



Qi - das ist unsere Lebensenergie, die auf Flüssen und Meridianen unseren Körper durchströmt. Fließt sie ungehindert und harmonisch, fühlen wir uns wohl. Sie kann aber auch über die Ufer treten und uns überschwemmen oder sich so weit zurückziehen, dass unsere Flüsse auszutrocknen drohen und unsere grünen Weiden zu Steppen verdorren.

Ausgebrannt sein oder im Überschwang: zwei Zustände, die auf Dauer unerträglich für uns sind. GONG - das meint regelmäßig üben, arbeiten, kultivieren. Qigong ist somit eine Kultivierung des Umgangs mit unseren Lebensenergien.

Lüer Mehrstens

Feuer & Wasser

im Qigong

Das KGS Bremen im Gespräch mit Lüer Mehrstens

Welche Bedeutung hat Wasser, welche Bedeutung hat das Feuer im Qigong, bzw. in der asiatischen Tradition?

Lüer Mehrstens: Eine der drei elementaren Säulen von Qigong und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ist das sogenannte Yin-Yang. Damit ist die Harmonie dieser beiden Urkräfte gemeint. Daraus folgt, dass jede Qigong-Methode oder Übung strukturell so angelegt ist, dass der Übende zu einer Harmonie von Yin und Yang finden kann.

Ein Beispiel: Das Feuer wird als die stärkste Yang-Kraft angesehen - Yang ist der Himmel - so strebt das Feuer ohne Unterlass nach oben.

Das Wasser ist die stärkste Yin-Kraft - Yin ist die Erde - so ist es das Wesen des Wassers, beständig nach unten zu fließen.

In einer Qigong-Übung sind dies dann die elementaren Kräfte von Steigen und Sinken. Ganz einfach gesagt folgt auf eine steigende Bewegung, z.B. hochgehen auf die Zehen oder ein nach oben „schweben“ der Arme, eine sinkende Bewegung. Das können dann die ganzen Fußsohlen sein, die wieder den Boden berühren und spüren, die Zehenspitzen, mit denen wir den Boden greifen oder die Hände und Arme, die wir in ein imaginäres „Luftkissen“ sinken lassen.

Im Westen sagen wir: „Das weiche Wasser höhlt den Stein.“ Dazu heißt es im Tao Te King, dem Lao Tse zugeschriebenen Basiswerk des Taoismus: „Nichts ist weicher und nachgiebiger unter dem Himmel als Wasser. Doch nichts ist besser für das Angreifen des Festen und Starken. ... Das Weiche kann das Harte überwinden. Das Bewegliche kann das Starre überwinden. Jedermann unter dem Himmel weiß dies, doch niemand setzt es in die Tat um.“ In diesen Sätzen ist viel über das Wesen des Qigong und Taijiquan gesagt.

Es geht darum nachzugeben, mit den Kräften der Natur zu gehen, statt gegen sie und gerade aus dieser Haltung wiederum Stärke zu gewinnen. Qigong und Taijiquan sind die weichen sanften Kampfkünste und Gesundheitsübungen Chinas. Die sogenannten harten äußeren Kampfkünste, bei denen z.B. Fauststöße mit „feurig funkelnden“ Augen ausgeführt werden, sind aus asiatischer Sicht nicht das Gegenteil des Taijiquan, sondern deren Ergänzung, wenn man so will nur die andere Seite ein und derselben Medaille. Heute unterliegt China einem rasenden Wandel. Ursprünglich haben die jüngeren Menschen eher Kung Fu geübt und in mittlerem und höheren Alter Qigong und Taijiquan.

In unserer westlichen Kultur wird oft behauptet „Feuer und Wasser“ vertragen sich nicht, da sie gegensätzlich seien. Leider wird Gegensätzlichkeit aber zu oft mit Trennung gleichgesetzt. Was verbindet sie?

Lüer Mehrrens: Entscheidend ist, wie wir uns selbst zu diesen Kräften stellen. Natürlich bilden sie auch Gegensätze.

Nur machen wir es uns nicht leichter, wenn wir diese Gegensätze ständig betonen, hervorheben und an ihnen festhalten. Der alte asiatische oder auch ‚taoistische Blick‘ sagt Yin **und** Yang statt Yin **oder** Yang. Was heißt das? Ich möchte das an einem immer wiederkehrenden Beispiel aus meinem Qigong-Unterricht erklären. Wenn Teilnehmer/Innen neu in einen Kurs kommen und wir nach den ersten Aufwärmübungen eine „Übung in Stille“ durchführen, sagen viele am Anfang: Gerade in der Stille

habe ich meine Unruhe besonders gespürt, ich musste noch ständig an eine Situation mit meinem Gedanke denken. Ich kann überhaupt nicht zur Ruhe kommen. Wenn ich dann nachfrage, ob es in der „Stilleübung“ (Meditation) auch angenehme ruhige Momente gab, erhalte ich oft die Antwort, dass ein Drittel oder gar die Hälfte der Übungszeit als sehr schön und angenehm empfunden wurde.

Was ist passiert? Unbewusst denken wir oft, wenn da noch so viel Unruhe war, dann kann das noch keine gute Übung gewesen sein. Dahinter verbirgt sich häufig, dass wir sogar die Entspannungsübung noch „leisten“ wollen. Und eine Leistung ist schließlich nur wirklich gut, wenn wir sie zu hundert Prozent erfüllen.

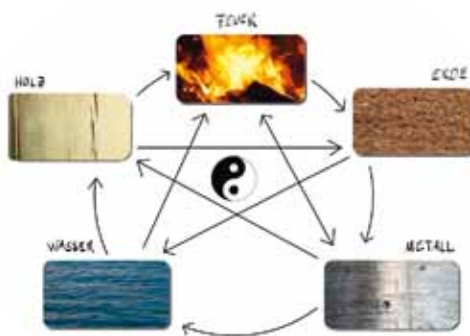
Aus diesem Blickwinkel betrachtet können wir nur „verlieren“. Denn was ist 100%ige Stille, was ist 100%ige Entspannung? Wir können Wohlgefühl und Entspannung nicht leisten.

Einen ersten guten Schritt können wir tun, indem wir die Gegensätze nebeneinander stehen lassen, im Sinne von: Ich spüre noch Unruhe in mir **und** ich erlebe schon angenehme Stille. Das verbindende „Und“ ersetzt langsam das trennende „Oder“. Wenn wir uns dann noch vorstellen, dass die wohlige Stille „ansteckend“ ist, sich das „Yin-Gefühl“ in uns ausbreitet, befinden wir uns auf einem guten Weg.

Das scheinbare Paradoxon, nämlich dass sich Stille ausbreitet, also bewegt, löst sich aus der Qigong- oder taoistischen Sicht dadurch auf, dass jedes Yin ein Yang enthält, wie auch umgekehrt.

Wie geht man mit diesen Elementen so um, dass der Fluss erhalten bleibt und gleichzeitig die Flamme weiter brennen kann?

Lüer Mehrrens: Die zweite wichtige Säule der chinesischen Medizin ist das System der „fünf Elemente“ Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser. Feuer und Wasser liegen einander gegenüber. Hier wird dann in der Regel nicht mehr von Elementen, sondern von den „Fünf Wandlungsphasen“ gesprochen. Der Blick wird eher auf die gegenseitige Beeinflussung – Wandlung / Bewegung / Harmonie (im Sinne eines labilen Gleichgewichts) - gerichtet, als auf starre Gegensätze.





Das Wasser fließt zur Erde, das Feuer strebt zum Himmel. Die Erde steht für das Feste, Greifbare, Materielle, der Himmel für das Geistige, Spirituelle, nicht Greifbare. Hier kommt nun eine dritte Größe ins Spiel, die

gleichzeitig die dritte Säule des Qigong und der TCM bildet. Das Qi (Lebensenergie) und das System der Meridiane, also die Energieleitbahnen, auf denen sich das Qi im ganzen Körper bewegt. Dieses Qi verbindet Körper und Geist.

So spricht die TCM davon, dass der Mensch drei Schätze besitzt: Den Körper (grobstofflich) – das Qi (feinstofflich) – den Geist (nichtstofflich).

Die vornehmste Aufgabe des Menschen ist es, diese drei Schätze zu pflegen und immer wieder in Harmonie zu bringen.

Im Qigong sagen wir „Das Wasser kontrolliert das Feuer.“ Etwas verkürzt gesagt können wir das Feuer als den Geist sehen, der immer wieder hoch hinaus will, seine Ideen ausbreiten und seine Umgebung erobern möchte.

Ein unkontrolliertes Feuer kann im positiven Sinne ein ‚Geistesblitz‘, eine neue Idee sein, und im negativen Sinn eine Begeisterung, die schnell und heftig auflodert, aber ebenso schnell auch wieder vorbei ist – eine verpuffte Energie eben.

Im Qigong versuchen wir, die Energie des Feuers zu nutzen, indem wir es „unter das Wasser bringen“. Hierbei entsteht Wasserdampf, der zwar heiß sein kann, den wir aber wesentlich besser kontrollieren können, als das brennende Feuer selbst. Diese Bedeutung finden wir auch in dem chinesischen Schriftzeichen für das Qi, die Lebensenergie wieder. Hier ist eine mit Reis gefüllte Schale dargestellt, über der Wasserdampf aufsteigt. Dieser Dampf ist das Qi, das sich sanft fließend in unserem Körper ausbreitet.

Lüer Mehrrens - praktiziert *Taijiquan*- und *Qigong* seit 1982. Seit über 25 Jahren unterrichtet er. Er ist Sportwissenschaftler, *Qigong*-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie und Leiter des *Wudang*-Zentrums für *Taijiquan*, *Qigong* und *Bewegungskunst* in Bremen. Bei verschiedenen internationalen Meistern und durch regelmäßige *China*-Aufenthalte vertieft er seine Erfahrungen und Kenntnisse. Als Dozent mit dem Schwerpunkt *Methodik/Didaktik* leitet er *Qigong*-Ausbildungen sowie Fortbildungen für Ärzte, Physiotherapeuten und Lehrer.

Burn-Out ist ein häufig verwendeter Begriff und es gibt viele Betroffene. „Ausgebrannt“ – war da nur zu viel Feuer im Spiel? Was führt deines Erachtens zu diesem Ungleichgewicht?

Lüer Mehrrens: Es war nicht zu viel Feuer im Spiel, sondern es wurde falsch mit dem vorhandenen Feuer umgegangen. Wir sind vielleicht zu lange unserer Begeisterung für eine Sache oder im Einsatz für andere Menschen gefolgt und haben dabei unsere eigenen Bedürfnisse aus den Augen verloren. Und wenn wir diesen Weg schon lange gegangen sind, sind erste Schäden an unserem Körper eingetreten. Unterer Rücken, Bandscheiben, Knie, Gelenke, all dies sind Bereiche unseres Körpers, die der Wandlungsphase Wasser zugeordnet sind. Vielleicht sausen uns die Ohren,- auch dies ein Zeichen unkontrollierten Feuers. Was sagt uns das Wasser? Lasse, fließe, komm runter, kehre zurück zum Ursprung, verbinde dich wieder mit der Erde. Besinne dich auf deine ursprünglichen Bedürfnisse. Vertraue. Du musst und kannst nicht alles mit deinem Geist lösen, manches regelt sich von selbst, wenn du loslässt.

Die aktuelle Zeit bringt viel Hektik und Reizüberflutung mit sich. Das Nerven- und Immunsystem wird dadurch stark belastet. Magst du uns eine effektive Übung zeigen, die dazu beiträgt, diese Einflüsse auszugleichen?

Lüer Mehrrens: Zunächst geht es um Einfachheit: Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich bequem und aufrecht hin. Lege deine Hände übereinander, direkt auf den Bereich unterhalb deines Bauchnabels. Diesen Bereich können wir auch Meer der Lebensenergie nennen. Atme neunmal tief und entspannt ein und wieder aus. Spüre dabei dein „Meer der Energie“. Dann sprich still für dich eine kleine „Ruheformel“:

*Ich ruhe in meiner Mitte.
Ich genieße die Stille.
Ich lächle meinem
Herzen zu.*



Zähle neun weitere Atemzüge oder verweile einfach ein wenig in der Stille deiner Mitte. Dann wende dich wieder dem zu, was du vorhattest zu tun.

Interview: 3/2013 - KGS Bremen Magazin

Weitere Informationen zu *Qigong*, Kursen und Ausbildungen unter: www.wudang-bremen.de