

Warum Qigong für die Frauengesundheit?

Von Armelle Müller

Auch wenn Frauen im deutschsprachigen Raum den Großteil der Qigong-Übenden ausmachen, werden die besonderen Aspekte von weiblicher Gesundheit eher selten thematisiert. Dabei können gerade Beschwerdebilder wie das Prämenstruelle Syndrom, die Prämenstruelle dysphorische Störung, Endometriose oder auch ein unerfüllter Kinderwunsch ebenso wie eine Schwangerschaft sehr gut mit gezielt eingesetzten Qigong-Übungen beeinflusst werden. Armelle Müller beschreibt anhand von zwei Fallbeispielen, wie im Austausch mit den Betroffenen individuell geeignete Übungen ausgewählt werden können und wie diese zum Teil sogar überraschend schnell eine Linderung von Beschwerden und eine Verbesserung des Allgemeinzustands bewirken.

ABSTRACT

Why Qigong for women's health?

By Armelle Müller

Although women form the majority of Qigong practitioners in German-speaking regions, the special aspect of women's health is not often addressed. But in fact specific female health issues such as premenstrual syndrome, premenstrual dysphoric disorder and endometriosis as well as an unfulfilled desire for children and pregnancy can all be effectively influenced with specific Qigong exercises. Citing two cases as examples, Armelle Müller describes how in consultation with the affected women she has been able to select individually suitable Qigong exercises; sometimes these were actually able to relieve symptoms surprisingly quickly and bring about an improvement in general health.

Obwohl alte Texte belegen, dass Frauengesundheit ein wesentlicher Bestandteil der Qigong-Geschichte ist, sprechen wir kaum darüber. Qigong bietet Frauen wirksame Methoden, um die Komplexität der Symptome, die sie erleben, anzugehen. PMS, PMDS, Endometriose und Kinderwunsch sind nur einige Anwendungsbeispiele. Durch gezielte Übungen aus dem Nü Zi Qigong, dem Chan Mi Gong und dem Lotusblüten Qigong können Frauen ihre Schmerzen lindern, ihren Schlaf verbessern und eine neue emotionale Stabilität erleben. Das Potenzial von Qigong in der Frauengesundheit verdient mehr Aufmerksamkeit, Forschung und Integration, um authentische Heilung und Empowerment zu ermöglichen. Catherine Despeux, respektierte Sinologin und Expertin für chinesische Kultur und Phi-

losophie (insbesondere für Daoismus und Qigong), hat einen bedeutenden Beitrag zur Erforschung und Verbreitung der weiblichen Praktiken im Daoismus geleistet. Nach einem ihrer Vorträge in Paris erzählte sie, wie viel Arbeit noch vor ihr läge. Ich fragte sie, ob es so wenige Unterlagen gäbe und ob es schwierig sei, Texte über daoistische Meisterinnen zu finden. Sie erwiderte sofort: »Oh nein, im Gegenteil, es gibt eben so viele Texte!«

Da fragte ich mich, warum wir in unseren klassischen Ausbildungen Frauen im Daoismus und Frauen-Qigong kaum bis gar nicht thematisieren. Frauen bilden im Qigong die überwiegende Mehrheit der Kurs- und Ausbildungsteilnehmenden und doch wissen wir so wenig über die vielen Methoden, Praktiken und Texte. Sehr oft werde ich gefragt, warum

mich »diese Frauen-Themen« beschäftigen. Meine Frage ist eher, warum nicht mehr Qigong-Praktizierende sich damit beschäftigen. Schließlich geht es immer um die Balance zwischen Yin und Yang und das eine existiert nicht ohne das andere.

Anhand von zwei Fallbeispielen lassen sich das Potenzial und die Anwendungsmöglichkeiten von Qigong für die Frauengesundheit gut erörtern.

Qigong bei PMS

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet eine Reihe körperlicher und emotionaler Beschwerden, die in den drei bis vierzehn Tagen vor der Menstruation auftreten können. Dazu zählen unter anderem Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Brustspannen und Müdigkeit. Statistiken zeigen, dass ungefähr 20 bis 30 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter von PMS betroffen sind. Weiter stellt die Prämenstruelle dysphorische Störung, kurz PMDS (im Englischen Premenstrual Dysphoric Disorder oder PMDD), für etwa 5,8 Prozent der Frauen eine erhebliche Belastung im Alltag dar. Bei PMDS geschieht im Gehirn eine neurobiologische Reaktion auf hormonelle Schwankungen. Das zentrale Nervensystem und die Serotoninproduktion sind in dem Fall stark betroffen. Die Symptome sind psychischer und körperlicher Natur:

- Stimmungsschwankungen mit plötzlicher Traurigkeit, Weinkrämpfe, Reizbarkeit und Ärger,
- von Niedergeschlagenheit bis zu suizidalen Gedanken,
- Panikattacken, Ängste, Anspannung, innere Unruhe, Nervosität,
- sehr geschwächtes Selbstwertgefühl,
- Vernachlässigung der Alltagsaufgaben und der Selbstpflege aus körperlicher und mentaler Erschöpfung,
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren,
- Heißhunger, übermäßiges Essen, Geschmacks-, Geruchs- und Appetitveränderung,
- Hilflosigkeit,
- Schlafstörungen,
- empfindliche Brüste, Brustspannen,
- Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen,
- Bauchschmerzen,
- Aufgebläetheit und Gewichtszunahme,
- Wasseransammlungen,
- Hautunreinheiten,
- Kopfschmerzen.

Für die offizielle Diagnose einer PMDS müssen mindestens fünf der Symptome für mehr als zwei Zyklen vorhanden sein und den Alltag deutlich beeinträchtigen. (https://pmds-hilfe.de/wp-content/uploads/2023/08/PTJ_2002-2_Artikel-Nayman-et-al_K3.pdf)

Wenn man die Liste der Symptome liest, erkennt man einerseits die hohe Belastung, die Betroffene im Alltag ertragen, und andererseits sieht man Möglichkeiten zur Linderung der Symptome durch Qigong. In der Begleitung von PMS- und PMDS-Symptomen erweist sich der Einsatz von Qigong als äußerst wirkungsvoll. Viele Teilnehmerinnen berichten, dass bereits nach kurzer Zeit die Kopfschmerzen und das Brustspannen nachlassen, dass sie die Übungen auch präventiv in ihren Alltag

Taille klopfen Hüfte schlagen



integrieren können und dass sich ihr Schlaf und ihr Energielevel verbessert haben. Außerdem fühlen sie sich insgesamt emotional ausgeglichener und haben mehr Zuversicht. Auch ohne tägliches Üben, sondern nur gezielt vor der Periode angewendet, können die Übungen die Beschwerden lindern.

In der Begleitung von PMS-Symptomen können wir unter anderem auf die »Fröhlich machenden Klopfübungen« aus dem Nü Zi Qigong (Frauen- und Mädchen-Qigong) nach

女子气功

nǚzǐ qìgōng

Chan Mi Gong

3. Basisübung

Die Drehung beginnt im untersten Steißbeinwirbel und setzt sich durch alle Wirbel fort.

Der Arm folgt und wird bis zur Fingerspitze gedehnt.



Die Dehnung in der Diagonale vom Beckenkamm bis zur Schulter öffnet die Vorderseite des Körpers und gibt ein befreiendes Gefühl. Die Atmung vertieft sich.

Dr. Liu Yafei setzen, die auf spielerische Weise helfen, Leber-Qi-Stagnationen zu lösen und den Geist zu beruhigen. Weiter nutzen wir die dritte Basisübung aus dem Chan Mi Qigong, bei der sanfte Rotationen der Wirbelsäule helfen, den Brustraum zu öffnen und Spannungen im Kopf- und Schulterbereich zu lindern.

Fallbeispiel Melanie

Melanie (Name geändert) ist 32 Jahre alt, arbeitet als Projektleiterin in einer großen Firma, sitzt viel, hat regelmäßig Zeitdruck und kaum eine Mittagspause. Ihre Symptome zehn Tage vor der Regel sind Heißhunger, Bauchkrämpfe, Verdauungsbeschwerden, Wasseransammlungen, Müdigkeit, das Gefühl, dass alles sich im Kreis dreht und sich wiederholt. Es besteht ein Konflikt mit der Familie und sie will in einem Jahr versuchen, schwanger zu werden.

Sie hat vor der Regel starke Kopfschmerzen, die Medikamente reichen oft nicht. Ihre Schultern sind tendenziell angespannt, sie hat Herzpalpitationen (Herzklopfen) und der Kardiologe hat ihr schon vor einem halben Jahr empfohlen, »etwas wie Qigong oder Meditation gegen den Stress, die Verspannungen und die

Warum Qigong für die Frauengesundheit?

Kopfschmerzen« zu machen. Sie kam zur Privatstunde zwei Tage vor der Regel. Sie war erschöpft, außer Atem und angespannt. Die Kopfschmerzen hatten sie in der Nacht zuvor aufgeweckt. Sie war gereizt und den Tränen nah, als sie von ihrem Alltag erzählte.

Durchlässigkeit und sanfte Heiterkeit

Bei Melanie starteten wir mit einem sanften Schütteln, um alle Meridiane durchlässig zu machen. Der Schwerpunkt lag dabei besonders auf dem Lösen aller Emotionen: Wut, Traurigkeit, Angst und Druck. Weiter ging es zu einer Auswahl aus den »Fröhlich machen den Klopfübungen« aus dem Nei Yang Gong (Innen Nährendes Qigong) und dem Nü Zi Qigong nach Liu Yafei:

- Schultern kreisen,
- Schulter und Mingmen klopfen,
- Dantian und Mingmen klopfen,
- Taille klopfen, Hüfte schlagen,
- Becken und Huantiao – Gallenblase 30 klopfen
- Zusanli – Magen 36 klopfen
- Yanglingquan – Gallenblase 34 klopfen

Nach diesem Aufwärmen hatten Kopfschmerzen und Schulterverspannungen schon nachgelassen, Melanies Augen waren fröhlicher und ihre Stirn war glatter. Sie beschrieb ihren Zustand als leicht und sie fühlte, dass sie mehr Energie hatte.

Schon nach dieser ersten Privatstunde berichtete sie am nächsten Tag, dass sie gut schlafen konnte, dass ihre Kopfschmerzen ganz weg waren, dass sie keine Heißhungerattacken hatte und den ganzen Tag lang genug Energie verspüren konnte.

Die Übung »Taille klopfen, Hüfte schlagen« übernahm sie in ihren Alltag und sie wiederholte sie fast täglich. Damit konnte sie sich emotional regulieren und sie machte die Übung auch vorbeugend oder einfach aus Spaß, weil sie immer dazu lächeln oder lachen musste.

Gleichgewicht im Ungleichgewicht

Danach ging es zur dritten Basisübung aus dem Chan Mi Gong. Diese Übung wiederholten wir nachher in weiteren Stunden und jedes Mal konnte sie tiefer atmen. Sie beschrieb es so: »Es fällt mir ein Stein vom Herzen.« Die

Übung wurde sogar von ihr zur »Freies-Herz-Übung« umgetauft. Bei der dritten Basisübung achteten wir besonders auf die Diagonale im Körper, wie sie mir einmal Dr. Zuzana Sebko-va-Thaller so bildlich erklärte und zum Erleben gab. Bei der Drehung achtet man darauf, dass sich eine Öffnung durch die Diagonale vom Beckenkamm über die Schulter bis zu den Fingerspitzen ausdehnt. Ein Gefühl des Schwebens und des Raumes entsteht und wirkt extrem befreiend. Bei der Übung dreht sich die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in die eine und dann in die andere Richtung. Am Anfang kann man mit Wirbelgruppen arbeiten: Steißbein, Kreuzbein, Lendenwirbel, untere Brustwirbel, mittlere Brustwirbel, obere Brustwirbel, Halswirbel. Die Aufmerksamkeit schärft sich allmählich und erleichtert die Wahrnehmung jedes Wirbelkörpers.

Chan Mi Gong bietet allgemein die Möglichkeit, die Durchlässigkeit der Gelenke zu verbessern und die Verbindung vom Becken zur Erde zu vertiefen. So erfahren wir die Kraft der Erde. Die Besonderheit, dass die Bewegung im Chan Mi Gong aus dem untersten Steißbeinwirbelteil startet und Wirbel für Wirbel nach oben steigt, vertieft die Verankerung im Becken. Der offene Chan-Mi-Stand, bei dem die Füße anders als beim daoistischen Stand nicht parallel, sondern leicht nach außen geöffnet sind, lässt das Gefühl des Gleichgewichts im Ungleichgewicht erleben. Die Instabilität lenkt die Aufmerksamkeit von den Fußsohlen über die Beingelenke hinauf zum Beckenraum. So lösen wir im unteren Rücken und erleben dort ein Gefühl der Weite in einem Bereich, der im Alltag, außer bei Schmerzen, wenig präsent ist.

In den weiteren Stunden arbeiteten Melanie und ich weiter am Kreuzbein und an den Schulterblättern. Das Ziel war die Propriozeption, die feine Wahrnehmung des eigenen Körpers, zu entwickeln, damit sie gut das untere und das mittlere Dantian spürt und dort entspannen und das Qi ins Fließen bringen kann. Schnell war es für Melanie leicht, das Jiaji, das Gebiet zwischen den Schulterblättern, zu spüren, und wir konnten da mehr erkunden. Ergänzt wurde das durch Qigong-Übungen, um das Kreuzbein zu entspannen und Verspannungen im Schulterbereich zu lösen, welche Saumya Comer, meine Qigong-Lehrerin aus den USA, unter dem Begriff »somatics« einordnet.

Dabei wird der Fokus stark auf die körperliche Selbstwahrnehmung gelegt. Der Körper wird als Subjekt gesehen und man nimmt Kon-

takt mit all seinen Ebenen auf. Bei den Übungen wird die sanfte Aufmerksamkeit auf die körperlichen Wahrnehmungen gelenkt und bekommt ausgiebig Zeit und Raum zum Spüren, was da ist, wie es sich anfühlt. Die Selbstwahrnehmung wird allmählich verfeinert. Man spürt zum Beispiel, wie das Gewicht sich verlagert, wo der Druck spürbar ist, wie die Temperatur an einem Ort sich verändert. Man kann auch einfache Hilfsmittel benutzen, um das Gewicht und den Druck auf einen Körperteil zu verändern. Die Idee ist, dass Qigong mit einem Gefühl, einem »felt sense« im Körper beginnt und dass die Bewegung nicht von außen kommt. Aus der Verbindung zwischen Körper und Natur ergibt sich ein Impuls, und Bewegung entsteht erst dann. Diese Art zu üben ist eine sehr yin-kraftigende Haltung.

Herz-Shen und Emotionen

Das nächste Thema waren ihre Herzpalpitationen und ihre Unruhe. Um den Stress zu lösen, übten wir, den Druck über Tanzhong (Renmai 17) und Jiaji auszuleiten. Eine wirk-same Übung, bei der wir aus dem Tanzhong und aus dem Jiaji ausatmen: Spielerisch wird Tanzhong mit den Fingerkuppen und Jiaji gleichzeitig in der Vorstellung geklopft. Alles Belastende und Bedrückende kann dort rausgelassen werden.

Als nächstes starteten wir mit der sanften Variante »Tanzhong öffnen und schließen« aus dem Nü Zi Qigong. Bei dieser Übung entsteht eine Verbindung zwischen den Laogong-Punkten, dann zwischen den Laogong-Punkten und Tanzhong und schließlich zwischen Tanzhong und Jiaji. Der Atem fließt dabei leicht.

Diese Übung reguliert tiefgehend und ist für die Frauengesundheit essenziell. Sie kam Melanie später auch zugute, als sie in der Schwangerschaft einen erhöhten Blutdruck hatte. Sie konnte sehr gut ihren Blutdruck damit regulieren. Ihre Gynäkologin empfahl ihr, damit weiterzumachen, mit dem Satz »Wir wissen nicht, wie es wirkt, aber es wirkt und das ohne Nebenwirkungen.« Melanie hatte dann die Bestätigung, dass alles in Ordnung bei ihr sei. Sie war sicher, dass – egal was passierte – sie damit klarkommen konnte, und das stärkte ihr Selbstvertrauen immer mehr.

In der TCM wird beschrieben, dass das Shen, der Herz-Geist, im Herzen ruht und wurzelt. Mit Shen beschreibt man mentale, emotionale und spirituelle Fähigkeiten. Ein gesundes

足三里

zúsānlǐ

環跳

huàntiào

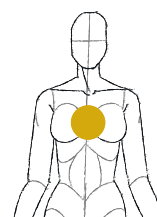
陽陵泉

yánglíngquán

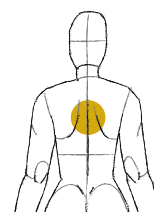
檀中

tánzhōng

Tanzhong öffnen und schließen



Tanzhong-Bereich



Jiaji-Bereich

Vorbereitung: Die Hände sind auf Brusthöhe. Die Schultern sind gelöst, die Arme wie getragen. Die Knie, Hüftgelenke und die gesamte Wirbelsäule sind durchlässig. Am besten macht man vorher Übungen zur Lockerung der Gelenke. Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden.

1. Die Verbindung zwischen den Laogong entstehen lassen und spüren, wie das Qi von Laogong zu Laogong fließt.
 2. Die Verbindung zwischen Laogong und Tanzhong entstehen lassen. Die Arme und damit Tanzhong im Atemrhythmus öffnen und schließen.
 3. Die Verbindung mit dem Jiaji-Bereich spüren. Spüren, wie der Bereich zwischen den Schulterblättern sich auch öffnet und schließt im Atemrhythmus.
- Die Bewegung bleibt stets sanft und folgt der Wahrnehmung und der Atmung. Am Anfang macht man einige Male die Übung ohne auf die Verbindung mit dem Jiaji-Bereich zu achten. Später, wenn die Übung sich leicht anfühlt, geht die Wahrnehmung auch zum Jiaji.

Herz ist an der Ausstrahlung und an einem gesunden Selbstvertrauen bemerkbar. Obwohl Melanie's Arbeitsalltag weiterhin sehr stressig war und sie sogar eine Beförderung und mehr Verantwortung bekam, konnte sie vertrauensvoll und ruhig ihren Alltag gestalten. Sie begann sich abzugrenzen und sich ohne Schuldgefühle auf das Wichtigste zu konzentrieren. Diese neugewonnene Legitimität und Souveränität halfen ihr sehr. Sie beschrieb, dass sie weniger zerstreut war und dass sie nach der Arbeit komplett abschalten konnte. Ihr Schlaf war endlich erholsam. Ihr Vertrauen in ihre eigene Kapazität war gestärkt. Auch an der Klarheit ihrer Augen und ihres Teints konnte man sehen, dass ihr Herz-Shen wieder gesund war.

Warmes Becken und Fertilität

Parallel zur Unruhe im Herzen betrachteten wir die Kälte im Becken bei Melanie. Ihr Becken war kalt, sie hatte meistens kalte Hände

und kalte Füße, ihr Menstruationsblut war dunkel. In Anbetracht ihres Kinderwunsches arbeiteten wir auch von Anfang an in diese Richtung. Sie bekam die Empfehlung, ihre Füße warmzuhalten und ihre Nieren mindestens dreimal am Tag zu reiben. Wir überlegten und bauten das Nieren-Reiben in ritualisierte Pausen ein. Bei jeder Pause sollte sie aufstehen, sich einen Atemzug lang dehnen, sich einen Atemzug lang komplett abschütteln, dann Tee trinken und ihre Nieren reiben. Diese Pause war sehr kurz, drei bis fünf Minuten, doch erinnerte diese sie dreimal am Tag daran, dass sie mühelos etwas für sich tun kann. So entwickelte sich eine einfache Erfolgsspirale.

Baomai und Baoluo, die essenziellen Verbindungen zur Gebärmutter

Das Herz als »Herrscher des Blutes« schickt Blut und Qi durch das Baomai-Gefäß zur Ge-

bärmutter. Jing fließt aus den Nieren über das Baoluo-Gefäß zur Gebärmutter. So entsteht die Menstruationsblutung, Tian Gui, auf Deutsch das »Himmlische Wasser«.

Mit Melanie begannen wir bei der zweiten Einheit mit stillem Qigong und Lotusblüten-Qigong. Es ging darum, sie sofort die Verbindung zwischen Herz und Gebärmutter leiblich spüren zu lassen. Man lässt eine Lotusblüte im Becken und eine im Herzen entstehen. Diese Übung eignet sich gleichermaßen für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene. Während die Lotusblüte im Herzen sich schließt, öffnet sich die Lotusblüte im Becken (beziehungsweise in der Gebärmutter, wenn die Wahrnehmung klarer ist) und umgekehrt. Durch diese Visualisierung vertieft sich die Atmung im Becken. Das Becken wird besser durchblutet und das Nervensystem beruhigt sich. Die Wahrnehmung im Becken wird geschärft und es entsteht ein Gefühl von Weite im Becken und im unteren Rücken. Das Gefühl von Weite brauchen wir später in der Schwangerschaft.

Sobald die Einnistung eines befruchteten Eis stattgefunden hat, ändert sich das Ziel und somit das Vorgehen. Nach der Einnistung, egal ob über In-Vitro-Fertilisation oder auf natürlichem Wege, liegt der Schwerpunkt auf Rückhalt, Weite und Ruhe in Herz und Gebärmutter. Deshalb folgt eine Vielfalt an stillen Übungen im Liegen im ersten Trimester und im Sitzen im letzten Trimester.

Angst, Fertilität und Schwangerschaft

Fehlgeburten und das Schweigen rundherum können das Selbstvertrauen und das Selbstbild tief verletzen. Oft waren es traumatisierende Erlebnisse und die Frauen erlebten einen Schock. Den meisten Frauen war nicht bewusst, dass Fehlgeburten noch heutzutage so verbreitet sind. Sie erfahren erst nach so einem Erlebnis, dass auch ihre Mutter, ihre Freundin eine oder mehrere Fehlgeburten erlebten. Tabus sind auch in unserer modernen Gesellschaft hartnäckig und schwächen die Frauengesundheit und ihre Energie. Melanie hatte schon mit Mitte zwanzig eine Fehlgeburt erlebt und sich nachher von ihrem damaligen Partner getrennt. Ihre Angst, eine weitere Fehlgeburt zu erleiden, kam zur Sprache und wir konnten diese verarbeiten.

Qigong bei Endometriose

Eine häufige Diagnose, wegen der Frauen den Weg zu mir finden, ist die Endometriose. Eine gutartige Krankheit, die aber das Leben regelrecht zur Hölle machen kann. Obwohl sie schon 1860 entdeckt wurde und 10 bis 15 Prozent der Frauen im fruchtbaren Alter betrifft, gibt es bis heute noch kaum Forschung darüber, um die Ursachen zu erkennen und vor allem eine Therapie zu finden. In den hochindustrialisierten Ländern dauert es im Durchschnitt sieben bis 13 Jahre mit Schmerzen und/oder Unfruchtbarkeit, bis die Diagnose gestellt wird. Endometriose hat zwar keine Therapie, aber Betroffene können anhand von multimodalen Ansätzen ihr Leben verbessern und sich sogar von Schmerzen befreien. Im Rahmen einer multimodalen Therapie mit guter medizinischer Versorgung und Betreuung ist Qigong die komplementäre Therapie der Wahl.

Aus westlicher Sicht ist Endometriose eine Wucherung von Endometrium-ähnlichem Gewebe anderswo als in der Gebärmutter, zum Beispiel auf dem Darm, den Eierstöcken, dem Bauchfell. Das Endometrium-ähnliche Gewebe wird hormonell gesteuert und blutet entsprechend. Allerdings kann dieses Blut nicht ausfließen und verursacht Entzündungen, Blutzysten, Läsionen und dadurch extreme Schmerzen. Es erzeugt auch eine allgemeine Entzündung im Körper während der Menstruation oder während des gesamten Zyklus. Die Symptome der Endometriose können vielfältig und unterschiedlich sein:

- schmerzhafte Menstruationsbeschwerden,
- Schmerzen im Beckenbereich,

天癸

tiān guǐ

血

xuè

气

qì

夹脊

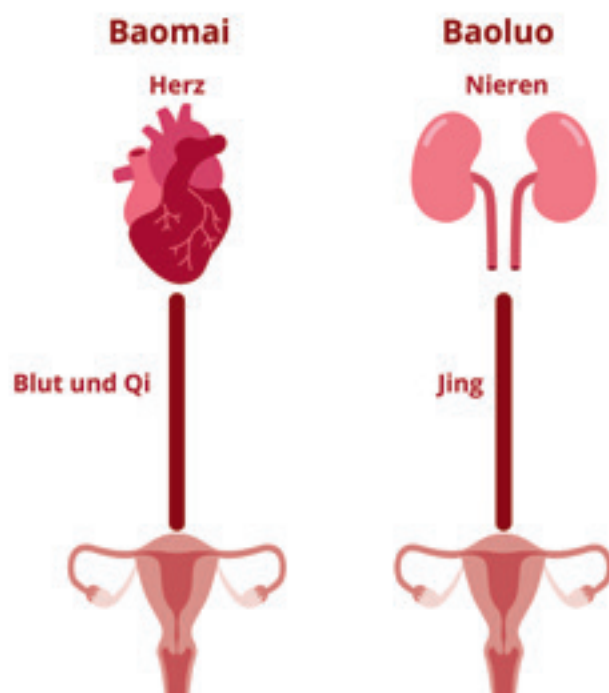
jiā jǐ

胞脉

bāo mǎi

胞络

bāo luǒ



»Qi-Wasserfall«

Beim Qi-Wasserfall lässt man sich in einer gut geerdeten und aufgerichteten Haltung von allen Seiten und auch innerlich von einem kosmischen Qi-Wasserfall von allem Trüben und Verbrauchten reinigen und spürt intensiv in das Strömen und das Lösen im eigenen Körper hinein.

»Der Tautropfen« – »Entspannen, in die Ruhe eintreten und sich von Morgentau durchfluten lassen«

Manchmal ist der Qi-Wasserfall zu stark. Das Bild eines Wasserfalls kann ein Gefühl von Druck und Intensität bewirken. Beim Tautropfen geht es darum, dass man sich eine Wiese im Morgentau vorstellt und sich selbst in einen Grashalm verwandelt. Ein Tautropfen entsteht dann und gleitet über uns von oben nach unten. Der Tautropfen fließt sanft und langsam runter. Bei dieser Übung kann man in eine erholsame Trance kommen.

- schmerzhafter Geschlechtsverkehr bei Penetration,
- schmerzhaftes Urinieren,
- Verstopfung und/oder Durchfall,
- schmerzhafter Stuhlgang,
- Blähungen,
- Neuralgie,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Hüft-, Kreuz- oder Schulterschmerzen,
- Unfruchtbarkeit,
- starke Blutung,
- Depressionen und
- Erschöpfung.

Endometriose wird in der TCM gemäß dem Huangdi Neijing (Das Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin) als »Zheng Jia« (abdominale Masse) bezeichnet. Zheng Jia ist der Begriff in der TCM für alle festen Massen wie Zysten, Endometrioseherde und -zysten sowie Polypen.

Im Allgemeinen sieht die TCM Endometriose als eine Blut-Stase. Dahinter können sich verschiedene TCM-Muster der Disharmonie befinden, die häufigsten Muster sind:

- Leber-Xue-Stase: Blutstagnation, die sich oft durch stechende Schmerzen und dunkleres Menstruationsblut zeigt.
- Xue- und Qi-Stau mit Nieren-Yang-Mangel: Blut und Qi stagnieren und Kälte ist eingedrungen. Die Betroffenen haben kalte Extremitäten und das Becken fühlt sich ebenfalls kalt an. Oft sind Symptome wie Erschöpfung

- und Rücken- oder Knieschmerzen dabei.
 - Xue- und Qi-Stau mit Xue-Mangel und Milz-Qi-Schwäche: Die Verdauung ist geschwächt und Durchfall kann vor der Menstruation eintreten.
 - Xue- und Qi-Stau mit Schleim: Gewichtszunahme, Gefühl von Schwellung und Wasseransammlung im Körper.
 - Xue- und Qi-Stau mit Hitze: Brustspannen, Verspannungen im Kopf- und Schulterbereich, Kopfschmerzen.
- Mehrere TCM-Disharmonie-Muster können auch gleichzeitig auftreten.

Fallbeispiel Sandra

Ein Muster, dem ich oft begegne, ist Xue- und Qi-Stau mit Kälte bei Nieren-Yang-Mangel. Sandra (Name geändert) kam zu mir, weil sie erschöpft und von Schmerzen gequält war, so dass sie viele Schmerzmittel nehmen musste, um arbeiten zu können. Sie war oft bettlägerig, konnte kaum noch aus eigener Kraft aufstehen und hatte Angst, ihren Job zu verlieren. Es fehlte eine Diagnose. Meine Empfehlung war, dringend einen Termin bei einem Endometriose-Zentrum zu vereinbaren. Tatsächlich erfuhr sie sechs Wochen später, dass sie seit zwölf Jahren an Endometriose litt. Sie führte akribisch Tagebuch über all ihre Symptome, Befindlichkeiten, Emotionen, Schlaf, Verdauung, Ernährung und Bewegung. Sie integrierte die Übungen aus unseren Qigong-Privatstunden in ihren Alltag.

Zwei Monate später beobachtete sie eine Verbesserung ihrer Symptome und begann in Absprache mit ihrer Ärztin die Schmerzmittel durch CBD-Tropfen und Qigong zu ersetzen. Sie hatte zuvor immer ein Gefühl von Übelkeit und Müdigkeit bei Einnahme der Schmerzmittel. Im vierten Zyklus brauchte sie weniger CBD-Tropfen, machte weiter täglich 20 bis 30 Minuten Qigong und nahm alle zehn Tage eine Privatstunde. Nach einem halben Jahr erlebte sie das erste Mal eine Menstruation mit etwas Zwickern und Ziehen, aber ohne Schmerzen. Es war die erste schmerzlose Menstruation ihres Lebens.

Bei Sandra war der Fokus, das Qi und das Blut im Becken zu bewegen, Wärme zuzuführen und die Nieren zu stärken. Sandra liebte die Übung des Qi-Wasserfalls, bei der alle Stagnationen »eingeweicht« werden und alles Trübe abfließen kann. Sie lernte rasch, ihre Emotionen zu erkennen und in einen Zustand der leichten Heiterkeit zu kommen. Abwechselnd zum Qi-Wasserfall wendeten wir die Übung

症瘕

zhèng jiǎ

秘处

mìchù

des Tautropfens aus dem Nü Zi Qigong an. Sie beschrieb die Wirkung dieser Übung als stärker, gezielter und weicher als die Übung des Qi-Wasserfalls. Aus dem Nü Zi Qigong lernte sie alle Beckenkreise der fortgeschrittenen Stufe. Ergänzend praktizierten wir Chan Mi Gong, und ab dem Moment, als sie begann, ein Gefühl der Wärme im Unterbauch zu spüren, wurden ihre Schmerzen schwächer.

Chan Mi Gong übten wir im Sitzen, um die Körperlichkeit des Michu (Beckenbereich) deutlich wahrzunehmen. Durch das Sitzen und den klaren Kontakt mit der Sitzfläche entfaltet sich ein Gefühl der Sinnlichkeit. Dies bringt eine tiefe und positive Verankerung in einem Körperbereich, nämlich dem Becken, wo oft jahrelang nur Schmerzen wahrnehmbar waren. Sandra berichtete, dass sie drei Nächte nach der Privatstunde tief schlafen konnte und sich morgens viel erholter fühlte. Sie verspürte durchgehend mehr Energie im Alltag.

Demut ist ein wesentlicher Aspekt in der Arbeit mit Frauen, die an PMS, PMDS oder Endometriose leiden oder einen Kinderwunsch haben. Es fehlt noch an wissenschaftlichen Studien über die Anwendung von Qigong in der Frauengesundheit. Betroffene sind oft durch ihre jahrelange Krankheitsgeschichte

medizinisch ausgesprochen gut informiert. Sie haben sich mit schulmedizinischen und alternativen Therapien auseinandergesetzt und ein tiefes Verständnis für ihren Körper und seine Symptome entwickelt. Diese Expertise verdient Anerkennung und Respekt und ist eine große Hilfe in der Begleitung.

Der Alltag dieser Frauen ist häufig stark von ihren Erkrankungen geprägt, körperlich, emotional und sozial. Schmerzen, Erschöpfung und die Ungewissheit über den weiteren Verlauf verlangen ihnen viel Kraft ab. Ihre Lebensqualität ist oft eingeschränkt, ihre Geduld durch viele Enttäuschungen auf dem Weg zur Linderung auf die Probe gestellt.

In der Begleitung ist es daher von zentraler Bedeutung, den Betroffenen mit Demut zu begegnen, aus einer Haltung der Achtung vor der gelebten Erfahrung und dem Wissen dieser Frauen. Es geht nicht darum, Lösungen zu präsentieren, sondern darum, einen Raum zu öffnen, in dem sich die Frau gesehen, gehört und unterstützt fühlt. Zuhören, begleiten, anregen und dabei stets anerkennen: Sie ist Expertin für ihren eigenen Körper.

Nur so kann eine vertrauensvolle und authentische Beziehung entstehen, die eine echte Veränderung und Heilung im umfassenden Sinne ermöglicht.



Armelle Müller

ist zertifizierte Qigong-Ausbilderin mit den Schwerpunkten Frauengesundheit (Zyklus, Kinderwunsch, IVF, Endometriose, Adenomyose, PCOS, Menopause), chronische Schmerzen und Erschöpfung. Sie leitet ihr Studio/Ausbildungszentrum in Wien und unterrichtet in Österreich, Deutschland, der Schweiz und in Frankreich sowie online. www.shehealthacademy.com www.pandasatelier.com

Foto: Manfred Sodja Photography

Nabil Ranné

FAMILIENÜBERLIEFERTES CHEN TAIJIQUAN

Trainingsgrundlagen einer traditionellen Faustkampfkunst

www.tqj-shop.de

tqj-shop.de

€ 34,80*

*zzgl. Versandkosten

