



Behandlung und Begleitung von Rückenschmerzen mit Qigong

Will man den Statistiken Glauben schenken, leiden 70–80% aller Deutschen immer wieder an Rückenschmerzen, 12% davon an chronischen Beschwerden. Wie sicherlich viele Kollegen bestätigen können, zählen in unseren Praxen Rückenbeschwerden zu den häufigsten Gründen einen Heilpraktiker aufzusuchen. Hier gibt es verschiedene wirkungsvolle Therapieansätze und Möglichkeiten einer ganzheitlichen Behandlung. Am häufigsten ist sicherlich der Einsatz von manuellen Therapieverfahren wie zum Beispiel Osteopathie, Shiatsu, Craniosakrale Therapie, Dorn-Methode etc. Aber auch die Akupunktur, die inzwischen mehr und mehr Anerkennung in Deutschland genießt, ist bei akuten und chronischen Rückenschmerzen hilfreich. Wie aber können wir unsere Patienten inspirieren, eigenständig zu ihrer Rückengesundheit beizutragen? Welche Möglichkeiten sind speziell für Patienten mit großer Bewegungseinschränkung oder sehr geschwächte Menschen empfehlenswert? Für mich ist in solchen Fällen Qigong der Weg *par excellence*. Daher möchte ich in diesem Artikel näher auf einige Facetten dieses vielschichtigen Übungsweges eingehen.

Was ist Qigong?

Qigong ist ein moderner Begriff, welcher in den 1950er-Jahren geprägt wurde, und eine Vielzahl an sehr alten aber auch moderneren Übungen und Übungstraditionen zusammenfasst.

* beim DDQT. Der Dachverband für Qigong und Taijiquan hat Kriterien zur Qualitätssicherung aufgestellt. 250 Ausbildungsstunden sind die Mindestqualifikation für einen Qigong-Kursleiter. Ein Qigong-Lehrer weist über 500 Ausbildungsstunden nach und als Qigong-Ausbilder sind es weit über 1100 Ausbildungs- und Assistenzstunden. Eine Liste mit qualifizierten Kursleiter/-innen, Lehrer/-innen sind auf www.ddqt.de zu finden.



Der Begriff Qigong setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen:

- das Schriftzeichen *qi* (氣, gesprochen »Tshi«) bedeutet unter anderem Energie oder auch Lebensenergie, Leben spendendes Prinzip, Atem, Odem
- das Schriftzeichen *gong* (功, gesprochen »Gung«) kann übersetzt werden mit stete Arbeit, beharrliche Übung

So könnte man den Begriff »Qigong« mit »stete Arbeit am Qi« übersetzen, wobei auch der genießerische Aspekt bei all der »Arbeit« einen wichtigen Platz beim Üben haben darf.

Qigong ist eine wichtige Säule der chinesischen Medizin und wird in einigen Kliniken in China als Hauptmethode in der therapeutischen Begleitung von Patienten praktiziert. Die anderen Säulen der TCM sind, wie bekannt sein dürfte, die Akupunktur, die Kräuterheilkunde, die Diätetik und die manuelle Therapie (Tuina). Was mich an der Säule des Qigong aber besonders fasziniert, dass ich zum einen als Therapeut/in ein Handwerkszeug habe, meine Lebenskraft (Qi) zu pflegen und die Qi-Fähigkeit zu schulen und zum anderen Patienten durch die kontinuierliche Übungspraxis eine Möglichkeit haben eigenständig zu ihrem Gesundheitsprozess und ihrer Gesunderhaltung beizutragen.

Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von Qigong bei Rückenschmerzen

■ Voraussetzungen zum Üben

Die wichtigste Basis für eine fruchtbare und nachhaltige Übungspraxis ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und

regelmäßig zu üben, damit die Praxis wirklich Früchte tragen kann. Die nächste Voraussetzung ist eine fachkundige Anleitung durch einen kompetenten Lehrer. Es gibt in Deutschland inzwischen mehrere gute Ausbildungskonzepte und Prüfungskriterien. Eine Ausbildung, ein Prüfsiegel oder Zertifikat allein sind leider noch kein Garant für einen guten Lehrer, auch die Anzahl der Ausbildungsstunden ist oft dürftig. Die Anzahl von 250 Ausbildungsstunden* und eigene regelmäßige Übungspraxis sind meines Erachtens das absolute Minimum, um basale Qigong-Übungen anleiten zu können. Neben einer fachkundigen Anleitung ist die regelmäßige Praxis in der Gruppe ein heilsamer Anker im Alltag. Das Üben in der Gruppe motiviert, gibt Halt und multipliziert die Wohltaten des Qigong durch Bündelung der Kräfte aller. Da die Übungen sehr sanft, entschleunigt und achtsam ausgeführt werden, können sowohl Gesunde als auch chronisch Kranke Qigong üben. Es gibt so gut wie keine Übungseinschränkungen, außer akutes hohes Fieber bei dem eher Bettruhe angezeigt ist.

■ Übungswege bei Rückenschmerzen

a) Qigong - Begleitung durch Lenkung des Qi

Es gibt spezifische Übungen mit denen sehr erfahrene Qigong-Praktizierende mithilfe von gezielter Qi-Führung Patienten individuell begleiten können. Hier ist der Patient sozusagen passiv und auf Empfang eingestellt – wenn man es in ein Wort packen möchte, würde man wohl Energiearbeit dazu sagen. Diese Art des therapeutischen Einsatzes bedarf der Meisterschaft auf diesem Übungsweg und wird selten angewendet.

b) Qigong - Begleitung durch Vermittlung von leichten Übungen in der Praxis

Unter dem Oberbegriff Qigong finden sich an die 1000 verschiedene Übungstraditionen, die jeweils unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Schwerpunkte aufweisen. Natürlich gibt es auch Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten innerhalb der verschiedenen Ausprägungen.

Vor allem bei chronischen Rückenbeschwerden gebe ich Patienten sehr basale Übungen aus dem sogenannten weichen Qigong an die Hand, die sie leicht zu Hause ausführen können. Die Auswahl der Übung(en) richtet sich danach, wo die



Hauptbeschwerde bei den Patienten sitzt und wie beweglich sie sind. Ich schöpfe dabei aus verschiedenen Übungstraditionen, wie zum Beispiel der 18-fachen des Taiji Qigong, dem Hui Chun Gong, dem Innennährenden Qigong etc. Die Stärke des Qigong ist, dass die meisten Übungen eine feste Grundstruktur anbieten, die entsprechend der körperlichen Möglichkeiten und Grenzen an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden können. Achtsamkeit und Sanftheit sollte die Basis jeglicher Qigong-Praxis sein.

Eine weitere Besonderheit ist, dass viele Übungen sowohl stehend als auch sitzend

praktiziert werden können. Exemplarisch möchte ich eine Übung thematisieren, die zum Beispiel vor allem die Brustwirbelsäule anspricht und aktiviert.

Übung: Öffnen und Schließen

Stehen (Qigong-Stand, s. Abb. 1), die Arme werden circa 90° angewinkelt, die Ellbogen weisen nach unten zur Erde und sind tiefer als die Schultern, Hände bilden lockere Hohlfäuste. Die Arme werden angewinkelt zueinander geführt, sodass sich die Unterarme und Hohlfäuste vor der Brust nahezu berühren und dann wieder öffnen. Die Öffnung der Arme richtet sich je nach Beweglichkeit ungefähr bis zu den Schultern.

Hinzu kommt eine leichte Bewegung der Wirbelsäule, eine Welle nach vorne und hinten. Beim Schließen wird die Wirbelsäule leicht eingerollt, beim Öffnen richtet sich die Wirbelsäule wieder auf. Dadurch wird beim Schließen der Bereich zwischen den Schulterblättern sanft gedehnt und beim Öffnen der Arme der Brustkorb sanft gedehnt. Die Übung lässt sich problemlos im Sitzen ausüben, hier sind die Füße ebenfalls satt auf der Erde, schulterbreit und parallel ausgerichtet.

Wirkungen dieser einfachen Übung:

- Die gesamte Wirbelsäule wird durch die leicht wellende Wirbelsäulenbewegung angesprochen, dadurch werden die Strukturen wieder flexibler und geschmeidiger.
- Vor allem die Brustwirbelsäule und der Schultergürtel werden durch die Haltung der Arme im 90°-Winkel gestärkt, die Bereiche zwischen den Schulterblättern durch sanfte Kompression und Dehnung aktiviert.
- Stärkung der Tiefenmuskulatur des Rückens durch feine kleine und langsame Bewegungen
- Der Atem wird tiefer, langsamer und ruhiger: Durch die Öffnung und sanfte Dehnung des Brustkorbes weiten sich die Atemräume, der Atem wird freier und tiefer (der Atem ist neben der Ernährung die zweite wichtige Quelle der Qi-Gewinnung).
- Der Qi-Fluss in den Meridianen wird angeregt und ein freier Energiefluss wird unterstützt (wenn man sich die Meridiankarte betrachtet, wird klar wie viele verschiedene Meridiane im Brustkorb und im Rücken angesprochen werden).

- Das mittlere Dantian (Herzzentrum, bei den Chakren auch als »Herzchakra« bekannt) wird genährt. Ren 17 (=Dan Zhong), der Versammlungspunkt der Perikard-Leitbahn und der Meisterpunkt des Qi, wird aktiviert.
- Auf der mentalen Ebene kommt der Geist allmählich zur Ruhe.

Rückmeldungen der Patienten sind in der Regel sehr positiv. Durch die Einfachheit der Übung kann sie schnell und unkompliziert in den Alltag integriert werden. Es braucht keine Geräte, keine Matte – höchstens einen Stuhl. Es reichen 5–10 min täglich, weniger ist mehr. Die Länge ist weniger entscheidend als sich die Zeit bewusst zu nehmen und ohne Hektik und Hast zu üben. Entschleunigung als heilendes Prinzip!

Es gibt noch unzählige andere Übungen, die hilfreich sind. Es darf bei allen verschiedenen Übungen nicht vergessen werden, dass Qigong *per se* ein ganzheitlicher Weg ist, das heißt es wird nicht nur der Rücken gestärkt, sondern der Mensch in seiner Ganzheit genährt. Das umfasst nicht nur körperliche, sondern auch mentale und seelische Aspekte.

Chan Mi Qigong – das Wirbelsäulen Qigong

Chan Mi Qigong ist eine in sich geschlossene und umfassende Qigong-Tradition, die durch Liu Han Wen in den 1980er-Jahren der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde. Ursula Stummvoll war längjährige Schülerin von Liu Han Wen und hat die Übungen in den 1990er-Jahren in Deutschland bekannt gemacht.

Das System des Chan Mi Qigong oder Chan Mi Gong besteht aus den Basisübungen und den darauf aufbauenden sogenannten »höheren Übungen«. Ich bevorzuge immer den Begriff weiterführende Übungen, wie zum Beispiel die Reinigungsübung, Übung zur Senkung des Blutdrucks, Übungen zur Aufnahme und Abgabe von Qi etc.

Die Basisübungen bieten keine so solide feste Form wie zum Beispiel in der Übungsreihe der berühmten »8 Brokate«. Die Bewegungen werden weniger geführt, das Bewegungsmaß ist deutlich kleiner (da fokussierter auf die Wirbelsäulen-Schwingung) und damit Menschen mit einer Bewegungseinschränkung im Bewegungsapparat beziehungsweise in der

Illustration: © VHK

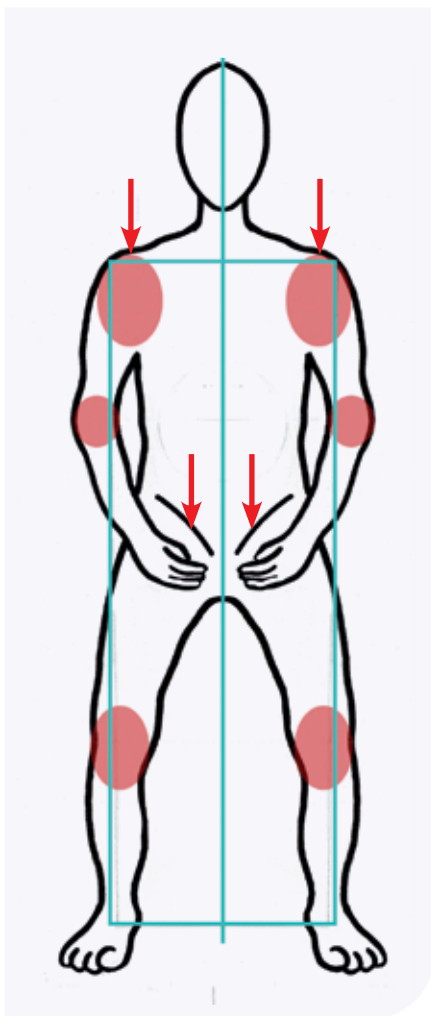


Abb. 1: Qigong-Grundhaltung: In vielen Qigong-Traditionen ist die Grundhaltung die folgende: Füße schulterbreit und parallel ausgerichtet, das Gewicht gleichmäßig auf den Fußsohlen verteilt, das Becken gelöst und die Knie durchlässig, aufrechter Stand, gute Verwurzelung in der Erde und entspannte Aufrichtung zum Himmel. In dieser Darstellung sind die Arme für eine Übung bereits leicht angewinkelt, normalerweise hängen sie in der Grundhaltung seitlich locker herab.



Wirbelsäule sehr viel zugänglicher als viele andere Übungsstraditionen. Gerade bei Rückenbeschwerden, wo Patienten schon regelrecht Angst haben in die Bewegung zu gehen, empfiehlt sich Chan Mi Gong.

Die Wirkung des Chan Mi Gong ist trotz der kleinen unauffälligen Bewegungen in der Wirbelsäule äußerst kraftvoll und in seiner Power nicht zu unterschätzen! Die positiven Rückmeldungen von Teilnehmer/-innen in Bezug auf den Rücken bestärken mich immer wieder darin, dass gerade Chan Mi Gong der Weg der Wahl ist, wenn man »Rücken hat«.

Das Herzstück des Chan Mi Gong sind die vier Basisübungen. Die Wirbelsäule rückt hier in den Fokus, jedoch sind alle Gelenke, Organe und Zellen mit dabei und schwingen mit – wir werden beschwingt.

Es gibt verschiedene Basisübungen, um die Wirbelsäule schwingend zu bewegen:

1. Basisübung **Yong Dong**
sagittal (vor und zurück)
2. Basisübung **Bai Dong**
frontal (nach links und rechts)
3. Basisübung **Niu Dong**
 - a) Drehung und
 - b) spiralförmige Bewegung
4. Basisübung **Ru Dong**
(freie Bewegung)

Wie man sieht, ist der Fokus hier auf und in der Wirbelsäule. Während der äußeren sichtbaren Bewegung in der Wirbelsäule wird die Aufmerksamkeit durch die verschiedenen Wirbelsäulen-Abschnitte geführt. Ein bekannter Ausspruch im Qigong heißt: »*Da wo die Aufmerksamkeit ist, da ist auch das Qi.*«

Durch diese innere Bewegung beziehungsweise Konzentration entsteht innere (häufig auch spürbar) Wärme, die sich bis in die Peripherie ausbreitet. Die Energie im Wirbelsäulenraum wird durch die Auf-

merksamkeit verdichtet und so können sich Qi-Stagnationen sanft lösen.

Viele Übende berichten, dass ein angenehmer Nebeneffekt sei, dass auch die sonst kalten Hände und Füße warm werden beim Üben. Die Wirbelsäule wird durchlässiger, flexibler und der Geist kommt durch die Einfachheit der Bewegungen sehr schnell und leicht in den Ruhezustand, den manche auch als Qi-gong-Zustand bezeichnen.

Zusammenfassung und Fazit

Die Vorzüge des Qigong bei Rückenbeschwerden:

- Durch die Einfachheit der Übungen sind weder eine besondere Kondition noch Beweglichkeit erforderlich. Auch sehr geschwächte Menschen oder Patienten mit starken Bewegungseinschränkungen können Qigong praktizieren.
- Die Übungen gehen weit über das rein gymnastische hinaus, wie zum Beispiel bei Übungen, die in der Physiotherapie oder in der Rückengymnastik vermittelt werden. Qigong verkörpert einen ganzheitlichen Ansatz, Körper und Geist werden gleichermaßen geschult. Die Atmung reguliert sich, der Geist kommt zur Ruhe, der Energiefluss wird ange-regt und innere Ausgeglichenheit stellt sich ein.
- Die Haltung verbessert sich durch die balancierte Ausrichtung im Qigong-Grundstand.
- Das Körperbewusstsein wird geschult, so können unliebsame Halte- und Bewegungsmuster von den Übenden/Patienten ins Bewusstsein kommen und dadurch verändert werden.
- Die beste Therapie ist Vorsorge, ganzheitliches Qigong ist Therapie und Prävention in einem.

Es gäbe noch viel über die heilsamen Schätze des Qigong zu berichten. Es ist auch für mich eine Herausforderung, das in Worte zu fassen, was im Grunde ein Erfahrungsweg ist. Denn letzten Endes kann man viel über Qigong lesen, doch das Entscheidende ist, die Übungen und ihre Wirkungen am eigenen Leib zu erfahren. Qigong bietet viele verschiedene Geschmacksrichtungen, vielleicht ist auch für Sie eine Note dabei, die Sie in Ihrem Sein ganzheitlich anspricht.

Hier konnte ich leider nur einen kleinen Bruchteil der Fülle auf Papier bringen. Ich möchte jedoch inspirieren, Neues auszuprobieren, die Wirkung am eigenen Körper und Geist zu erforschen und Patienten zu unterstützen, für die eigene Gesundheit und Gesunderhaltung Sorge zu tragen. Auch für uns als Behandler sind Wege wichtig, um Kraft zu schöpfen und die eigenen Ressourcen zu pflegen – Qigong ist ein Weg von vielen, aber ein Weg, den ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte.

Literatur

<https://de.wikipedia.org/wiki/Qigong> www.ddqt.de
Stummvoll U. Chan Mi Gong – das Wirbelsäulen Qigong. RiWei Verlag 2002

Verfasserin

Feryal Genc
Heilpraktikerin
Mergenthauer Weg 12
86316 Friedberg
E-Mail:
f.genc@ganzheitlichemedizin-friedberg.de
www.ganzheitlichemedizin-friedberg.de

