

Guo Lin Qigong – aktive Unterstützung der Selbstheilung

Jürgen Degenhardt

Nach einer Krebsdiagnose ist jede Form von Bewegung und leichtem Sport für den Verlauf der Erkrankung und deren Heilung hilfreich. Was wäre nun, wenn es Übungen gäbe, die gleich mehrfach auf verschiedenen Ebenen positive Auswirkungen auf die Genesung hätten?

Wer mit den Worten **Qi** (Vitalenergie) und **Gong** (Arbeit, Üben) spricht Qigong bislang nicht viel anfangen kann: Es handelt sich dabei weder um Kampfkunst noch um Hochleistungssport oder gar Gymnastik mit der Stoppuhr in der Hand.

Neben Akupunktur, Kräutermedizin, Tuina und Ernährungslehre ist Qigong eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die Bewegungen im Qigong sind meist ruhig und sanft, ohne dabei an Grenzen zu gehen und mit direkten Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlergehen.

Hier kann jeder selbst etwas für seine Gesundheit tun und die Selbstheilung gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen aktivieren und anregen. Dabei wird nicht nur körperlich geübt, sondern im späteren Verlauf zunehmend auch geistig/mental.

Das hier vorgestellte medizinische **Guo Lin Qigong** ist als einziges Übungssystem bekannt geworden, das spezielle Übungen gegen den Krebs bereithält.

Ursprung

Der Name geht auf die Malerin Frau Guo Lin in Beijing zurück. Sie war 1949 von Unterleibskrebs mit Metastasen betroffen und wurde mehrfach operiert. Sie hatte als Kind bei ihrem Großvater Qigong gelernt und hat alte Methoden und Übungen verändert und angepasst. Sie wurde wieder gesund, und der Krebs kam zeitlebens nicht mehr zurück. Ihre jahrelangen Forschungen und eigenen Erfahrungen führten zu einem großen Übungssystem mit

Basisstufe, Mittelstufe und Oberstufe. Ihr Interesse galt dabei neben Krebs auch anderen chronischen Erkrankungen, darunter Multiple Sklerose, Lupus, Bluthochdruck und Diabetes.

Entgegen den bekannten Formen zur Kultivierung und Gesundheitspflege war es ihr Ziel, bei bestehenden Erkrankungen mit den Übungen der Basisstufe zuallererst eine Genesung herbeizuführen und dann in der Mittelstufe die Wirkungen der Basisstufe zu stabilisieren und positives Qi aufzubauen. Die Oberstufe hält anschließend Übungen zur Gesunderhaltung und für ein langes Leben bereit. Sie besteht hauptsächlich aus Stilem Qigong (meditative Arbeit) und einem von ihr modifizierten „Spiel der fünf Tiere“.



Qigong © imago images / Depositphotos, model released, Symbolbild



Üben allein © J. Degenhardt

Diese Vorgehensweise war völlig neu. Frau Guo Lin bezeichnete ihr System deshalb zunächst als „Neues Qigong“. Später wurde das Übungssystem nach ihr benannt.

Das System beinhaltet angepasste Übungen aus buddhistischen und daoistischen Quellen ebenso wie einige Übungen, die innerhalb ihrer Familie weitergegeben wurden.

Frau Guo Lin begann im Jahr 1971, das „Neue Qigong“ zunächst in Beijing zu unterrichten. Sie war der festen Überzeugung, dass ihr System um die Welt gehen würde. Die Übungen der Basisstufe werden auf die jeweilige chronische Erkrankung abgestimmt und dem Verlauf entsprechend nachjustiert. Dabei wird u. a. die Handhaltung auf die momentane persönliche Situation angepasst.

Die Wirkrichtungen des Guo Lin Qigong bei Krebs

Ableiten verbrauchter und kranker Energien Dies ist zu Beginn die Hauptaufgabe. Die Handflächen zeigen zu Boden (ableitende Handhaltung), die Zehenballen tippen bei der Ausatmung. Eine spezielle Qi-Atmung unterstützt ebenfalls das Ableiten. Blockaden im Meridiansystem werden gelöst, das Qi kann wieder fließen. Dabei gilt die eiserne Grundregel von Frau Guo Lin: „Hände weg vom Krebs!“ Über die Handflächen wird Energie übertragen, und der Krebs soll nicht davon profitieren.

Herstellen eines basischen Milieus Der Biochemiker Otto Warburg formulierte 1924 die folgende These: Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren. Nicht einmal Krebs. 1931 bekam er dafür den Medizin-Nobelpreis verliehen. Die so-

genannte „Warburg-Hypothese“ war lange Zeit vergessen, heute – ca. 100 Jahre später – ist sie aktueller denn je.

Der Körper funktioniert am besten in einem basischen Milieu. Kippt das Gewebe ins saure Milieu, kann die Zellatmung von Sauerstoff auf anaerobe Gärung wechseln, und die Zelle kann entarten. Basische Ernährung ist für ein gesundes basisches Milieu unerlässlich. Aber: Stress und ungelöste emotionale Konflikte führen unweigerlich ins saure Milieu, selbst bei bester basischer Ernährung! Der Volksmund sagt ebenfalls: Jetzt bin ich aber sauer!

Die Übungen des Guo Lin Qigong unterstützen den Körper dabei, in einen basischen Stoffwechsel zu kommen und dort zu bleiben.

„Der Körper funktioniert am besten im basischen Milieu.“

Gehende Übungen mit Windatmung sorgen für mehr Sauerstoff im Blut und verbesserte Mikrozirkulation Bewegung erhöht die Überlebenszeit bei Krebs, jede Form von moderatem Sport (kein Leistungssport) ist dazu nützlich. In schlecht mit Sauerstoff versorgtem Tumorgewebe sind Azidose und saures Milieu die Folge.

„Solange man gehen kann, besteht Hoffnung!“, sagte Frau Guo Lin. „Wir nehmen unsere Gesundheit selbst in die Hand, besser gesagt, unter unsere Füße. Das Leben liegt unter unseren Füßen.“

Die Windatmung ist das bekannte Markenzeichen von Guo Lin Qigong. Diese Form der Atmung ist buddhistischen Ursprungs und auch als „Xi-Xi-Hu“-Atmung bekannt, was so viel wie „ein, ein, aus“ bedeutet. Dabei wird durch die Nase zweimal kurz ein- und dann ebenfalls durch die Nase die

entsprechende Menge ausgeatmet. Diese Atmung ist sehr wirksam, wurde jedoch wegen der Gefahr der Verschlimmerung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, allen voran Bluthochdruck, kaum angewendet.

Frau Guo Lin hat diese Atemtechnik angepasst und entschärft, unter anderem durch die Koppelung an die Bewegung im Gehen. Die Windatmung ist sehr wichtig für Menschen mit einer Krebserkrankung im akuten Stadium. Durch bis zu 20-mal höhere zelluläre Sauerstoffaufnahme ist sie äußerst wirksam gegen Tumorzellen.

„Je mehr Sauerstoff in den Geweben ist, desto schlechter kann sich Krebs entwickeln.“

Je mehr Sauerstoff in den Geweben ist, desto schlechter kann sich Krebs entwickeln und umso wirkungsvoller lässt er sich behandeln. Umgekehrt finden Krebszellen in sauerstoffarmen und schlecht durchbluteten Geweben besonders gute Wachstumsbedingungen vor. Sie können, im Gegensatz zu gesunden Zellen, zeitweise sogar ganz ohne Sauerstoff auskommen. Dadurch können sie besonders aggressiv werden, was die Bildung von Metastasen begünstigt. Nur zur Teilung wird etwas Sauerstoff benötigt.

Die Übungen gleichen auch ein vorhandenes Energiedefizit aus. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn durch lange Bettlägerigkeit, Behinderungen, Bewegungsmangel, Stress und andere Begleitumstände die Sauerstoffversorgung eingeschränkt ist.

Der Guo-Lin-Qigong-Lehrer und -Therapeut entscheidet je nach Person und Situation, ob Windatmung eingesetzt und wann sie reduziert wird.

Die Windatmung wird u. a. nicht angewendet während der Periode und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck. Hier atmet man normal ein und aus, die Windatmung kann aber während der Übung als Vorstellung integriert werden. Das erhöht ebenfalls messbar den Blutsauerstoff ohne die Nebenwirkungen.

Die gehenden Übungen mit Windatmung verringern auch die Gefahr, während der konventionellen Krebstherapie an einem Chronischen Fatigue-Syndrom zu erkranken.

Eine ebenfalls erwünschte Begleiterscheinung der vermehrten Aufnahme von Sauerstoff ist eine verbesserte Wirkung der Chemotherapie: Sie schlägt besser an, wenn sich die Krebszellen wegen guter Sauerstoffversorgung schneller teilen. Umgekehrt zeigen Studien: Ist der Blutsauerstoff zeitweise unter 90%, so korreliert das direkt mit dem Tumorwachstum.

Auch wenn die Windatmung das Markenzeichen von Guo Lin Qigong ist, nach der

Genesung und für gesunde Menschen wird sie nicht benötigt.

Wir heilen uns mit unserem eigenen Strom! Der Mensch ist elektrisches Wesen: Das Herz wird durch elektrische Impulse gesteuert. Informationen in den Nervenbahnen werden elektrochemisch übertragen. Die Durchlässigkeit der Zellmembranen wird ebenfalls elektrochemisch gesteuert.

Gesunde Zellen funktionieren ähnlich wie eine Batterie. Die Mitochondrien bauen an der Membran eine Spannungsdifferenz zwischen dem Inneren und dem Äußeren der Zelle auf. Dieses sogenannte Membranpotenzial ist die Voraussetzung für alle gesunden Lebensprozesse in der Zelle und die Versorgung mit Energie und Sauerstoff. Auch die Forschungen der modernen Stresstheorie zeigen, dass jegliche Form von Stress dazu beitragen kann, diesen Spannungsunterschied stark absinken zu lassen, wodurch weniger Sauerstoff in die Zelle kommt und Gärprozesse entstehen

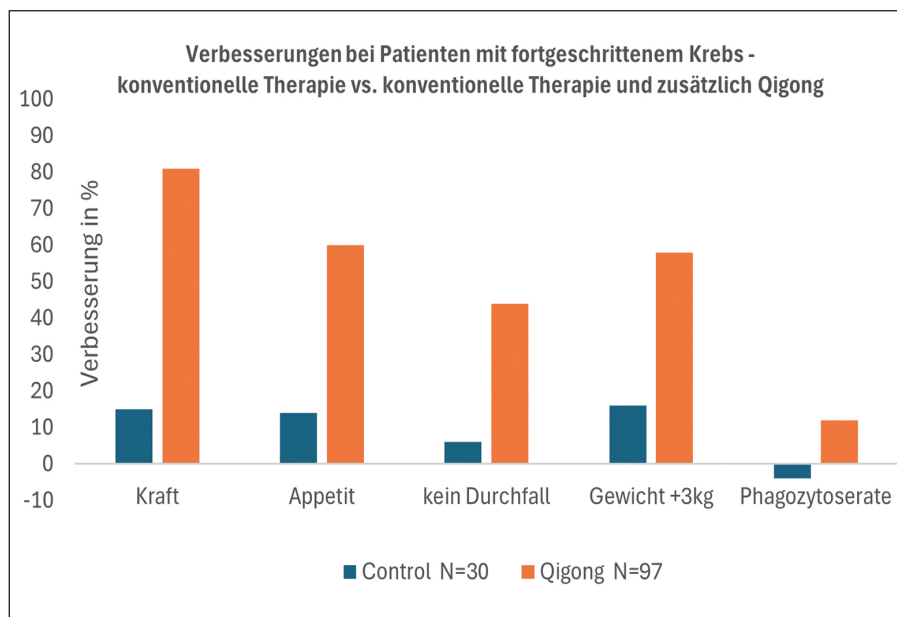


Diagramm aus der Anwendungsbeobachtung © Shun QZ et al. / 1988: 97

können. Bei Krebs ist das Membranpotenzial zusammengebrochen.

„Alle Organe haben ein eigenes Schwingungsmuster.“

Frau Guo Lin nutzt in den Übungen den ständig vorhandenen Spannungsunterschied zwischen Himmel und Erde, der sich bei einem Gewitter durch Blitze ausgleicht. Mit Scherbewegungen der Arme und Hände bei den Übungen schneidet man durch diese unsichtbaren Spannungslinien und kann die Zellmembranspannung wieder in den normalen Bereich bringen, was zur Heilung und Gesundheit beitragen kann. Frau Guo Lin sagte dazu: „Wir heilen uns mit unserem eigenen Strom!“

Die „Heilenden Laute“ Alle Organe im menschlichen Körper haben ein eigenes Schwingungsmuster, sie schwingen mit ihrer eigenen Frequenz. Werden Organe krank, verlassen sie ihre ursprüngliche Schwingung und geraten in eine für sie falsche Frequenz. Mit organspezifischen Tönen kann man einem Organ helfen, wieder in seinen angestammten Frequenzbereich zurückzukommen. Man „singt“ den entsprechenden Organton. Dabei gibt es verschiedene Tonlagen, ein hoher Ton wirkt ableitend, ein mittlerer Ton regulierend und ein tiefer Ton aufbauend.

Bei Krebs macht man zunächst keine Organtöne, sondern spezielle Töne, die stark ableitend und direkt gegen den Krebs wirken sollen. Am häufigsten wird der hohe Ton „ha“ eingesetzt und entsprechend der Organzahl aus der TCM wiederholt. Bei Brustkrebs beispielsweise wird der Ton sechsmal hintereinander angestimmt. Es gibt weitere Sondertöne – abhängig von der Krebsart, beispielsweise für Nierentumore oder Hirntumore.



Üben in der Gruppe in München. Zuerst die Vorbereitung, dann das natürliche Gehen, Heben-Senken-Öffnen-Schließen oben und unten. © J. Degenhardt

Das Immunsystem arbeitet nur in Ruhe gut Es ist sehr wichtig, vor den Übungen in einen ruhigen und gelassenen Zustand zu kommen. Dazu dient eine spezielle Vorübung, bevor man mit dem eigentlichen Üben beginnt. Gerade die Heilenden Laute entfalten ihre Wirkung nur in Ruhe.

Nach den Übungen folgt analog eine Nachübung. Das entspricht dem Einfahren der Ernte nach all den Arbeiten. Der Körper erhält damit Zeit, die erzeugte frische Energie zu speichern und zu verarbeiten. Im Anschluss sind zur Versorgung der Zellen mit Energie weitere 10 bis 15 Minuten Qi-Pause ohne Anstrengungen jeglicher Art günstig, bevor man wieder in den Alltag eintaucht.

Zusätzlich wird bei den Übungen durch ständige Stimulation des Nierenmeridians das Immunsystem nachhaltig angeregt: Tippen mit den Zehenballen, Vorderfuß

Anwendungsbeobachtung: Qigong bei fortgeschrittenem Krebs Hier ist ein Beispiel für die zahlreichen Publikationen zur Wirkung der Qigong-Übungen. 127 Patienten mit fortgeschrittenem Krebs in den Stadien 3 und 4 werden mit Leitlinientherapien behandelt. 97 davon üben zusätzlich täglich mindestens zwei Stunden Qigong über drei Monate. Eine Kontrollgruppe von 30 Patienten mit gleicher Behandlung übt kein Qigong. Es zeigt sich, dass die Qigong-Gruppe mehr Kraft aufbaut, mehr Appetit und weniger Durchfall hat. Ebenso führt es zu mehr Gewichtszunahme und zu einer gesteigerten Anzahl der Fresszellen des Immunsystems (Quelle: Sun QZ, Zhao L. Clinical observation of Qigong as a therapeutic aid for advanced cancer patients. Proc. of the 1st World Conf. for Acad. Exch. of Med. Qigong. Beijing, China; 1988: 97).



Bild der Übungsgruppe ©J. Degenhardt

hochziehen und Ferse aufsetzen, den Fuß bewusst sauber abrollen, Knie leicht strecken ...

Die Arbeit mit der Vorstellungskraft Die Placebowirkung wird heute in neuem Licht gesehen, zunehmend auch in der Schulmedizin. Wenn ich daran glaube, dass es hilft, so ist das Teil der Selbstheilung. Ein Nocebo, wie z. B. ein Satz wie „Sie haben nur noch zwei Monate zu leben“, das ist furchtbar. Eine solche Aussage entfaltet leider ebenfalls ihre Wirkung. Achtung: Das Unterbewusstsein kennt keine Verneinung! Wenn ich während des Übens denke: „Ich will keinen Krebs haben“, wird das „keinen“ gestrichen ... Also besser imaginieren: „Ich bin gesund!“

In der chinesischen Denkweise gilt die Vorstellungskraft als eigener „Sinn“, ähnlich wie Hören und Sehen. Die Lenkung des Qi mit der Vorstellungskraft gehört zum Stillen Qigong. Frau Guo Lin sagte jedoch, bei Krebs sind zunächst die Bewegungsübungen der Basisstufe nach den beschriebenen Wirkprinzipien auf der physikalischen

Ebene sehr viel wichtiger. Die Vorstellung kann später integriert werden.

Psychische und emotionale Stabilität Immer wieder berichten Übende, dass emotionale Spannungen und Ängste verblassen und sich innere Ruhe und Gelassenheit einstellen. Anschauungen und Denkweisen können sich erweitern und neue Ideen und Lösungswege können zum Vorschein kommen.

Unterstützen schulmedizinischer Therapien, Abmildern möglicher Nebenwirkungen Guo Lin Qigong kann jederzeit begleitend und unterstützend zu Leitlinientherapien eingesetzt werden. Dies gilt ebenso für Nachsorge, Vermeidung von Metastasen und Rezidivprophylaxe. Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall und Kraftlosigkeit werden ausgeglichen. Durch spezielle gehende Übungen können auch eventuell entstehende Neuropathien und Fatigue-Syndrome gelindert werden.

Wo lernen?

Gelernt hat der Autor seit 2011 bei Frau Wang in der Eifel. Frau Wang hat ab 1979 bei Frau Guo Lin in Beijing (Peking) studiert und galt damals als deren jüngste Meisterschülerin. Anfang der 1990er-Jahre kam Frau Wang nach Deutschland, gründete mit ihrem Mann die THK GmbH und Guo Lin Qigong Akademie und begann hier zu unterrichten.

Mit ihren nunmehr 80 Jahren hat sie seitdem über 150 Guo-Lin-Qigong-Lehrerinnen und -Lehrer ausgebildet. Die Ausbildung in der Basisstufe dauert etwa 1,5 Jahre. In unzähligen Wochenendkursen ist sie Tausenden von Menschen mit einer Krebserkrankung zur Seite gestanden und hat sie in die wichtigsten Übungen eingeführt.

Für die Suche nach einem Lehrer gibt sie folgende Tipps:

- Der Lehrer soll alle Übungen der Basisstufe genau kennen, um die Übungen an die momentane Situation anpassen zu können.
- Laut Frau Guo Lin soll ein Lehrer auch die Übungen der Mittelstufe beherrschen, damit nach der Genesung zur Rezidivprophylaxe der gesundheitliche Status etabliert und weiter verbessert werden kann.
- Der Lehrer soll den Übungsfortschritt und individuellen Verlauf jedes Teilnehmers regelmäßig kontrollieren und betreuen.
- Medizinische Grundkenntnisse des Lehrers und Kenntnisse in TCM sind sehr wünschenswert.

Gute erste Anlaufstellen sind die Lehrerlisten auf der Website von Frau Wang und auf den Seiten der Europäischen Guo Lin Qigong Gesellschaft e. V. (s. Artikelende).

Zeitbedarf für das Üben

Im akuten Stadium sollte man möglichst mindestens zwei Stunden täglich üben. Dazu gehören anfangs gehende, stark ableitende Übungen. Diese werden mit ausgleichenden Übungen kombiniert, um vor den Nebenwirkungen der Windatmung und des starken Ableitens zu schützen.

Frau Wang sagt: „Üben ist wie Nudelwasser kochen. Stelle ich einen Topf Wasser auf, so bringe ich ihn zuerst auf großer Flamme zum Kochen. Mit kleiner Flamme dauert es viel länger, und das Wasser kocht vielleicht gar nicht auf. Nach dem Aufkochen kann ich die Flamme reduzieren und das Wasser weiter köcheln lassen.“

Auf das Üben übertragen bedeutet das drei bis vier Monate hohen Einsatz, damit können oft schon gute Erfolge erzielt werden. Anschließend kann man reduzieren. Ganz aufhören sollte man jedoch nie. Wieder gesund geworden, wechselt man langsam zu den Übungen der Mittelstufe zur Stabilisierung und Rezidivprophylaxe.

Buch von Frau Wang über die Übungen der Basisstufe Kein Ersatz für einen Lehrer, aber eine gute Begleitung und ein gutes Nachschlagewerk ist Frau Wangs Buch über alle Übungen der Basisstufe.

Fazit

Oft schon nach kurzer Zeit des Übens kann sich das Allgemeinbefinden verbessern. Es entsteht rasch eine Zuversicht, der Situation nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, sondern hier aktiv etwas zur eigenen Gesundheit beitragen zu können.

Zur Person

Jürgen Degenhardt (Dipl.-Inf. med.) ist Heilpraktiker in München und unterrichtet seit vielen Jahren die Basis- und Mittelstufe des Guo Lin Qigong.

Zum Weiterlesen

Wang Li. Guo Lin Neues Qigong: Basisstufe. Verlag für chinesische Lehrmittel; 2021
Website der Europäischen Guo Lin Qigong Gesellschaft e. V. www.guo-lin-qigong.eu und Website der Meisterin Frau Wang Li unter www.guolin-neuqigong.de

Kontakt

Dipl.-Inf. med.
Jürgen Degenhardt
Heilpraktiker
Romanstr. 14
80639 München
Mobil: 0170 9651516
E-Mail: juergen@degenhardt.life
Website: degenhardt.life