

»Die Erde trägt mich«

Qigong und achtsames Selbst-
mitgefühl bei Long Covid
Von Christel Sperlich



Immer noch leiden viele Menschen nach einer Corona-Infektion an langanhaltenden Symptomen, die ihr Leben massiv beeinträchtigen. Christel Sperlich hat sich damit beschäftigt, wie Qigong bei Long Covid unterstützen kann. Sie sprach darüber mit Isolde Schwarz, die selbst monatelang mit den Folgen einer Corona-Infektion zu tun hatte und auf der Basis dieser Erfahrung spezielle Übungen und Meditationen entwickelt hat, die dabei helfen, auch in Zeiten großer Schwäche ein inneres Gleichgewicht zu finden und sich mit der eigenen inneren Energie zu verbinden. Dabei sind Methoden der Mindful Self Compassion eingeflossen, die darauf bauen, sich selbst auch in der Schwäche anzunehmen und mitfühlend für sich selbst zu sorgen.

— ABSTRACT —

The Earth Carries Me – Qigong and mindful self-compassion for Long COVID

By Christel Sperlich

Following a Corona infection, many people continue to suffer from long-lasting symptoms that seriously impact their lives. Christel Sperlich has examined how Qigong can provide support in the case of Long COVID. She discussed this with Isolde Schwarz, who herself faced the effects of a Corona infection for months and, on the basis of this experience, has developed special exercises and meditations. These help one to find an inner balance and to connect with one's inner energy even in times of major weakness. This approach includes methods of mindful self-compassion which revolve around the concept of accepting oneself and compassionately caring for oneself, also in times of weakness.

Nach einer Corona-Infektion kann es zu länger andauernden Beschwerden kommen, bekannt unter dem Begriff Long Covid. Zu den möglichen gesundheitlichen Langzeitfolgen zählt eine Vielfalt körperlicher, kognitiver und psychischer Symptome, welche die Funktionsfähigkeit im Alltag und die Lebensqualität massiv einschränken. Dazu gehören Lungenprobleme, Nervenschäden, gestörter Geruchs- und Geschmackssinn sowie andauernde Erschöpfung. Viele Menschen berichten auch nach mehreren Wochen und sogar Monaten noch über anhaltende Symptome.

Akiko Iwasaki, eine japanisch-amerikanische Professorin für Immun-, Molekular- und Zellbiologie an der amerikanischen Yale University, spricht von vier Hauptursachen für Long Covid. Die erste Ursache sei ein Virusreservoir. Das bedeute, dass das Virus weiterhin im Körper steckt und sich dort repliziert, wodurch es eine chronische Infektion verursacht. Eine zweite Ursache sei, dass die Covid-Erkrankung eine Autoimmunität im Körper akut triggere. Die dritte Hauptursache für Long Covid liege in der Reaktivierung anderer Viren, die wir bereits im Körper tragen und die dadurch aktiviert werden. Die vierte Hauptursache betreffe vor allem Menschen, die in der Akutphase schwer erkrankt waren. Sie zeigten Gewebeschäden und Gewebefehlfunktionen. Diese Ursachen treten keinesfalls immer isoliert voneinander auf, bemerkt Akiko Iwasaki. Sie könnten gemeinsam, überlappend oder sequenziell beobachtet werden.

Schätzungen zufolge haben etwa zehn Prozent der Covid-Infizierten mit Corona Langzeitfolgen zu kämpfen, so die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin.

Meditation – eine Form der Selbstermächtigung

Auf dem kleinen Teetisch stehen frische Blumen, daneben ein Tablett mit weißen Schälchen und kleinen Edelsteinen. Isolde Schwarz bereitet mit ruhigen, routinierten Handgriffen eine Gongfu Cha Teezeremonie. Der erste Aufguss sei für den guten Duft, der in den allmählich sich entfaltenden Teeblättern zur Wirkung kommt.

Die Lehrerin für traditionelle chinesische Bewegungskünste litt nach einer Covid-19-Erkrankung über mehrere Monate unter extremer Erschöpfung und einer lähmenden Müdigkeit. »Ich war so geschwächt, dass ich tagsüber nur noch auf dem Sofa liegen konnte. Anfangs habe ich noch Pläne gemacht, dachte, in ein, zwei Wochen bin ich wieder fit.«

Nach etwa sechs Wochen, als es ihr immer noch nicht besser ging, begann sie ihre körperliche Schwäche anzunehmen. »Ich habe nicht gehadert, habe gelesen, gegessen, meditiert und geschaut, wie es am nächsten Tag weitergehen wird.« Jetzt zeigte sich der Wert ihrer 30-jährigen Qigong- und Meditationspraxis.

Mit drei Bällen in Balance

Der Weg von Isolde Schwarz führte nach drei Jahrzehnten Erfahrung mit Taijiquan, Qigong und Meditation zur »Mindful Self Compassion« (MSC), der Lehre vom achtsamen Selbstmitgefühl. Die Zeit des eigenen auferlegten Rückzugs während Long Covid nutzte sie und entwickelte dabei eine Qigong-Meditation, die auch andere geschwächte Menschen nach einer Covid-Infektion darin unterstützt sich auszubalancieren, um wieder in ein Gleichgewicht zu kommen.

Der Fokus wird auf die drei Energiezentren, die sogenannten Dantian oder Zinnoberfelder, gelegt. Das erste befindet sich unterhalb des Bauchnabels im Bauchraum. Das mittlere Dantian, das zweite Energiefeld, ist das Herzzentrum. Das obere Dantian liegt im Kopfbereich hinter der Stirn, auf Höhe der Nasenwurzel, oft auch als »drittes Auge« bezeichnet. Es ist das Zentrum des Geistes und des Bewusstseins. Mit diesen drei Energiefeldern lässt sich leicht das Sammeln der Energie spüren. Man legt die Hände auf den Bauch, atmet dorthin und wenn man das Gefühl hat, in diesem Bereich des unteren Dantian gut geerdet zu sein, lenkt man seine Aufmerksamkeit auf den Herzbereich, legt die Hände auf den Brustraum und spürt, wie man im Herzen, dem Sitz der Liebe und des Wohlwollens, beheimatet ist. Sanft führt die Vorstellung nun zum dritten Auge, dem Tor des Geistes. Der Geist wird klar und ruhig.

Anschließend kann man sich diese drei Energiefelder wie Energiebälle vorstellen. Das untere Energiefeld ist das größte, das mittlere Feld ist etwas kleiner und das obere Feld in der Mitte des Kopfes ist am kleinsten. Wenn man sich die drei Energiezentren wie Luftballons vorstellt, die in der Lotrechten mit einem goldenen Seidenfaden verbunden sind, lässt sich die gesamte Gestalt des Körpers von Kopf, Herz und Bauchraum auf wunderbare Weise in ihrer Struktur formen.

»Und umso mehr man das übt, umso mehr spürt man das auch im Alltag, in Situationen, in denen man aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das mag sich wenig anfühlen, aber es ist eine Möglichkeit, wieder ins rechte Lot zu gelangen auch präventiv, so dass auch im Alter

Eine ausführliche Anleitung zu dieser Übung findet sich unter *Qigong in herausfordernden Zeiten*:

Dantian-Meditation,
insig.ht/JW198ouooZb



„muskuläre Dysbalancen verbessert werden können“, meint Isolde Schwarz. »Diese Übung praktiziere ich auch im Liegen mit der Vorstellung, dass die drei Dantian ausgleichend wie Bojen auf dem Wasser schwimmen.«

Die Einstellung zu den einzelnen Übungen habe großen Einfluss auf die Verbesserung des gesundheitlichen Zustandes, meint der in London lebende Qigong-Experte Lam Kam Chuen, der sich seit frühester Jugend der inneren Stärkung und Heilung des menschlichen Körpers widmet. Es geht um Achtsamkeit und Stille, um die bewusste Lenkung von Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft, um so eine heilende Wirkung auf den Körper und den Geist zu entfalten.

den ganzen Körper ströme. Bereits kleine Bewegungen seien hilfreich, doch die Arme sollten nicht zu sehr belastet werden, wenn diese noch schwach sind und schmerzen.

So könne man sich im Sitzen ebenso eine imaginäre goldene Kugel vorstellen, sie in den Händen halten, die dann zu Magneten werden und heilende Energie aus dem Kosmos anziehen. Lam Kam Chuen zeigt in seinem Buch »Qigong – Weg der Heilung« (Joy 1999) Techniken, durch die es gelingen kann, mit den Händen das heilende Qi weiterzuleiten und Schritt für Schritt die Lebensenergie zu stärken und zu vermehren. Ausdrücklich betont er dabei, sich nicht zu sehr anzustrengen, sondern stets entspannt zu bleiben.

Berührung mit den Händen

Was heute wissenschaftlich belegt ist, stellen schon die alten Chinesen und Schamanen fest: dass sich unser Nervensystem beruhigt, nicht nur, wenn wir uns berühren lassen, sondern auch, wenn wir unsere eigenen Hände auflegen, vom Bauch bis hin zum Herzen oder den Kopf haltend. Unser System schaltet dann vom Flucht- und Kampfmodus in den Fürsorgemodus. Der Botenstoff Serotonin und das sogenannte »Kuschelhormon« Oxytocin werden ausgeschüttet. Dadurch verlangsamen sich Atmung und Herzfrequenz. Man fühlt sich entspannt, wohl und geborgen. *»Im Achtsamen Selbstmitgefühl nutzen wir dieses Wissen. Wir legen unsere Hand auf eine Stelle, wo uns das gut tut. Das kann auch eine liebevolle Umarmung sein, ein Wiegen der Unterarme oder die Hände an die Wangen legen, sich selbst halten. Für einen Moment in dieser Ruhe bleiben, die Wärme genießen und die freundlichen Worte, die ich mir selbst sage.«*

Dies sei eine einfache und effektive Methode, die man immer und in jeder Situation anwenden kann, berichtet Isolde Schwarz aus eigener Erfahrung und empfiehlt sie gerade den Menschen, die unter verschiedenen Long-Covid-Symptomen leiden, nicht mehr so leistungsfähig sind, wie sie möchten, und nur wenig Energie am Tag zur Verfügung haben. *»In der Praxis des Achtsamen Selbstmitgefühls wird die schwache Energie nicht für den Widerstand verbraucht, sondern der momentane Zustand kann eher akzeptiert werden. Alles, was das Achtsame Selbstmitgefühl einübt, ist für jegliche schwierige Lebenslage gut. Man kann es gut als persönliche Ressource entwickeln.«*



Isolde Schwarz ist ausgebildete Mindfulness Self Compassion-, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin. Sie möchte Ruhe in die Welt bringen, indem sie weiterträgt, was ihr eigenes Herz in herausfordernden Zeiten beruhigt: die Fähigkeit zur Verbindung mit dem Heilsamen in sich selbst. **»Indem wir lernen, gut für uns selbst zu sorgen, werden wir zur Quelle des Friedens auch für andere.«**

Wenn sich der Körper schwach anföhle, sei auch das Qi im ganzen Körper dünn verteilt. *»Das Qi sammeln«* sei eine Möglichkeit der Regeneration. Allein dadurch, dass man die Hände auf den Bauch legt, kann sich über die Vorstellung der Energiespeicher im Unterbauch sanft auffüllen. Am besten im Liegen. Wer schon etwas kräftiger ist, könne die Hände auch im Sitzen auflegen, sollte dabei aber nicht zusammensinken, da dies die Organe belasten würde.

Auch durch ein sanftes, leicht fließendes Schwingen der Arme lässt sich *»Das Qi wecken«*. Eine Basisübung für Wohlbefinden und Genesung, weil dabei die Lebensenergie durch

Isolde Schwarz bereitet den zweiten Aufguss in ihrem Gaiwan vor. Der sei für den guten Geschmack. Die Tee-Meditation am Morgen ist ihr ein wichtiger Start in den Tag.

Sowohl die Herausforderungen durch Long Covid als auch die der vielen globalen Krisen, die ständigen Nachrichten von Kriegen und Umweltbelastungen sind anstrengend, die Auseinandersetzungen mit dem Altwerden, mit schwindenden Kräften. Die 71-jährige Lehrerin spürte, wie wichtig dabei Halt und Orientierung sind. »Etwas, das mir hilft, mein Herz immer wieder zu öffnen. Andererseits aber auch zu erkennen, wie viel Informationen ich eigentlich aufnehmen und verkraften kann. In den extremen Lehrstunden, die wir gerade erleben, gilt es zu üben, wirklich aus seiner Mitte und aus der Ruhe heraus zu agieren, ohne dabei abzustumpfen.«

Nicht im Schlamm versinken

»Wenn ich geerdet und zentriert bin, dann spüre ich, dass die Erde mich trägt. Das heißt, ich kann darauf vertrauen, dass mein Handeln genügt. Es wäre Größenwahn zu glauben, wenn ich an den Kriegen verzweifle, verändere sich die Welt. Ich kann die Aggressionen da draußen nicht beenden, aber ich kann den Krieg in mir befrieden und andere Menschen unterstützen, dass sie ihr Gleichgewicht wiederfinden. Buddha sprach in einem schönen Gleichnis: ›Wenn du selbst im Schlamm versinkst, kannst du dann jemand anderem aus dem Schlamm heraushelfen? Nein! Wenn du nicht im Schlamm versinkst, kannst du dann jemand aus dem Schlamm helfen? Ja! Also kümmere dich darum, dass du nicht selbst im Schlamm versinkst.«

Der feste Boden unter ihren Füßen gibt Isolde Schwarz Halt, Stabilität, Sicherheit. »Ich fühle mich innerlich vollkommen ruhig, körperlich getragen und innerlich gehalten. Man kann den Untergrund fühlen mit den Füßen im Stehen, mit den Sitzhöckern auf dem Stuhl oder mit dem ganzen Körper auf dem Bett.«

Das Erden, das sich Besinnen auf die Verbindung mit dem Boden, kann sehr hilfreich sein, wenn man gestresst ist, sich fürchtet oder unwohl fühlt.

Sich selbst mitfühlend annehmen. Achtsam erkennen, wenn es einem gerade nicht gut geht, und sich Ruhe geben. »Das ist ein Punkt, über den wir ganz oft einfach hinweggehen. Wir merken, etwas läuft nicht so rund, und zack, folgt schon die nächste Aktion. Wir



Alltagsrituale wie eine kleine Teezeremonie schaffen Momente der Ruhe und Aufmerksamkeit im Tagesablauf.

Fotos: Christel Sperlich

gestehen es uns selten zu, dass wir es gerade schwer haben. Da kann es helfen, zunächst nur die Hand auf das Herz zu legen und sich zu halten. Ein Seufzen oder Stöhnen befreit die Lunge, das Herz. Möge ich freundlich zu mir sein, weil ich gerade einen Moment des Leidens habe. Und das kann man in Meditation üben. Gehe ich danach in die gewohnten Aktivitäten, bin ich getröstet, anders, als wenn ich über meinen Schmerz so hinweggehe. Und ich kann mich dadurch auch in andere Menschen besser einfühlen. Das gibt Kraft. Ich liege auf dem Sofa, mir geht es nicht gut und doch fühle ich die Verbundenheit, dass es möglicherweise gleich mir vielen Menschen zur gleichen Zeit schlecht geht. Mögen sie gut durch diese Zeit kommen.«



ÜBER DIE AUTORIN:

Christel Sperlich

ist Journalistin,
Qigong-Lehrerin
und Tanztherapeutin.

christel-sperlich.de

Qigong Ausbildungen Fortbildungen Onlineseminare

Body
Mind



Neurobalance

AKADEMIE GESUNDES LEBEN:

- Qigong-Kursleiter:In
- Body & Mind-Practitioner

QILIN-AKADEMIE:

- Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem
- 26.-27.9.26

BILDUNGSURLAUBE & ONLINESEMINARE



Ressourcen- und
Entspannungstraining für
Kopf, Körper, Seele

Dieter Bund
ganz-gelassen.de

Goldenes Sonnendreieck

Zur Vorbereitung der Meditation beginne deine Hände liebevoll zu massieren, auch die Mitten der Handteller, die kleinen »Handherzen«. Verschränke die Finger ineinander, dreh die Handflächen nach unten und dehne Finger und Handmitten sanft einige Male. Begib dich in eine Meditationshaltung im Sitzen auf einem Kissen oder Stuhl. Leg deine geöffneten Hände mit den Handflächen nach oben auf den Knien beziehungsweise auf den Oberschenkeln ab.

- » Schließe deine Augen, wenn das angenehm ist. Nimm einige tiefe Atemzüge. Spüre deine Sitzflächen auf dem Kissen oder dem Stuhl und lass die Wirbelsäule in eine entspannte Aufrichtung finden.
- » Sitze wie ein Berg, gut verbunden mit der Erde, majestätisch und unerschütterlich unter dem weiten blauen Himmel verweilend.
- » Rolle deine Hände zu lockeren Hohlfausten auf, einatmend drücke mit den Fingerspitzen zart auf die Handherzen, ausatmend lass die Finger sich wie Blütenblätter entfalten. Lass die Hände geöffnet auf deinen Beinen liegen: die Finger weder angespannt noch schlaff. Entspanne Schultern und Arme.
- » Stell dir jetzt in jeder Hand einen kleinen Sonnenball vor, leuchtend, golden, wärmend, strahlend. Lass dir Zeit, dies Bild entstehen zu lassen.
- » Lass die Sonnen mit jedem Einatmen größer und heller werden. Fühl die Wärme in den Händen. Das Fühlen folgt im Laufe der Zeit der Vorstellung. Verbinde die beiden Sonnen miteinander und halte sie in den Händen – spielerisch und leicht.
- » Während du die Sonnen hältst, lass vor dir einen hohen Berg entstehen und deinen Blick langsam daran emporgleiten: vom Fundament bis hoch zum Berggipfel, wo die Morgensonne hervorkommt: strahlend, funkelnd, golden.
- » Verbinde die Sonnen deiner Hände mit der Sonne am Himmel über dem Berg, so dass ein goldenes Sonnendreieck entsteht: die Sonnen der Hände miteinander verbunden und beide mit der Sonne oben.
- » Sitze in Ruhe inmitten dieses goldenen Dreiecks und öffne dich für das Licht: Lass die Sonne am Himmel auf deine geöffneten Hände herabscheinen. Bringe Wärme und Offenheit in Körper und Geist.
- » Lass dich durchströmen von dieser Empfindung, die Sorgen und Qualen zerstreut so wie Sonnenlicht die Dunkelheit. Lass dich nähren, durchfluten von goldenem Licht.
- » Es gibt nichts zu tun als sich zu öffnen, geschehen zu lassen.
- » Ruhe zwischendurch immer wieder wie der Berg, gut verbunden mit der Erde, majestätisch und unerschütterlich.
- » Dann öffne dich erneut für die wohltuende Wärme der Sonne und lass deine Zellen sich füllen mit Licht, bis der ganze Körper von goldenem Licht durchdrungen ist, strahlend, durchdringend, weich und grenzenlos.
- » Es gibt nichts zu tun, nur geschehen lassen und das Verbundensein genießen.
- » Schließlich löse die Verbindung zur Sonne oben, sammle und halte die Energie in den Sonnen deiner Hände. Verweile einen Moment.
Lege nun deine Hände mit den Sonnen auf deinen Bauch. Lass Wärme und goldenes Licht tief in deine Mitte, deinen Kraftort, fließen und sich dort sammeln. Genieße die Berührung, die Sammlung, die Stille des Augenblicks.
- » Beende die Meditation, indem du deine Hände vor dem Herzen zusammenlegst und deine Wünsche für ein friedvolles Leben auch auf andere Wesen ausdehnt:

Mögen alle Wesen Glück erfahren.

Mögen sie frei sein von Leid und den Ursachen des Leids.

Mögen sie in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Zorn.



Die Anleitung zu einer **Energiemeditation** bei Erschöpfung, Long Covid oder allgemeiner Schwäche gibt es unter: tinyurl.com/vjhj3rkd

Weitere Meditationen:
insighttimer.com/isoldeschwarz