

**CARL VON OSSIETZKY UNIVERSITÄT OLDENBURG
CENTER FÜR LEBENSLANGES LEBEN (C3L)**

**PTCH
PROJEKT
TRADITIONELLE CHINESISCHE
HEILMETHODE UND HEILKONZEPTE**

**DR. MED. ISIDOR J. KAMINER
QIGONG BEI HOLOCAUSTÜBERLEBENDEN**

**Abschlussarbeit
Kontaktstudium Qigong**

Frankfurt/M., Mai 2011

„Ganzkeit is wichtiger fun Großkeit“ (Jiddisches Sprichwort)
(Ganzheit ist wichtiger als Größe)

**„Jeder Grashalm hat seinen Engel, der sich über ihn beugt und ihm
zuflüstert: `Wachse, wachse´.“** (Talmud)

**„Qigong Yangsheng ist ein Dialog mit der eigenen Lebenskraft – ein
Lauschen, was sie einem sagen will.“** (Jiao Guori)

Einleitung

Ein sich hartnäckig haltendes Vorurteil über Holocaustüberlebende besteht darin, in ihnen nur zerstörte Menschen zu sehen. Dies zeigt sich u.a. in Zuschreibungen wie „*lebende Leichname*“ (Niederland, 1968, S.313) oder „*seelisch verkrüppelte Menschen*“ (Stokvis, 1962, S. 543).

Hierbei wird völlig außer Acht gelassen, dass diese Menschen trotz der Extremtraumatisierungen sich gesunde Anteile bewahren konnten. Dies ermöglichte ihnen, im Vernichtungskosmos „*Inseln der Menschlichkeit*“ (Hillel Klein) zu erhalten und ihren Lebensfunken nicht erlöschen zu lassen. Nach der Befreiung, als ihnen das gesamte Ausmaß der Vernichtung deutlich wurde und sie allen Grund gehabt hätten, in Raserei Rache zu nehmen, verrückt zu werden oder in eine letale Depression zu stürzen, gelang es ihnen, neue Familien zu gründen und am Leben teilzunehmen. Nicht von ungefähr gab sich die Selbstorganisation der befreiten Juden im amerikanischen Sektor, welche Schulen, Fortbildungen, Synagogen, Zeitungen und vieles mehr in den DP-Camps aufbaute und unterhielt, das Emblem eines abgehackten Baumes, aus dessen Strunk ein Zweig sprießt (s. Giere, 1997, S. 21). Sie zeigten damit, dass sie trotz der verheerenden Vernichtung genug Lebenskraft in sich hatten, um Neues heranwachsen zu lassen.

Sollte da nicht Qigong - die Arbeit mit der Lebenskraft – eine Methode sein, auf die gerade dieser Personenkreis besonders anspricht? Dies um so mehr als die Überlebenden nun in einem Alter sind, in welchem der Tod ganz real in ihr Leben tritt und damit zugleich die Schrecken der Vernichtung erneut aktuell werden. Wenn sie während der Schoah und danach in der Lage waren, die vorhandenen Lebenskräfte zu nutzen, dann wäre es durchaus denkbar, dass sie auch in diesem, ihrem letzten Lebensabschnitt sich von einer Methode wie dem Qigong angezogen fühlen könnten, um, soweit wie möglich, den Beschwerlichkeiten des Alters, den Krankheiten und der Bedrohung durch den Tod etwas entgegen zu setzen, das den Lebensfunken auch in dieser Phase lebendig hält.

Das mühevollle Leben nach dem Überleben

Auch wenn Überlebende am Leben wieder anknüpfen konnten, blieb dieses ein mühevollles. Denn die Erfahrungen der Vergangenheit hatten unwiederbringlich tiefe Spuren in der Seelenlandschaft und im Körper hinterlassen. Elie Wiesel, ein Auschwitzüberlebender, der den Friedensnobelpreis erhalten hatte, drückte dies wie folgt aus: „*Unser Aufenthalt dort unten* (er meint damit Auschwitz, I.J.K.) *hat Zeitbomben in uns gelegt. Von Zeit zu Zeit platzt eine, dann sind wir nur Schmerz, Scham und Schuldgefühl*“ (Wiesel 1962, S 382). Die Überlebenden konnten mit den Erinnerungen nicht leben und ohne sie ebenfalls nicht, bestenfalls konnten sie die unerträglichsten Erlebnisse abkapseln. Der Preis hierfür war ein Erstarren ihrer Gefühle, das so genannte „numbing“. Die im KZ eingefrorenen Gefühle - namenloses Entsetzen, unaushaltbarer psychischer Schmerz, abgrundtiefe Verzweiflung usw.- mussten auch in Freiheit zurückgedrängt werden, wollten die Überlebenden weiterleben. Der Körper aber bewahrte die Beschädigung und an Stelle der unerträglichen Gefühle traten körperliche Symptome wie hoher Blutdruck, körperliche Schmerzen, Herzbeschwerden, Magen-Darmstörungen usw. In ständiger Anspannung und Alarmbereitschaft vor Gefahren- sowohl inneren als auch äußeren – blieb ihnen ein Zustand der Ruhe verwehrt. Ein Anschlag, eine Erkrankung oder auch ein scheinbar unbedeutendes Geschehen, ein Geruch oder Geräusch konnten Trigger für ein flash-back sein – dann waren sie urplötzlich wieder in der Vernichtungswelt. Die Nacht, eigentlich für die tiefe Regeneration gedacht, konnte zur unheilvollen Finsternis werden, wenn die Dämonen der Vergangenheit sie in Alpträumen wieder heimsuchten. Schlaflosigkeit war dann oft die bessere Lösung.

Die einmal vorhandene Unbeschwertheit des Lebens war verloren gegangen und die Schicht, welche die Sicherheit, den Frieden und das Wohlbefinden vor der Welt der Vernichtung schützte, war äußerst dünn und zerbrechlich geworden.

Nicht nur das Gefühl des selbstverständlichen In-der-Welt-Seins hatte einen Bruch erlitten sondern auch das Urvertrauen und das Selbstgefühl. Der Überlebende war seinem natürlichen Selbst, seinem eigenem Körper und seiner Liebesfähigkeit gewaltsam entrissen worden. Er fand nicht mehr zu seinem Ursprung zurück, so wie er seine Liebsten aus der Vergangenheit nicht mehr vorfand. Er konnte zwar wieder leben, auch in gewisser Weise wieder lieben – aber dies alles unter dem negativen Vorzeichen einer möglichen erneuten Vernichtung. Die Welt des Lebendigen war unwiederbringlich mit der des Todes kontaminiert. In einer Arbeit (Kaminer 2006) habe ich dies als Folge eines Bruches der *“Monade“* interpretiert. Dies ist ein Begriff von Grunberger (1985). Er geht von dem pränatalen Ursprung des Narzissmus aus. Dementsprechend interpretiert er Narziss` Verliebtheit in sein im Wasser erscheinenden Spiegelbild als die Sehnsucht nach dem vormals schwebenden glückseligen Zustand im Fruchtwasser. Denn hier, in der Geborgenheit des Uterus, hatte der Fötus u.a. Zustände von Schwerelosigkeit, Erhabenheit, Glück und Ganzheit erlebt. Diese *„pränatale Konästhesie (bildet) die Matrix zahlreicher psychischer Funktionen, die sich von ihr ableiten, wie Heiterkeit, Glückszustand; Gefühl der Souveränität...Gefühl der Vollkommenheit und Allmacht, Selbstwertgefühl...Gefühl von absoluter Freiheit, Unabhängigkeit... von Unverwundbarkeit, Ewigkeit und Unsterblichkeit“* (Grunberger 1985, S. 190). Mit der Geburt, die einer Vertreibung aus dem Paradies gleichkommt, ist der Mensch mit der realen Welt konfrontiert und erlebt erstmals Hunger, Kälte, Schmerz, Atemnot usw. Er ist auf die Umsorgung durch die Mutter angewiesen, nicht nur um körperlich versorgt zu werden sondern auch um über diesen Verlust hinweg zu kommen und wieder Zugang zu seinem verlorenem Glück zu finden. Die Einhüllung in diese mütterliche Umsorgung bildet eine Art *„extrojizierten Uterus“* (Grunberger 1985, S.211), eben die *„Monade“*. Diese bietet einen urwüchsigen Trost, wirkt heilsam und fördert die körperliche sowie psychische Entwicklung des Säuglings. Diese nachgeburtlich erfahrene erste

„Monade“ wird durch das Wachstum des Kindes und seiner Triebe allmählich aufgelöst und durch andere monadische Hüllenbildungen ersetzt: so z.B. Familie, Gesellschaft, Kultur und Natur. Zeit seines Lebens wird der Mensch darauf angewiesen sein, über monadische Hüllen Schutz, Trost und Heilung für die in der Welt unausweichlich auftretenden Beschwerden und narzisstischen Wunden zu finden. Den heilsamen Faktor in der Psychoanalyse macht Grunberger daran fest, inwieweit der Analytiker die Entwicklung einer „Monade“ ermöglicht, sodass der Analysand diese zutiefst regenerative pränatale Erfahrung machen kann. Doch die wenigsten Überlebenden begeben sich in eine Psychoanalyse. Die Gründe hierfür detailliert darzustellen, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Meine psychotherapeutische Erfahrung mit ihnen ergab, dass Einige von einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie Nutzen ziehen konnten, Anderen hingegen waren auch langjährige Behandlungen kaum hilfreich. In diesen Fällen blieb der Bruch der Monade. Das Gefühl der Ganzheit und der selbstverständlichen Freude, im Fluss des Lebens zu sein, blieb i.d.R. gebrochen. Ein Überlebender drückte dies wie folgt aus: *„Die Freude, die selbstverständliche, ungetrübte Freude ist nicht mehr“*. Waren sie einmal aus dem Mutterschoß in die Welt geboren, so war ihre zweite Geburt nach der Befreiung eine Geburt aus dem Schoß der Hölle. Seitdem konnten sie sich *„in der Welt nicht mehr heimisch fühlen“* (Amery 1977)

Qigong, eine Therapiemethode für Traumatisierte

Wenn Belschner nun davon ausgeht, dass *„mittels des Übens von Qigong... der ganze Leib zunehmend (wieder) erfahrbar“* wird und *„dieser der würdevollen Beachtung wieder zugängliche Leib auch als etwas Wertvolles angesehen und beachtet werden“* kann (Belschner 1996, S.12) so wäre dies insbesondere für Überlebende eine außerordentlich wichtige Errungenschaft. Denn sie würden dadurch in die Lage versetzt werden, ihren während der Verfolgung

geschundenen und entwerteten Körper, der nun als Träger des Grauens sich ständig schmerzhaft bemerkbar macht, wieder erneut narzisstisch zu besetzen. Im „*unmittelbaren Erleben*“ dieses Geschehens während der Qigong-Übung könnten gerade Überlebende dann zusätzlich sich ihrer „*Würde als menschliches Wesen gewahr*“ werden (Belschner 2003). Dieser neue Zugang zu ihrem Körper und zu ihrem Selbst könnte ihnen nicht nur etwas von der verlorenen Freude wiedergeben, sondern sie sich möglicherweise wieder in der Welt und der Schöpfung beheimatet fühlen lassen.

Bei der Durchsicht der Literatur konnte ich keine Arbeit finden, die sich speziell mit der Anwendung von Qigong bei Holocaustüberlebenden beschäftigt. Allerdings gibt es mehrere Autoren, die über ihre Erfahrung mit Qigong bei Traumatisierten berichten.

So wurde in der Bielefelder Klinik für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin unter der Leitung von Luise Reddemann erstmals 1988 von Josephine Zöller ein Jahr lang Qigong angeboten. Veronika Engl, die an dieser Klinik beschäftigt war, erwähnt, dass seit 1993 das Qigong Yangsheng dort Anwendung findet und berichtet von 2 von ihr geleiteten Qigong-Gruppen, wovon eine sich aus Frauen zusammensetzte, die Gewalt erlitten hatten. Es sei eine neue Erfahrung, durch Qigong die eigene Mitte und das innere Gleichgewicht sowie Gelassenheit und Ruhe zu spüren (Engl 1994). Über die Anwendung von Qigong in der Klinik schreibt sie dann ausführlicher 2001.

Claus Fischer, der seit 1990 ebenfalls an dieser Klinik arbeitet, beschreibt in seiner aufschlussreichen Arbeit, wie Qigong Yangsheng als komplementäres körpertherapeutisches Verfahren für traumatisierte Patienten eingesetzt werden kann. Die bei ihnen vorhandene chronische Anspannung, welche mit Hypervigilanz einhergeht, kann durch die besondere Form der Entspannung im Qigong gebessert werden. Dies sei insofern bedeutsam als bei Traumatisierten i.d.R. Entspannung als bedrohlich erlebt werde, da sie diese mit Kontrollverlust gleichsetzten. Die bei der Qigong-Übung eintretende Entspannung entspreche

einer „*leichten Alltagstrance*“, welche „*Integrations-und Heilungsprozesse*“ fördere (Fischer 2003, S. 136). Die Erdung im Qigong könne auch als „*Verwurzelung in der körperlichen Existenz angesehen werden, dem Gefühl, im Körper zu Hause zu sein*“ (ebd. 137). All dies könnte auch für Holocaustüberlebende zutreffen.

In seinem mit Micheline Schwarzer 2008 publizierten Buch „Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement“ zeigt er u.a. an Hand mehrerer Fallbeispiele, wie Qigong eingesetzt werden kann.

Grodin u.a., welche Qigong und Tàì Chi bei Gefolterten und Flüchtlingen anwendeten, konnten eine Abnahme von Albträumen und Schlafstörungen feststellen. Ebenso reduzierte sich die Hypervigilanz und es kam zu einer besseren Introspektion bei den Psychotherapiesitzungen. Die Antidepressiva und Schlafmittel konnten reduziert werden. (Grodin u.a. 2008).

Michael Mayer legt dar, wie Qigong in der „Energy Psychology“ genutzt werden kann. So zeigt er u.a. auf, wie Qigong bei Trauma und Posttraumatischen Störungen angewendet wird, wie hilfreich es bei Stress wirkt und wie es bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten sowie Schmerzen eingesetzt werden kann. Er betont, dass Qi sicherlich durch die körperliche Bewegung bei den Qigong-Übungen mobilisiert wird, dass aber die „*Lebensenergie auch aus dem Zentrum unseres Selbst kommt, wenn wir in einem Stadium der Imagination sind*“ (Mayer 2009, S.102).

Begriffe wie „*leichte Alltagstrance*“ und „*Stadium der Imagination*“, verweisen meiner Ansicht nach auf die Aktivierung des aus dem Pränatalen stammenden primären Narzissmus. Der „*Qigong-Zustand*“, in welchem die Qigong-Übungen durchgeführt werden sollten, wäre dann das Eintreten in die pränatale Welt und deren Nutzbarmachung.

Wolfgang Kämmerer geht davon aus, dass bei psychosomatischen Patienten, die infolge unterschiedlicher Übergriffe keine schützende „Hülle“ ausbilden konnten, Qigong eine schützende „*Bewegungshülle*“ (S. 32) erschafft. Was er

als heilsame „Hülle“ beschreibt, entspricht Grunbergers „Monade“ aber ohne deren pränatale Dimension.

Offensichtlich hat Qigong eine heilsame Wirkung bei Traumatisierten und scheint mir auch für Holocaustüberlebende anwendbar zu sein, die mit Erlebnissen zu tun haben, die sich der Versprachlichung entziehen. Die Begegnung mit dem Tod ist eine zutiefst schockierende Erfahrung gewesen. Der Schock wirkt weiter und hat eine Art Totenstarre hinterlassen. In der TCM geht man davon aus, dass Schock das Qi zerstreut. Doch mit der Zerstreung von Qi tritt der Tod ein.

*„Die Bewegung von Qi fördert Formen.
Die Bewegung von Formen fördert Leben
Ist Qi gesammelt, entsteht Leben.
Ist Qi zerstreut, tritt der Tod ein.“*

(Ding Hongyu, zit.n. Bölts 2007, S.32)

Schock kann dann durchaus als Vorform des Todes angesehen werden. Der vor Schreck erstarrte und in ständiger Alarmhaltung angespannte Körper kann so kaum noch zu einer Quelle des Wohlbefindens werden. Ähnlich ergeht es den wie auf Eis gelegten Gefühlen. In folgender Beschreibung des Effektes von Qigong eröffnet sich eine hoffnungsvolle Perspektive gerade für Überlebende:

„Zunächst ist der Körper wie Eis im Frühling. Während man praktiziert schmilzt das Eis und es beginnt zu strömen... Während des Praktizierens beginnt ein angenehmes Gefühl des lebendig Seins“.

(Jiao Guorui 1988, S.73).

Es scheint mir, als böte das Qigong in seiner bewegten (Donggong) als auch stillen Form (Jinggong) eine außerordentliche Möglichkeit, Zugang gerade zu der heilsamen pränatalen Dimension zu bekommen. Die besondere Form der Entspannung (fangsong), welche kein Erschlaffen sondern eine Dehnung und Weitung ist, fördert den Qi-Fluß in den Leitbahnen. Dies wird auch im Daoyin Yangsheng erreicht. Beide Methoden, das Donggong und das Jinggong,

reaktivieren meiner Ansicht nach den pränatalen Zustand und eröffnen darüber auch das Erleben einer unendlichen Weite und kosmischen Verbundenheit. Es ist eine 3-fache Ganzheit, die über die Übungen angestrebt wird. Die körperliche Einheit, die Einheit von Geist und Körper und die Einheit von Mensch und Natur (Kosmos). Es gibt in China eine Überlieferung über den Urzustand vor der Entstehung der Welt:

„Der Herrscher des Südmeeres war der Unachtsame, und der Herrscher des Nordmeeres war der Fahrige; der Herrscher der Mitte war der Ungeschiedene (hundun). Der Unachtsame und der Fahrige trafen sich zuweilen im Land des Ungeschiedenen. Da dieser die beiden sehr zuvorkommend behandelte, beschloss der Unachtsame und der Fahrige, sich für des Ungeschiedenen Güte dankbar zu erweisen, und sie sagten (zueinander): `Alle Menschen haben sieben Öffnungen, um zu sehen, zu hören, zu essen und zu atmen. Dieser allein hat keine einzige. Wir wollen versuchen, sie ihm zu bohren´. Täglich bohrten sie eine Öffnung, und nach sieben Tagen war der Ungeschiedene tot“.
(Zhuangzi, zit.n. Linck2006, S.16)

Durch Verschließen dieser sieben Öffnungen wird im Qigong die Wiedererlangung dieses ursprünglichen Zustandes der Ganzheit und Glückseligkeit erstrebt. Letztendlich wird die vor der Schöpfung existierende Leere erstrebt, da *„nur in der Leere (sich) das dao sammelt“* (Zhuangzi,ebd., S.73). Das Dao ist die unaufhörlich wirkende Urkraft, die noch vor der Entstehung von Himmel und Erde existierte.

*„Ein Etwas gibt es, chaotisch und ganz;
der Entstehung von Himmel und Erde geht es voran.
Still ist es und grenzenlos,
für sich allein, unwandelbar,
kreisend und nie sich erschöpfend.
Der Welt Mutter könnte ich es nennen.
Ich kenne seinen Namen nicht,
ich nenne es dao“*

(Laozi, zit.n.Linck 2006, S. 18)

*„Das dao wirkt fort – auch nach der Entstehung der Welt....
Der suchende Mensch spürt es als göttlich-numinose Kraft, die ihn
umhüllt und trägt. So stark ist seine Faszination, dass es als Heils-
Zustand ersehnt und wie eine Rückkehr in den Mutterschoß erstrebt
wird.“ (Linck ebd.).*

Hier taucht das Bild der Monade wieder auf. Wenn Traumatisierte sich im Kosmos geborgen fühlen können, verliert die teuflische Dimension der Menschen mit all der von ihnen zugefügten Höllenpein ihre destruktive in die Gegenwart hineinreichende Macht.

Qigong mit Holocaustüberlebenden

Als ich im „Treffpunkt“ Frankfurt/M. - einem psychosozialen Zentrum für Überlebende, an welchem ich regelmäßig eine psychotherapeutische Sprechstunde abhalte - einen Qigongkurs anbot, war die Resonanz überwältigend. Von den erwarteten 8-10 Teilnehmern kamen 18. Der Raum konnte die Anzahl der Personen kaum fassen. Es waren auch Personen darunter, die ich noch nie gesehen hatte, auch nicht am Kaffeenachmittag, der dort wöchentlich stattfindet.

Da ich niemanden wegschicken wollte, entschloss ich mich zunächst auf das bewegte Qigong zu verzichten und nur das stille Qigong anzubieten. Ich beabsichtigte, ihnen im Verlauf des Kurses den „kleinen himmlischen Kreislauf“ beizubringen. Ich erklärte Ihnen zunächst die Bedeutung und Methode des Qigong sowie den Ablauf des „himmlischen Kreislaufes“. Dann begann ich mit den Vorbereitungsübungen im Sitzen und war angenehm überrascht, dass alle sofort mitmachten. Hierauf folgte dann die Entspannung über das „Kappen der sechs Wurzeln“, die den sechs Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken) zugeordnet werden. (Dies entspräche dem Wiedererlangen des unversehrten Zustandes von „*Hundun*“, d.h. des vorgeburtlichen Zustandes). Diese Entspannung wurde hergestellt durch: die Augenlider schließen, die Augenbrauen nach außen dehnen,

zwischen den Augenbrauen entspannen, mit dem Gehör bis ans Ende des Alls gehen und die Geräusche von dort im Innenohr ablegen, Lächeln, sanft ein u. ausatmen. Auch hier waren alle engagiert dabei. Ich schloss dem das Sich-Sammeln im „unteren Dantian“, dem Xia-Dantian (entspricht bei Böltz dem „mittleren Dantian“ zwischen Qihai und Guanyuan), an und machte sie mit der natürlichen Bauchatmung bekannt. Ich beendete die Sitzung mit den Abschlussübungen. Ein Teilnehmer, Herr L., der das Lodzer Ghetto und Auschwitz überlebt hatte, nahm mich zur Seite und sagte mit einem Lächeln als wollte er mir bedeuten, dass er für solche Kindereien nicht zu haben sei: „Herr Kammer. Klänge im All, das gibt es doch nicht.“ Schmunzelnd antwortete ich, das möge schon sein, aber dennoch solle er es sich vorstellen. Die Teilnehmer verließen den Raum in einer heiteren Stimmung. Anschließend kam die Leiterin des „Treffpunktes“ aufgeregt auf mich zu. Sie müsse es mir unbedingt sagen. Alle seien mit einem Lächeln aus dem Raum herausgekommen. So etwas habe sie noch nicht erlebt.

Der Kurs hatte mit einem für mich völlig überraschend positiven Auftakt begonnen. Alle Teilnehmer waren während der Schoah im Ghetto, einige wurden danach versteckt, andere waren bei den Partisanen. Doch der größte Teil hatte KZ und Auschwitz überlebt. Die Jüngste war 84 Jahre und die Älteste 91. Der Kurs fand 14-tägig in einem der Räume des „Treffpunktes“ statt. Die Zusammensetzung der Teilnehmer änderte sich im Laufe der Zeit. Einige blieben nach der ersten Stunde ohne Angaben von Gründen weg. Andere kehrten im Verlauf des Kurses zurück. Es kamen Neue hinzu, die entweder nur einmal erschienen oder noch 2-3 Mal teilnahmen. Ein fester Stamm von vier Personen kam regelmäßig. Die Gruppengröße pendelte sich auf 5-7 Personen ein. Als ich einmal eine Ersatzstunde anbot, weil ansonsten wegen meines Urlaubes ein zu großer Zwischenraum entstanden wäre, kamen nur drei. Die Abwesenheit der anderen verursachte große Angst.

Zur zweiten Sitzung erschienen nur noch 12 Personen. Ich wiederholte die Übungen der ersten Sitzung, fügte aber diesmal den „kleinen himmlischen Kreislauf“ hinzu. Eine Frau, an der in Auschwitz Experimente durchgeführt worden waren, bat mich am Ende der Stunde, ihr noch mal genau die Stelle der „Jadekissen“ (yuzhen) zu zeigen. Dass ich sie dabei anfassen durfte, sah ich als besonderen Vertrauensbeweis an. Sie bat mich die Übungen aufzuschreiben. Sie werde nur noch zur nächsten Sitzung kommen können, da sie dann ein halbes Jahr in Israel sein werde. Aber die Übungen hätten ihr so gutgetan, dass sie sie unbedingt dort weitermachen wolle. Alle anderen wollten ebenfalls ein Skript haben. Besonders erstaunlich war, dass am Ende des „himmlischen Kreislaufes“ zwei Teilnehmer fest eingeschlafen waren - darunter Herr L., der voller Skepsis über den Klang des Alls gewesen war. Beide meinten, dass sie ansonsten unter Einschlafstörungen litten. Dieses Phänomen wiederholte sich in jeder Sitzung auch bei neuen Teilnehmern. Jedes Mal war jemand anderes eingeschlafen.

Sehr erfreut war ich, als eine 91 Jahre alte Auschwitzüberlebende in der 6. Sitzung auftauchte, die dreimal bei mir in der psychotherapeutischen Sprechstunde war, aber mein Angebot, diese fortzusetzen, nicht wahrgenommen hatte. Sie litt bereits seit vielen Jahren unter Ein- und Durchschlafstörungen und meinte, dass Medikamente und auch die Psychotherapie ihr nicht hülften. Sie war völlig überrascht, dass ihr das „Kappen der 6 Wurzeln“ zum Einschlafen verhalf. Seitdem nahm sie regelmäßig und engagiert am Qigongkurs teil.

Als sich schließlich die Teilnehmerzahl derart reduzierte, dass der Raum auch bewegte Übungen ermöglichte, stellte ich diese dem „kleinen himmlischen Kreislauf“ voran. Ich begann mit „Stehen wie ein Baum“, dem folgten „der Knabe betet“, „das Wecken des Qi“, „die Wolken zerteilen“, „Sonne und Mond stützen“, „der alte Stern streicht seinen Bart“, „frisches Qi über Bahui zuführen und verbrauchtes Qi über yongquan in die Erde abführen“ und „Einsammeln des Qi“.

Ich achtete darauf, dass die Übungen mit Vorstellungen verbunden wurden, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelten. Es war offensichtlich, dass die Kursteilnehmer mit Freude diese Übungen ausführten. Einige waren tief berührt durch die Ruhe, die sie während der Übung erfüllte. Andere waren angenehm überrascht, dass sie sich nach der Übung frisch fühlten.

In der vorletzten Stunde teilte mir Herr L. mit, dass er regelmäßig die Übung mit den „Klängen des Alls“ vor dem Einschlafen übe, da ihm insbesondere diese derart geholfen hätte, dass er die Schlafmitteldosis senken konnte und demnächst ganz darauf verzichten werde.

In der letzten Sitzung erklärten alle fünf, dass sie auf jeden Fall weitermachen wollten. Sie gaben zu bedenken, dass viele auch teilnehmen würden, wenn der Kurs nicht wie bisher in die Mittagszeit fiel, da sie gerade zu dieser Zeit, ihren Mittagsschlaf zu halten pflegten.

Diskussion

Es war beeindruckend, wie sehr Überlebende von den Qigong-Übungen profitieren konnten. Dass so viele in der Gruppe einschliefen, zeugt vom in der Gruppe entstandenen Urvertrauen. Offensichtlich war zu diesem Zeitpunkt die Gruppe zur Monade geworden. Zugleich muss wohl das „Kappen der 6 Wurzeln“ den Eintritt in die pränatale Welt ermöglicht haben, in welcher sie sich dann durch die Übung „himmlischer Kreislauf“ ungestört aufhalten konnten. Es entstand dadurch naturwüchsig und ohne Anstrengung eine „obere Leere“, welches das Einschlafen ermöglichte. Das „Obere-Fülle-untere-Leere-Syndrom“ (Bölts 2007, S. 79) war behoben worden.

Trotz der offensichtlich positiven Effekte machte ich mir Gedanken, warum so viele nicht mehr gekommen waren. Einige mussten sich um den erkrankten Partner kümmern, andere waren selbst erkrankt oder ins Ausland gefahren. Anderen wiederum passte der Termin nicht. Von den meisten weiß ich jedoch keinen Grund für ihr Wegbleiben. Verwundert war ich insbesondere, dass auch

Kursteilnehmer wegblieben, die offensichtlich von den Übungen profitiert hatten. Ich fragte mich, ob möglicherweise während der Stille beunruhigende Schreckenserinnerungen aus der Verfolgungszeit aufgetreten waren, über die die betreffenden Teilnehmer aber nicht berichteten. Jiao Guorui bekräftigt, dass gerade Übungen-in-Ruhe halluzinatorische Bilder aufkommen lassen können, die mit schlimmen Erfahrungen aus der Vergangenheit verbunden sind. Er empfiehlt, sich vor diesen Bildern nicht zu fürchten und zur Vorbeuge, „*Übungen-in-Ruhe nicht zu praktizieren, wenn man in trauriger Stimmung ist...*“ (Jiao 1988, S.105). Demnach wäre es bei Überlebenden eher angezeigt, bewegtes Qigong anzuwenden. Karin Lenz schildert, wie sie die Qigong-Übungen abbrechen musste, weil während des Übens regelmäßig Schwindel und Benommenheitsgefühle auftraten. Sie hatte kurz vorher einen Motorradunfall erlitten. Die sie überkommenden unangenehme Gefühle waren, wie sie erkannte, durch Erinnerungsbilder dieses Unfalls induziert worden. Sie begann diese beunruhigenden Bilder durch gute zu ersetzen und stellte fest, dass dadurch die Schwindelgefühle ausblieben und sie sich der Qigongübung weiter widmen konnte (Lenz 2004). Es wäre möglicherweise hilfreich, vor dem nächsten Kurs die Teilnehmer dazu zu ermuntern, auch über schlechte Zustände während der Übung zu sprechen, um eventuell gute Gegenbilder einzusetzen. Inwiefern dies bei Überlebenden ausreicht, bin ich noch nicht sicher. Auf jeden Fall werde ich mich darauf einstellen müssen, einen Weg zu finden, mit während der Übung auftretenden Beunruhigungen umgehen zu lernen. Hilfreich wird hierbei das Qigongprinzip „*das Gute stützen und das Schwache stärken*“ (Zhang 1996, S.124) sein.

Dass z.B. eine Auschwitzüberlebende, die eindeutig vom Qigong profitiert hatte (sie war zu ihrer Überraschung bei der Entspannung eingeschlafen, obgleich sie vorher vehement vertrat, dass ihr nur Schlaftabletten helfen würden und konnte es nicht fassen, dass ihre bislang therapieresistenten Muskelschmerzen nach einer Qigong-Übung verschwunden waren), ebenfalls wegblieb, veranlasste mich zu

der Überlegung, ob eine Besserung nur zu einem gewissen Masse für sie erträglich war. Es mag durchaus sein, dass zu viel Gutes Überlebende in eine schwere Krise zu stürzen vermag: Möglicherweise bildet das Leid eine Art Verbindung sowohl zu den Ermordeten als auch zu sich selbst. Eine Auflösung des Leidens, falls dies überhaupt möglich ist, käme einem Verrat an den Ermordeten und an sich selbst gleich und würde dann unweigerlich Schuldgefühle und eine Identitätskrise nach sich ziehen. Grundsätzlich muss man wohl davon ausgehen, dass für Überlebende jede gute Erfahrung zugleich auch die Angst vor erneuter Zerstörung mobilisiert. Dennoch behielt bei ihnen das Leben die Oberhand. und der Zweig aus dem Strunk ist beachtlich herangewachsen, eben weil ihre Wurzeln tief waren und ihre Lebenskraft nicht versiegte.



Symbol der „She´erit Hapeletah“ (der Rest der Entronnenen) ¹

„Wenn wir über Inneres Qi und über die Fülle unserer Lebenskraft verfügen, dann sind wir wie ein Baum mit starken Wurzeln“ (Jiao 1988, S. 66)

¹ Die Überlebenden des Holocaust gaben sich selbst den Namen „She´erit Hapeletah“ (der „Rest der Entronnenen“) und nahmen als Symbol einen Baumstrunk aus dem ein neuer Zweig herauswächst, um deutlich zu machen, dass zwar der Stamm und die Krone (d. h. fast das gesamte europäische Judentum) vernichtet wurden, nicht aber die Wurzeln, so dass aus diesem übriggebliebenen „Rest der Entronnenen“ (dem Baumstrunk) neues Leben hervorgehen wird.

Abschlussbemerkungen

Im Judentum wird dem Zerbrochenen ein Platz eingeräumt. Es wird als wichtiger Teil angenommen. So wurden die zerbrochenen Gesetzestafeln als heilig angesehen und im heiligen Schrein aufbewahrt. Dementsprechend wäre auch das Zerbrochene der Überlebenden zu würdigen und ein angemessener Ort hierfür zu finden. In dem Bild des heiligen Schreins, der die Scherben bewahrt, ist auch das Bild der Monade enthalten. Könnte möglicherweise eine bestimmte für den jeweiligen Überlebenden zutreffende Qigong-Übung solch ein Schrein werden? In der Kabbalah besteht die Heilung der zerbrochenen Welt darin, dass die in den Scherben verbliebenen heiligen Funken eingesammelt werden. Könnte die Arbeit mit dem Qi solch einem Einsammeln entsprechen? Einiges spricht dafür.

„Die Erfahrung von Qi wird auch dazu beitragen können, das dunkle und dämonische Unsichtbare einer Metamorphose hin zu einer lichten Qualität zugänglich zu machen“. (Belschner 2003, S. 18)

Literaturliste:

Amery, J. (1977): Jenseits von Schuld und Sühne. Klett.Stuttgart.

Belschner, W. (1996): Komponenten des Lernprozesses beim Qigong- eine westliche Perspektive. In: Bölts, Belschner,Zhang(1996): Daoyin Yangsheng Gong. Informationen zur wissenschaftlichen Weiterbildung 60. Oldenburg. S. 7 – 18.

Belschner, W. (2003): Qigong als Experimentierfeld für orgasmische Erfahrung. In: Bölts (2003): Das Daoyin-Qigong. Schriftreihe Theorie

und Praxis des Qigong, Bd.2. Oldenburg. S.15 – 20.

Bölts, J. (2007): Qigong-Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode. Herder. Freiburg.1994.

Engl, V. (1994): Erfahrungen mit Qigong Yangsheng in der Arbeit an einer psychosomatischen Klinik. In: Qigong Yangsheng (1994). ML-Verlag. Ülzen.

Engl, V. (2001) : Qigong. In: Reddemann, L.(Hrsg) (2001): Imagination als heilsame Kraft. Klett-Cotta. Stuttgart. S. 91 – 102.

Fischer, C. (2003): Qigong Yangsheng – eine heilsame Körpertherapie als komplementäres gruppentherapeutisches Verfahren in der Behandlung traumatisierter PatientInnen. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng (2003). ML-Verlag. Ülzen. S. 129 – 139.

Fischer,C. und M. Schwarzer (2008): Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement. Klett-Cotta.Stuttgart.

Grodin, Piwowarczyk, Fulker, Bazazi and Saper (2007): Treating Survivors of Torture and and Refugee Trauma: A Preliminary Case Series Using Qigong and Tai Chi. In: Journal of Alternative and Complementary Medicine 14,pp. 801 – 806.

Grunberger, B. (1985): Die Monade. In: Grunberger, B. (1988): Narziss und Anubis, Bd. 2. Internationale Psychoanalyse. München. S. 189 – 205.

Giere, J. (1997): Einleitung. In: Fritz-Bauer-Institut (Hrsg): Überlebt und Unterwegs. Jüdische Displaced Persons im Nachkriegsdeutschland. Jahrbuch 1997 zur Geschichte und Wirkung des Holocaust. Campus. Frankfurt/M.

Jiao, G. (1988) Qigong Yangsheng. Hrsg. Hildenbrand, G.ML-Verlag, Ülzen.

- Kämmerer, W. (1996): Gedanken eines Psychosomatikers zur Praxis des Qigong. In: Qigong Yangsheng (1996). ML-Verlag. Ülzen. S. 31 – 35.
- Kaminer, I.J. (2006): Tikun Haolam-Wiederherstellung der Welt. Über-Leben nach der Schoah. Forum der Psychoanalyse 2.Springer Medizin Verlag. S. 127 – 144.
- Korischek, C. (2010): Qigong and Trauma. Paper prepared for the Conference SHEN- Interculturality and Psychotherapy. Sigmund Freud Privat Universität Wien. June 10-13, 2010.
- Lenz, K. (2004): Qigong Yanhsheng-Übungen nach einem Unfallschocktrauma. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng (2004). ML- Verlag. Ülzen. S. 128 – 134.
- Mayer, M. (2008): Energy Psychology. Self-Healing Practices for Bodymind Health. North Atlantic Books. Berkeley.
- Niederland, W.G. (1968): Clinical observations on the „survivor syndrom“. In: International Journal of Psychoanalysis 49, S. 313 – 315.
- Stokvis, B. (1962): Gedanken über das Wiedergutmachungsverfahren. In: Psyche 16, Klett-Cotta. S. 538 – 543.
- Wiesel, E. (1962): Die Nacht zu begraben. Elischa. Bechtle. München.
- Zhang, G. (1996): Gesundheitspflege durch Selbstregulation-8 Grundsätze des Daoyin Yangsheng Gong. In: Bölts, Belschner, Zhang (1996): Daoyin Yangsheng Gong. Informationen zur wissenschaftlichen Weiterbildung 60. Oldenburg. S.19-24.