche auch eine Beteiligung an der unsichtbaren Seite, an den Emotionen. Sie haben eine tiefe Wirkung in unserem Leben. Schockzustände und Unfälle können unser Nieren-Qi stark schwächen. Extreme Gefühle, wie Neid, Groll, tiefe Traurigkeit, Hass und Wut vergiften die Lebensenergie und können uns in einen geschwächten Zustand bringen.

Wenn über längere Zeit psychische Probleme bestehen, verändert sich nach der TCM unsere Energiequalität: Herz, Haut, Poren und Energiepunkte werden verschlossen. Dadurch kommt es nicht mehr zum Energieaustausch. Alte verbrauchte Energie kann den Körper nicht verlassen, neue kann nicht eintreten und damit beginnen Vergiftungsvorgänge im Körper.

Wie kann sich Krebs entwickeln?

Eine Krebserkrankung entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern braucht einige Jahre bis sie schulmedizinisch nachweisbar wird. Krebs braucht immer ein Milieu im Körper, das ihn sich entwickeln lässt. Sauer sein, Kälte, Energiemangel, Schwäche und Schockerlebnisse bilden den Boden für Zellveränderungen.

Wenn nun ein Krebsverdacht besteht oder eine Krebsdiagnose gestellt wird, stellen sich die Betroffenen viele Fragen: „Was soll ich tun?“, „Warum trifft es mich, warum jetzt?“ Schock und Angst stellen sich ein. Die schulmedizinischen Therapien helfen, bleiben aber beim Krebskörper. Die TCM sieht auch die unsichtbaren Seiten und betrachtet den ganzen Menschen.

Die Patientin sollte sich selbst wahrnehmen, sich nicht vergessen und einen bewussten Umgang mit der Erkrankung suchen: sich (entsprechend) zu sich und der Erkrankung verhalten. Daher kann auch die Fragestellung „Warum bin ich betroffen?“ wichtig sein für den Gesundungsweg, um Möglichkeiten zu finden, selbst aktiv zu werden – auch wenn die Frage vielleicht nie beantwortet werden kann. Aber sie gibt Impulse, eigene Schritte zu wagen...

Qi Gong allgemein

Qi Gong gibt die Möglichkeit, etwas körperlich zu tun und den Menschen auch in seiner Persönlichkeit zu unterstützen, die unsichtbare Seite zu beachten.

Qi Gong wirkt über die Bewegung der Energie, kann ein

Gleichgewicht erreichen, die Nieren-Energie stärken, das Immunsystem stützen.

Qi Gong arbeitet ebenso mit der Vorstellung von heilsamen Bildern und geführten Meditationen.

Qi Gong verfügt über 60.000 verschiedenen Übungen. Zum Medizinischen Qi Gong gehören diejenigen Übungen, die tiefere Wirkung auf den Körper haben, und die auch durch wissenschaftliche Untersuchungen über viele Jahre und bei vielen Menschen belegt sind.

Die WHO empfiehlt 11 Qi Gong Übungssysteme, darunter auch das *Guo Lin Qi Gong*.

Wie entstand das *Guo Lin Qi Gong*?

1950 erkrankte in China eine Malerin namens GUO LIN an Unterleibskrebs. Sie stammte aus einer taoistischen Familie und hatte von ihrem Großvater unterschiedliche Übungen gelernt.

Nach 6 Operationen wurde sie von der Schulmedizin abgegeben, und Frau GUO LIN begann so, sich selbst zu helfen. Sie entwickelte aus verschiedenen Qi Gong Übungen

ihre eigene Methode. Dadurch wurde sie gesund und lebte noch 38 Jahre, bis sie an einem Schlaganfall starb.

Frau GUO LIN half nicht nur sich, sondern auch anderen Patienten und so fanden die Übungen durch ihre erstaunliche Wirkung eine sehr schnelle Verbreitung in China. Frau GUO LIN suchte die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsministerium, das jedoch damals ihre Arbeit ignorierte. Erst nach ihrem Tod im Jahre 1984 wurden die Übungen der Fachwelt bewusst und die Wirkweise wissenschaftlich erforscht.



Heute gibt es in vielen Städten Chinas *Guo Lin Qi Gong* Krankenhäuser, und eine große Zahl von Praktizierenden übt in den öffentlichen Parks.

Guo Lin Qi Gong gehört in China zur universitären medizinischen Ausbildung in der Krebstherapie. Es gilt als beste Methode, Krebs zu heilen und zurzeit lernen 95% aller Krebspatient/innen in China *Guo Lin Qi Gong*.

1984 wurde erstmals in einer Fernseh-Sendung in Deutschland über *Guo Lin Qi Gong* berichtet. Seit Anfang der Neunziger Jahre begannen Frau ZÖLLER und Frau QI DUAN LI aus Berlin und auch Frau WANG LI aus der Eifel *Guo Lin Qi Gong* zu unterrichten und auch in Fachkreisen zu verbreiten.

Guo Lin Qi Gong bei Krebserkrankungen

Bei der 4. Weltkonferenz des Medizinischen Qi Gongs stellte

CHUNG SIU WONG (*Guo Lin Qi Gong* Center USA) eine Statistik vor, die signifikante Verbesserungen oder Heilung zeigen bei Patient/innen, die *Guo Lin Qi Gong* praktizieren. So haben von 93 Brustkrebspatientinnen 70,6% eine Verbesserung ihrer Erkrankung erreicht.²

Durch Forschungsergebnisse wissen wir, dass *Guo Lin Qi Gong* folgende Wirkungen besitzt:³

- verstärkte Sauerstoffzufuhr

Die beim *Guo Lin Qi Gong* angewandte Windatmung bewirkt, dass eine 20fache Sauerstoffabgabe an die Zellen erfolgt. Dass Sauerstoffmangel eine entscheidende Rolle bei der Krebsentstehung spielt, ist heute eine weitverbreitete Annahme.

- Verbesserung des Kapillarkreislaufes

Am häufigsten sind Krebszellen an Stellen zu finden, wo die Kapillaren am dichtesten sind. Hier stauen sie sich und wachsen zu Tumoren. Wenn der Kapillarkreislauf gefördert wird, bildet sich kein Zellstau mehr. Der Körper wird erwärmt. (Das ist vergleichbar mit der Hyperthermie, wie sie in der Biologischen Krebstherapie angewendet wird).

- Auflösung von gestautem Qi

Durch die speziellen Bewegungen wird der Lymphfluss angeregt und gestautes Qi gelöst. Die Bauchorgane werden massiert, stagnierende Flüssigkeiten aus den Organen gelöst, so dass wieder frisches Blut, Sauerstoff und Nährstoffe einströmen können.

- Stabilisierung der Psyche

Guo Lin Qi Gong wird unter freiem Himmel praktiziert, z.B. im Garten, Park oder auf Wiesen, und das konzentrierte Gehen hat eine beruhigende und stabilisierende Wirkung auf Seele und Geist, es leert die Gedanken und kann eine Verbindung zu den Kräften der Natur öffnen. Der Umgang mit Angst, das Verarbeiten der Diagnose Krebs, die Stärkung der Lebensenergie und Lebensfreude spielen für die Stärkung des Immunsystems eine wichtige Rolle.

- Unterstützung bei Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung

In der Praxis wurde festgestellt, dass Patient/innen, die *Guo Lin Qi Gong* üben, Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlung besser vertragen. Die Übungen begünstigen ein rasches Ansteigen von Leukozyten und können Übelkeit und Erbrechen bei Chemotherapie und Bestrahlung vermindern oder verhindern.

- Hemmung von Tumorwachstum

Tumoren können im Wachstum gehemmt werden oder sogar heilen, inoperable Tumore können sich verkapseln.

- andere chronische Beschwerden

Auch andere chronische Erkrankungen können heilsam beeinflusst werden, so z.B. Diabetes oder Lupus.

Guo Lin Qi Gong kann die Einstellung eines Menschen verändern, das Bewusstsein stärken, dass ich selbst etwas beitrage, um mein Verhalten zu verändern. Das Ziel ist, gesund zu werden. Aber der erste Schritt auf dem Weg dahin ist, dass ich akzeptiere, dass ich die Krankheit habe. Durch Akzeptanz werde ich ruhiger und meine Lebensqualität kann sich verbessern. Der Weg braucht Zeit und ich drehe meinen Pfad in

eine andere Richtung. Die Übungen geben dem Körper Kraft und mehr Stabilität.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Genesung ist die Annahme der Situation, das Selbstvertrauen, die Wertschätzung, die Selbstfürsorge und die Selbstliebe.

Guo Lin Qi Gong erfordert kontinuierliches Üben, täglich 3 Stunden, und sollte auch bei ungünstiger Wetterlage draußen erfolgen. Das Draußen-Sein hilft, zur Ruhe zu kommen und Kraft aus der Natur zu schöpfen.

Wie sieht *Guo Lin Qi Gong* in der Praxis aus?

Es braucht viel Zeit, 3 bis 4 Stunden am Tag und viel Disziplin. Die Zeit ist teilbar in Übungszeiten am Morgen und Nachmittag. Empfohlene Übungspraxis sind drei Jahre, wenn die Patientin tumorfrei ist (nach schulmedizinischer Definition).

Dies ist sozusagen das empfohlene „Protokoll“, das viele sofort abschreckt und daran hindert, sich überhaupt auf diesen Weg einzulassen. Gut kenne ich selbst dieses Dilemma, die entsprechende Disziplin aufzubringen. An dieser Stelle möchte ich einfach Mut machen, es auszuprobieren. Auch wenn ich statt 3-4 Stunden täglich vielleicht nur 1,5-2 Stunden gelaufen bin, weiß ich trotzdem, dass mir das *Guo Lin Qi Gong* auf unterschiedlichen Ebenen geholfen hat. Eine dogmatische Sichtweise erscheint mir auch bei anderen Therapieformen nicht unbedingt heilsam zu sein, und meine Herangehensweise ist eben die, Frauen wirklich zu ermutigen, ihren eigenen kreativen Umgang mit Therapievorschlägen zu finden.

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf das kulturelle Umfeld in China hinweisen, in dem dieses alte Übungssystem des Qi Gongs geboren wurde, und das für unser westliches Verständnis eine eher traditionelle harte Disziplin beinhaltet.

Die Übungen verbinden bestimmte Gehtechiken mit der sogenannten Windatmung, Handbewegungen, Bewegungen des Kopfes und Vorstellungskraft. Auch gibt es Stimmansatzübungen mit bestimmten Vokalen, die die Organe stimulieren sollen.

Beim *Guo Lin Qi Gong* wird vor allem mit der Vorstellung gearbeitet, dass das kranke Qi über die Fußsohlen in die Erde abgeleitet wird, und dass Sauerstoff durch die Windatmung in die Zellen gelangt und den Körper stärkt. Bei der Abschlussmeditation hilft das Anlehnen an einen Nadelbaum bei der Vorstellung der Transformation von krankem Qi in gesundes Qi und das Wissen um die Stärkung der eigenen Wurzeln und der Verwurzelung oder Erdung.

Durch die Erfahrung von innerer Ruhe nach den körperlichen Übungen und währenddessen ist das *Guo Lin* sehr gut geeignet, mit heilsamen inneren Bildern zu arbeiten, oder auch gezielt Visualisierungstechniken anzuwenden. Auch Meditationstechniken lassen sich gut verbinden mit dem „Spaziergehen“ in der Natur.

Dass heilsame Vorstellungen, Affirmationen oder Heilmantras, Gebete, Einstellungen, Änderung der Lebensweise sich positiv auf den Heilungsprozess auswirken können, wird in

der Psychoneuroimmunologie erforscht und durch zahlreiche Publikationen belegt. Hier möchte ich vor allem auf die Arbeit von JEANNE ACHTERBERG, CARL und STEPHANIE SIMENTON und ANGELIKA KOPPE hinweisen.

Wichtig ist die Diagnosestellung und Begleitung durch eine ausgebildete Therapeut/in für *Guo Lin Qi Gong*. Da die Übungen eine sehr starke Wirkung haben, sollten sie nur von Krebspatient/innen und bei einigen chronischen Erkrankungen, wie z.B. Lupus, praktiziert werden.

Die Übungen können in Einzelunterricht erlernt werden oder auch in Gruppen. Das Üben in der Gruppe intensiviert die Konzentration und zieht bekanntlich Synergieeffekte nach sich. Leider gibt es zu meist nur in größeren Städten regelmäßige Übungsgruppen, wie z.B. in Berlin.

Ausgebildete *Guo Lin Qi Gong* Lehrer/innen, die Kurse oder Einzelunterricht anbieten, lassen sich über die Ausbilderinnen Frau QI DUAN LI und Frau WANG LI finden. In einigen Kliniken (z.B. Charité Berlin) wird auch schon *Guo Lin Qi Gong* angeboten. ©

Adressen für *Guo Lin Qi Gong* Therapeutinnen:

www.qi-net.de ... Wir über uns ... Frau QI DUAN LI

www.qi-net.de/Qi%20Duan%20Li.htm (Abruf 18.8.2010)

www.qi-net.de/guolin_qigong_bei_krebserkrankungen.htm (Abruf 18.8.2010)

www.qi-net.de/Guolin%20Qigong%20Unterricht.htm

www.qi-net.de/was%20ist%20guolin%20kompakt.htm

www.guolin-neuqigong.de/lehrer.html (Abruf 18.8.2010)

Anmerkungen

¹ WEED S. 21

² www.qi-net.de/ Auszug: The Fourth World Conference on Medical Qi Gong/ Chung Siu Wong The Practice of Guolin QiGong can enhance the Immune-System – assisting in the Prevention and Recovery from Cancer (Abruf 18.8.2010)

³ Frau QI DUAN LI

Literatur

ACHTERNBERG, JEANNE / DOSSEY, BARBARA / KOLKMEIER, LESLIE: Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundungsprozess. Goldmann Verlag (1996)

HECHT, KARL: Anregungen zum neuen Denken in der Krebsphilosophie und Krebstherapie. Spurbuchverlag (2010)

KOPPE, ANGELIKA: Mut zur Selbstheilung. Diametric Verlag (2007)

Frau WANG LI www.guolin-neuqigong.de (Abruf 11.6.2010)

Frau QI DUAN LI: Traditionelle Chinesische Medizin: Krebsheilung durch Qi Gong. In: Krebsforum, Zeitschrift für ganzheitliche Krebstherapie (1990, Nr. 18)

LÜTGE, VERENA: Vortrag zum 2. onkopsychologischen Symposium im Tumor Zentrum Berlin am 24.9.05. www.qi-net.de (Abruf 11.6.2010)

WEED, SUSUN S.: Brust Gesundheit. Naturheilkundliche Prävention und Begleittherapien bei Brustkrebs. Orlanda Verlag (1997)

Copyright

Kunstwerke © Diana Hartung-Gräßer