



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Täglich üben schützt vor Stress

Von Foen Tjoeng Lie

Aktenberge türmen sich auf dem Schreibtisch, das Telefon klingelt pausenlos, die Sitzung beginnt in fünf Minuten - Stress. Was tun? Wer lernen will, Stress auf Dauer zu bewältigen, benötigt eine Strategie. Foen Tjoeng Lie gibt Tipps für einen anhaltenden Erfolg.

Die Praxis hat gezeigt, dass für den einzelnen ein individuelles Konzept aufgestellt werden muss, wenn Qigong bei der Stressbewältigung helfen soll. Es muss die Wechselwirkung zwischen Stress und der Stress-Toleranz sowie persönliche Charakterzüge oder Verhaltenweisen der Betroffenen berücksichtigt werden. Jeder reagiert unterschiedlich auf Stress. Das liegt nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) am Verhältnis zwischen dem Stress als Xi'e-Qi (krankmachender Faktor) und unserem eigenen Zheng-Qi (Anpassungsfähigkeit). Stress macht krank, wenn dadurch unser Organismus belastet wird und die Funktion in einem Organ entgleist. Unsere Stress-Toleranz im Sinne von Anpassungsfähigkeit (Zheng-Qi) hängt davon ab, wie stabil unser Allgemeinzustand (Konstitution) ist. Andererseits können Menschen mit stabiler Konstitution erkranken, wenn sie lange überbeansprucht werden. In diesem Fall wird deren Toleranzgrenze überschritten. Nicht alle Menschen empfinden Stress als Belastung. Sie bleiben in hektischen Situationen ruhig und besonnen, schätzen ihr Arbeitspensum realistisch ein, so dass sie sich nicht überfordern und Stress vermeiden. Sie organisieren ihre Aufgaben

und reduzieren zusätzliche Belastungen auf ein Minimum. Stress kann nur bewältigt werden, wenn die Belastung reduziert und der Alltag organisiert wird.

Das Programm zur Stressbewältigung sollte in drei Phasen aufgebaut werden. In der ersten Phase sollte herausgefunden werden, was den Stress verursacht und der Ursache aus dem Weg gegangen werden - zum Beispiel durch Urlaub oder Krankenschreibung. Auf die Ruhe wird der Organismus meist mit vegetativen Störungen reagieren. Jetzt eignen sich Qigong-Übungen, die in Ruhe oder mit wenig Bewegungsanteil am besten im Liegen ausgeführt werden, wie FangSong-Gong (Entspannungsübung) und Zhan-Zhuang Wo-Gong ("Stehende Säule" im Liegen). Denn wir können uns bei solchen liegenden Übungen besonders gut entspannen und spüren rasch Entlastung. Ferner reduzieren die Übungen die Aktivitäten unserer Großhirnrinde, so dass die übermäßigen Reaktionen unseres vegetativen Nervensystems beruhigt werden.

Es gibt Menschen, die solche ruhigen Qigong-Übungen noch mehr aufregen. Ihnen sollten wir andere bewegungsbetonte Qigong-Übungen empfehlen. Hierfür eignen sich Taiji Qigong mit 18 Folgen oder Ba Duan Jin (Acht Brokatübungen). Weniger bekannt ist Wai Dan Gong (Übung der äußeren Alchemie), eine Qigong-Übung, bei der sich die Übenden den ganzen Körper schüttelnd auf der Stelle bewegen.

Meist zeigt sich nach wenigen Tagen eine deutliche Wirkung. Es empfiehlt sich jedoch, die Übung nach Besserung des Zustandes an sieben bis zehn Tagen fortzusetzen.

Die Übungen in der zweiten Phase sollen uns allmählich auf das frühere Leistungsniveau zurückbringen. In diesem Fall sind Qigong-Übungen geeignet, die aufgrund ihrer Methodik eine ordnende und regulative Wirkung auf unseren Organismus (Wirbelsäule, Atmung, Konzentration) haben. Sie können Bewegungen enthalten oder statisch sein, wie Sitz-Meditationen, Zhan-Zhuang (Stehende Säule), Lian-Gong Shi-Ba-Fa (18fache Qigong-Übungen) oder Chang-Shou-Gong (Übung fürs lange Leben). Auch die in der ersten Phase genannten Übungen wie Taiji Qigong mit 18 Folgen und die Brokatübungen eignen sich sehr gut.

Zu beachten ist, dass das Übungspensum in dieser Phase dem jeweiligen Allgemeinzustand und der individuellen Belastbarkeit angepasst werden muss.

In dieser Phase sollten die Ursachen des Stresses genauer betrachtet werden, um eine mögliche individuelle Lösung zu finden. Ohne diese Lösungsmöglichkeit werden wir schnell wieder in die alte Stress-Situation geraten.

Nachdem der ursprüngliche Gesundheitszustand wiederhergestellt ist, soll durch andere Qigong-Übungen mehr Stabilität gewonnen werden. Jetzt sind Qigong-Übungen gefragt, die unser Qi so trainieren, dass unser Organismus anpassungsfähiger und belastbarer wird.

Qigong-Übungen, die von der Ausführung her dynamisch und in der Koordinierung der Bewegungen anspruchsvoll sind, eignen sich ausgezeichnet wie Yi Jin Jing (Übungen der Muskel-Transformation oder Muskel-Stabilisierung), He-Xiang-Zhuang (fliegender Kranich) oder Shao-Lin Luo-Han Qigong (Luohan Qigong des Shaolin-Klosters).

Auch die für die zweite Phase genannten Übungen können eingesetzt werden. Die erwünschte Wirkung für diese dritte Phase im Sinne von Anhebung der Stress-Toleranz können wir erreichen, indem wir das gesamte Übungs- und Belastungspensum erhöhen. Wir können beispielsweise bei Zhan-Zhuang (stehende Säule) etwas tiefer stehen oder die einzelnen

Übungen öfter wiederholen. Qigong hat eigene Möglichkeiten, die es für das Programm der Stressbewältigung besonders wertvoll macht. Dies liegt in der allgemeinen Vorgehensweise des Qigong selbst. Qigong zwingt uns, die komplexen Übungskriterien schrittweise zu erlernen und zu üben. Wir müssen lernen, mit Armen, Beinen, dem Rumpf, Kopf, Blick, der Konzentration und der Atmung isoliert zu arbeiten und sie miteinander abgestimmt zu koordinieren.

Um Qigong fachgerecht auszuführen, müssen wir in der Lage sein, die weitmögliche körperliche Entspanntheit zu erreichen und gleichzeitig die Haltung und die Bewegungen unter dosiertem Kraftaufwand auszuführen. Wir müssen Qigong nicht nur regelmäßig üben, damit es wirkt, sondern auch uns klar darüber sein, wie wir unsere Stärke effektiv einsetzen können und unsere Schwäche in unseren Arbeitsplan integrieren.

Diese Aspekte können uns helfen, bewusster und sensibler mit uns umzugehen, zugleich nüchterner eigene Fähigkeiten und Schwächen zu erkennen, unseren All-

tag und unsere Arbeit genauer zu organisieren und unsere Geduld, Gelassenheit und Ausdauer zu verbessern.

Nur so sind wir langfristig fähig, Stress nicht nur zu bewältigen, sondern ihm auch vorzubeugen.