

BERICHT EINER AN KREBS OPERIERTEN SCHÜLERIN DER DAO YUAN SCHULE MIT ERLÄUTERUNGEN VON EDITH GUBA

... nach der OP wegen Dickdarmkrebs und einer Autoimmunhepatitis, mit Beginn einer Chemotherapie. Ich war völlig erledigt und wollte unbedingt was für mich tun. Aber was? Mein behandelnder Arzt brachte mich auf Qigong.

Die in diesem Artikel eingefügten Erklärungen zu den Erfahrungen der Verfasserin beziehen sich ausschließlich auf die Theorie des Qigong zu möglichen Reaktionen während der Übungspraxis. Man nennt diese Art von Reaktionen (wie z.B. Schmerzen beim Üben etc.) "Krankheitsreaktionen". Sie entstehen, wenn das Qi während des Übens an energetischen Blockaden im Körper arbeitet. Sie verschwinden, wenn die Blockaden aufgelöst sind. Es ist jedoch nie auszuschließen, dass bestimmten Phänomenen Ursachen zugrunde liegen, die von einem Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt werden müssen! Das Qigong kann medizinische Diagnosen und Behandlungen nicht ersetzen! Für Ärzte und Heilpraktiker mag unsere Beobachtung interessant sein, dass die Diagnose von Krankheitsreaktionen oftmals ein sehr unklares Bild abgibt: z.B. Entzündungsphänomene, ohne dass eine Entzündung im Blut nachgewiesen werden kann; Schmerzen, die kein Krankheitsbild ergeben usw.

AUSZÜGE AUS MEINEM TAGEBUCH:

15. Dez 2003

Die erste Stunde Qigong, 1. Block der Chemotherapie. Mir geht es schon seit Tagen schlecht, ich bin müde und schlapp, habe keine Energie. Ich möchte zum Qigong, bin aber so schlapp, dass mein Mann mich hinfahren muss. Edith zeigt mir den Stand für das Fan Teng Gong. Es ist faszinierend. Wieso bebe und schüttele ich mich so? So anstrengend ist es eigentlich nicht - und wenn, dann nur in den Beinen. Das Schütteln dauert ein Weilchen an, dann kehrt wieder Ruhe in meinen Körper ein. Nach 9 Minuten beende ich die Übung. Ich bin klitschnass geschwitzt, habe leicht wackelige Beine und bin richtig wach. Noch einen Durchgang, dann ziehe ich mir trockene Sachen an und setze mich ins warme Auto. Mir ist kochend heiß, meine Füße brodeln, ich bin aufgedreht und gar nicht mehr müde und schlapp.

Schüttelreaktionen vor allem zu Beginn des Übens sind normal: die Position des Fan Teng Gong ermöglicht es, dass das Qi verstärkt zirkuliert. Wo es auf Blockaden oder Verspannungen trifft, versucht es, diese aufzulösen. Wenn das nicht sofort möglich ist, entstehen Zitter- und Schüttelreaktionen. Schwitzen: die verstärkte Qi-Zirkulation bewirkt auch eine verstärkte Blut-Zirkulation. Wenn das Blut stark zirkuliert, schwitzt man.

Beim Üben stellen sich leichte Kopfschmerzen ein, mir wird sehr warm, der Schweiß rinnt in Bächen an mir herunter und auch die Schüttelei geht wieder los, jetzt noch extremer. Hilfe, wenn das einer sehen könnte, das glaubt mir kein Mensch. Gehe ich nach dem Üben zur Toilette, ist mein Urin ganz dunkel, fast braun. Danach habe ich Kopfschmerzen. Über den Urin werden Giftstoffe ausgeschieden. Die Kopfschmerzen nach dem Üben hängen vermutlich damit zusammen, dass der Abschluss noch nicht richtig praktiziert wurde.

22. Dez 03

Es geht mir nicht gut. Nachmittags mache ich Qigong, das hilft etwas, gibt mir Wärme und Kraft. Beim Üben bekomme ich für 10 Minuten starke Halsschmerzen. Die Kopfschmerzen die ich nach dem Üben immer bekomme werden weniger, ich habe nicht mehr so viel Durst und auch mein Urin ist nicht mehr so erschreckend dunkel.

Schmerzen, die beim Üben auftauchen, sind ein Zeichen dafür, dass energetische Blockaden in den betreffenden Bereichen bearbeitet werden. Wenn die Blockaden aufgelöst sind, verschwinden diese Schmerzen.

1. Jan 2004

Ich schwitze stärker, bin so nass als hätte ich geduscht. Außerdem kommen beim Üben emotionale Probleme hoch, aktuelle, aber auch längst vergessene aus der Kindheit. Wut mischt sich mit Trauer, Schweiß mit meinen Tränen. Das geht mir nur während des Qigong so – kleine Therapiestunden?

In der Theorie der Chinesischen Medizin sind die Emotionen mit den energetischen Abläufen in bestimmten Organen verbunden. Wut ist die der Leber zugehörige Emotion, Trauer entspricht den Lungen. Dieser Erfahrungsbericht stammt von einer Teilnehmerin, die an Dickdarmkrebs erkrankt war. Dickdarm und Lunge sind nach der Theorie der Chinesischen Medizin in der "Wandlungsphase Metall" miteinander verbunden. Die beim Üben aufsteigenden Gefühle von Trauer weisen darauf hin, dass in diesem Funktionskreis etwas reguliert wird. Die Wut verweist auf Regulationsprozesse in der "Wandlungsphase Holz", der Leber und Gallenblase angehören (Autoimmunhepatitis der Verfasserin, s.o.).

2. Jan 2004

Ich schwitze kaum, habe nur leicht feuchte Haut, meine Hände und Füße sind warm, sonst habe ich eher ein kaltes, frösteliges Gefühl, ganz anders heute. Außerdem merke ich meine Eierstöcke und meine Gebärmutter sehr stark. Es zieht und tut weh. Nach dem Üben hören die Schmerzen sofort auf.

Beim Üben wahrgenommene Kälte verweist auf Prozesse der Ausleitung von verbrauchtem, krankem Qi: Nunmehr hat die Verfasserin dieses Berichts durch ihr Üben einen Zustand erreicht, der es ermöglicht, krankes Qi auszuleiten. Manchmal geschieht dies gleich zu Anfang, manchmal ist es nötig, dass der Körper durch das Üben erst eine gewisse Stabilität erreicht: diese Übungen wirken immer entsprechend der individuellen energetischen Ausgangslage.

12. Jan 2004

Ich schwitze wenig und mir tut nichts mehr weh, allerdings reagiere ich während des Übens immer noch sehr emotional, breche plötzlich in Tränen aus. Die Beine kribbeln und die Handflächen strahlen viel Wärme aus. Meine Beine zittern nicht mehr, ab und zu kommt noch ein Zittern aus dem „Bauch“. In der rechten Hälfte des Bauches, der operierten Seite, habe ich leichte Schmerzen, ein Drücken und Ziehen.

Wenn sich der Körper an die verstärkte Qi-Zirkulation beim Üben gewöhnt hat, wird das Schwitzen weniger. Über die Handflächen kann man viel Qi aussenden. Im Fan Teng Gong werden sie zu

verschiedenen Energie- (Akupunktur-) punkten gehalten, um das Qi zu entwickeln. Wenn sie bereits viel Wärme ausstrahlen, heißt das, dass das Qi schon eine gewisse Stärke erreicht hat. - Es sei hier hinzugefügt, dass das Fan Teng Gong die Energie jedoch nicht wie das Nei Jing Gong so stark entwickelt, dass man sie auf andere aussenden könnte!

19. Jan 2004

Ich tanze beim Qigong, denn zittern ist nicht mehr ganz richtig, weil manchmal nur ein Bein hüpf, dann der Bauch flackert und dann wieder Ruhe ist. Aus meiner Kehle entfleuchen Töne. Ich bleibe ruhig und staune. Was passiert da?

5. Feb 2004

Während des Übens machen mir mein Magen und mein Darm zu schaffen, sie zwicken und blähen. Ich gebe ekelhafte Dampf Wolken von mir, niemand sollte sich in meine Nähe wagen. Und ich muss dringend zur Toilette, meine Blase droht zu platzen, ich renne.

Es kann während des Übens sogar passieren, dass man sich übergeben muss: dies ist ein Zeichen dafür, dass verbrauchtes Qi aus Magen oder Leber ausgeleitet wird. Plötzlich auftretende Durchfälle während des Übens weisen auf eine Regulation der Verdauungswege, plötzlich auftretender Harndrang auf eine Regulation in Blase und Nieren ("Wandlungsphase Wasser"). Nach dem Üben verschwinden diese Reaktionen.

15. Feb 2004

Ich übe 2 mal täglich, schwitze stark und wackele heftig. Allerdings ist es kein gleichmäßiges Zittern mehr, sondern es sind beinahe krampfartige große Bewegungen, die mit ausgestoßenen Tönen einhergehen. Es sieht ziemlich komisch aus. Versuche ich mich dagegen zu wehren, spanne ich also meinen Körper an, um gegen die Bewegung anzukämpfen, bekomme ich Schmerzen und mir wird leicht schlecht. Also habe ich den Versuch schleunigst wieder aufgegeben, denn obwohl es aussieht, also ob mir bei dem Gewackel der Rücken bricht, tut mir doch nichts weh dabei. Nach dem Üben bin ich nicht mehr so kaputt und wesentlich ruhiger. Ich kann gut einschlafen. Ich lerne die 3. Übung und habe dabei höllische Schmerzen in der rechten Körperhälfte, zum Glück immer nur kurz, denn sonst müsste ich abbrechen, es ist kaum auszuhalten.

Qigong sollte immer in einem Zustand größtmöglicher Entspannung praktiziert werden, damit die Übungen gut wirksam werden können. Müdigkeit nach dem Üben deutet darauf hin, dass in der Übungsphase viel verbrauchtes Qi ausgeleitet wurde. Wenn der Körper jedoch die Fähigkeit entwickelt hat, beim Üben auch viel Qi aufzunehmen, ist man danach nicht mehr müde, sondern wohliger erfrischt. Vor allem, wenn man eine eher schwache Gesundheit hat, wird das angenehme Gefühl von Erfrischt-Sein und guter Durchblutung immer wieder von Schmerzen und Missempfindungen beim Üben begleitet. - Qigong ist keine Zauberei, es kann die "Altlasten" nicht einfach durch permanentes Wohlfühl ersetzen: die Blockaden müssen bearbeitet werden!

22. Feb 2004

Ich zittere nicht mehr. Statt dessen habe ich kurze starke Bewegungen, die mich in andere Positionen zwingen, ich stehe schief und weit nach vorn gebeugt. Ohne die Handflächen zu verändern komme ich kaum aus der Position raus, erst wenn die Hände weiterwandern kann ich mich wieder aufrichten. Dabei ist ein Punkt an der Wirbelsäule sehr schmerzhaft. Er tat mir schon kurz nach der Operation immer weh. Ich hatte versucht mit Krankengymnastik dagegen zu arbeiten, aber erst nach der Einnahme von Kortison (wegen der Autoimmunhepatitis) waren die Schmerzen weg.

Oberflächlichere Blockaden sind nun aufgelöst, das Zittern ist (vorläufig) verschwunden. Das stärker gewordene Qi arbeitet nun an den hartnäckigeren Blockaden: es "schiebt" an diesen und kann den Körper in veränderte Positionen bringen, solange, bis die Blockaden durchbrochen sind. Diese Reaktionen soll man zulassen, jedoch im Rahmen der eigentlichen Positionen des Fan Teng Gong. Wie die Verfasserin schreibt, lässt dieses "Schieben" nach, wenn sie in der Übung fortfährt. Korrekte Praxis ist für einen guten, umfassenden Übungserfolg notwendig. Alle Beschwerden, die nicht völlig ausgeheilt wurden, kommen während des Übens bei Gelegenheit wieder aufs Tapet, solange bis der natürliche, gesunde Idealzustand erreicht ist. Dieser ist das Ziel des Fan Teng Gong. Ob es erreicht werden kann, hängt von vielen Faktoren ab.

25.Feb 2004

4.Übung, ich bekomme starke Kopfschmerzen beim Üben. Zum Glück verschwinden sie danach wieder. Meine Bewegungen sind nicht mehr so ruckartig, es kracht, knackt und knirscht in der Wirbelsäule und in den Hüftgelenken. Die Stelle im Rücken tut nach wie vor weh. Ich schwitze nicht ganz so stark, aber das Gefühl von Wärme und „Qi fließt“ ist schnell da, der Puls steigt. Ich bekomme Nasenbluten.

Knacken, Krachen und Knirschen in Gelenken und in der Wirbelsäule weisen auf Regulationsprozesse. - Keine Angst: diese Phänomene treten erst auf, wenn der Körper durch vorheriges Üben ausreichend vorbereitet ist, so dass man sich nicht wirklich dabei verrenken kann!

Puls: wenn das Blut deutlich stärker und besser zirkuliert, muss das Herz mit diesem größeren Ansturm erst einmal zurecht kommen, dabei kann sich der Pulsschlag beschleunigen - so lange, bis auch das Herz entsprechend reguliert wurde. Auch das Nasenbluten verweist auf einen verstärkten Blutfluss, es verschwindet im Fortgang des Übens ebenso wie ein vorübergehend erhöhter Puls. Bitte vergessen Sie nicht: Die Erklärungen auf dieser Seite beziehen sich ausschließlich auf das Qigong und seine möglichen Reaktionen. Es ist nie auszuschließen, dass bestimmten Phänomenen Ursachen zugrunde liegen, die von einem Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt werden müssen! Das Qigong kann medizinische Diagnosen und Behandlungen nicht ersetzen!

26. Feb 2004

Ich habe ein ruhiges und intensives Gefühl beim Üben. Qi fließt schnell, der Blutdruck und Puls steigen. Ich bewege mich nur wenig, schwitze mittelmäßig stark und habe ein sehr gutes Gefühl, ich tanke Kraft. 20. März 2004 Ich übe konsequent 2 mal täglich. Mir wird warm, ich schwitze mal mehr, mal weniger. Im Rücken ist immer noch der Schmerzpunkt, auf den meine Körperreaktionen während des Qigong-Übens ausgerichtet scheinen. Sind die Schmerzen dort stärker, verbiege, dehne und krümme ich mich stark, sind die Schmerzen schwächer, stehe ich ruhig. Insgesamt bin ich beim

Üben ruhiger geworden und der Schmerz im Rücken strahlt nicht mehr so stark aus wie am Anfang. Das Gefühl von Energie: "Qi-fließt" beginnt viel schneller als früher und auch die Wärme ist schneller da und noch intensiver, auch dann, wenn ich am Ende der Übung nicht so verschwitzt bin.

Das Fan Teng Gong erzeugt - im Vergleich mit anderen Qigongformen - besonders viel Wärme. Diese kann Krebszellen zerstören. Krebszellen vertragen keine Hitze. Regelmäßiges und ausdauerndes Üben sind die wesentlichen Voraussetzungen für dieses Ergebnis, für das es allerdings keine Garantie gibt.

Beim Üben in der Gruppe habe ich plötzlich starke Schmerzen im Rücken, genau an der besagten Stelle, etwa fingernagelgroß, an der Wirbelsäule. Ich hatte das Gefühl als brenne mir jemand ein Stück Fleisch weg. Der Schmerz war stark, aber noch auszuhalten, weil er nur punktuell war und nirgendwohin ausstrahlte. Etwa 5 Minuten hat es gedauert, dann war es vorbei. Wenig später taten mir kurz die Nieren weh. Nach dem Üben hatte ich am Rücken auf einem Stück 30x10 cm über dem Schmerzpunkt ein intensives Wärmegefühl, als würde dort eine Wärmflasche draufliegen. Nach einer Stunde war auch das weg und der Rücken fühlte sich zum ersten Mal wieder „frei“ an. Der Punkt tat noch etwas weh, aber der Schmerz strahlte nirgendwo mehr hin, die Schultern und die Muskulatur dort waren endlich entspannt und weich. Später am Abend dachte ich, ich breche in 2 Teile. Ich mochte mich gar nicht mehr bewegen und bin ins Bett gegangen. Mein Eindruck: Eine falsche Bewegung und es kracht im Rücken und ich werde mich nie wieder rühren können. Am nächsten Morgen war mein Rücken völlig entspannt, allerdings schmerzt der Punkt noch. Es macht mir Angst, ich denke an Metastasen.

25. April 2004

Meine Chemotherapie ist endlich beendet und die Nachsorgeuntersuchungen sind abgeschlossen. Nach Aussage der Ärzte habe ich die Therapie erstaunlich gut vertragen, meine Blutwerte sind gut und es wurden keine Metastasen gefunden. Wegen der Schmerzen im Rücken habe ich auch ein Knochen CT machen lassen. Es ist nichts zu sehen. Ein Glück. Mein Kortison konnte ich weiter runterdosieren (10mg). Ich übe weiterhin 2mal am Tag, die Reaktionen sind immer ähnlich. Manchmal zwickt es hier, manchmal kneift es da. Was einem nicht alles weh tun kann. Aber ich will nicht meckern, denn ich fühle mich immer entspannt und erholt nachdem Üben.

Auch wenn medizinisch kein Krebs mehr nachgewiesen werden kann, so bleiben doch kanzerogene Zellen noch lange im Körper versteckt. Darum ist es notwendig, dass man auch nach einer für Patienten positiven Diagnose das Fan Teng Gong regelmäßig weiter übt. Unsere Erfahrung zeigt, dass Kursteilnehmer, die wegen einer Krebserkrankung mit dem Fan Teng Gong begonnen hatten und die, nachdem medizinisch nichts mehr nachweisbar war und sie sich auch gesund und kraftvoll fühlten, machen sie im Anschluss mit dem Nei Jing Gong weiter, doch immer noch und immer wieder sehr viel kaltes Qi ausleiten - mehr als andere Teilnehmer. Darum muss hier immer das Fan Teng Gong parallel zum Nei Jing Gong parallel weiter geübt werden! Auch dürfen, vom Qigong her gesehen, Personen, die an Krebs erkrankt waren, kein Qi auf andere aussenden, obwohl das Nei Jing Gong dieses ermöglicht. Doch das Nei Jing Gong vermag auch noch andere Fähigkeiten zu entwickeln als die des Aussendens von Qi.

14. Mai 2004

Die Schmerzen im Rücken treten nur noch während des Übens auf. Heute gehen plötzlich meine Ohren „zu“, ein Gefühl wie unter einer großen Glocke. Schrecklich, das hatte ich vor ungefähr 10 Jahren mal eine Zeitlang. Ein fieses Gefühl. Mich überkommt leichte Panik, was wenn das wieder länger bleibt und nicht gleich wieder weg ist. Ich versuche mich abzuregen und übe weiter. Nach 20 Minuten verschwindet der Druck/die Taubheit auf den Ohren. Ein Segen.

Im Oktober 05 – ein Jahr später

Ich habe mit dem Qigong konsequent weitergemacht und jeweils 2 mal täglich geübt. Seit einem halben Jahr habe ich zusätzlich zum Fan Teng Gong mit Nei Jing Gong angefangen. Es geht mir inzwischen viel besser, das Qigong gibt mir Kraft, Energie, aber auch Ruhe. Unter anderem haben die starken emotionalen Empfindungen (besser gesagt Vulkan-Ausbrüche), die ich nur im ersten halben Jahr beim Üben hatte, dazu geführt, dass sich meine Sicht auf Freunde und Familie geändert hat und ich dort vieles neu „sortiert“ habe. Mein Gefühl ist: Ich durchschaue andere Menschen besser, kann eher hinter die Fassaden sehen. Das konnte ich früher nicht so.

Dabei hat mir das Qigong geholfen. Ich bin zufriedener als früher. Ich habe noch nie im meinem Leben meine Monatsblutung regelmäßig bekommen. Manchmal hat es von einer bis zur nächsten Blutung 3 oder 4 Monate gedauert. Jetzt ist es so weit; statt das die Chemotherapie alles durcheinander gebracht hat, habe ich nun mit Qigong einen regelmäßigen und schmerzfreien Zyklus.

Bereits am 2. Januar 2004 (eine gute Woche nach Übungsbeginn) hatte die Verfasserin ziehende Schmerzen im Bereich der Eierstöcke und der Gebärmutter notiert!

Ich hatte früher häufiger Migräne. Sie ist fast ganz verschwunden. Ohne Einlagen in den Schuhen konnte ich früher schlecht laufen. Unter den Fußballen hatte ich dicke Hornhaut „bälle“, die beim Laufen drückten. Ich habe sie mir alle 2 Wochen raus schneiden müssen. Die Hornhautstellen sind völlig verschwunden und meine Füße machen mir keine Probleme mehr. Nie mehr eine Erkältung! Vor dem Qigong war ich mindestens 5 bis 6 mal im Jahr stark erkältet, hatte Schnupfen, Halsschmerzen und alles was dazu gehört. Seit Ende 03 nichts mehr! Mein Rücken, mit dieser gemeinen Stelle lässt mich mal für einige Zeit in Ruhe, dann schmerzt die Stelle wieder. Ich habe mehrere Ärzte gefragt, es ist aber nichts festzustellen, obwohl ich den Punkt an der Wirbelsäule genau anzeigen kann. Alle Nachsorgeuntersuchungen sind bislang, und oh wie schön, positiv ausgegangen. Das Kortison konnte ich auf 5 mg herunterdosieren. Meine Blutwerte sind gut. Ich hoffe dass ich in 1 oder 2 Jahren das Kortison ganz absetzen kann. Wird Qigong das auch noch richten? Ich hätte noch einige weitere "Zipperlein" – ob die wohl auch noch verschwinden? Ich bin gespannt.

Nicht alle, die Fan Teng Gong praktizieren, haben so heftige Reaktionen, wie die oben geschilderten. Doch mag dieser Bericht zeigen, wie wichtig es ist, durchzuhalten, damit man ein gutes Ergebnis haben kann.

Nun mag man fragen, ob das Fan Teng Gong vielleicht besonders bei Dickdarmkrebs oder bei einer Autoimmunhepatitis sinnvoll sein kann. Die Antwort ist: dieses Qigong wirkt über die Kräftigung des Qi und durch die Verstärkung der Qi-Zirkulation. Wenn das Qi gut in den Meridianen zirkuliert und reichlich in den Organen vorhanden ist, so bedeutet dies im Verständnis der Chinesischen Medizin, dass der/die Betreffende bei guter Gesundheit ist. Die Herstellung und der Erhalt einer guten Gesundheit werden im traditionellen Qigong als Voraussetzung für weitere Entwicklung in diesem Bereich betrachtet. Im Daoismus wird es so ausgedrückt:

Xing und Ming, Körper und Geist werden beide gleichermaßen kultiviert. Um die Möglichkeiten des Qigong durch Üben voll zu entwickeln, bedarf es eines langen, gesunden Lebens. Die Ergebnisse des Qigong unterliegen nicht dem bewussten Wollen, sondern sind Phänomene des Wu Wei: man praktiziert die Übungen, für die Ergebnisse gibt es keine Garantie, sie stellen sich in individuell unterschiedlicher Ausprägung von alleine ein. „Nicht-Tun“ ist zwar eine gute Voraussetzung, doch auch keine Garantie.