



Leseprobe

Bernadett Gera

Emotionale Balance finden

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin Gefühle verstehen und integrieren - Mit Qigong-Übungen zum Aufarbeiten von Angst, Wut, Trauer

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 27. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Den Widerhall der Gefühle im Körper verstehen

Emotionen machen uns Menschen aus. Doch gerade in Krisenzeiten kämpfen viele stärker denn je mit Angststörungen, Wut oder Trauer. Die Traditionelle Chinesische Medizin beschäftigt sich seit tausenden Jahren eingehend mit den Wechselwirkungen zwischen unseren Gefühlen und unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. So wird die energetische Beschaffenheit verschiedener Emotionen in direkte Verbindung mit einzelnen inneren Organen gebracht. Der Körper dient somit als Werkzeug zum Aufarbeiten und Lösen emotionaler Zustände und Reaktionen. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen aus dem Qigong fördern gezielt den Energiefluss in den Organen und helfen dabei Emotionen zu integrieren.



Autor

Bernadett Gera

Die Qigong-Lehrerin Bernadett Gera wurde schon von Kindesbeinen an von ihrem Vater in die Kunst der Akupressur, die östlichen Kampfkünste und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingeführt. Später erweiterte sie ihr Wissen über die Förderung der Selbstheilungskräfte durch zusätzliche Ausbildungen in verschiedenen Qigong-Arten, Atemheilkunde, Kräuterheilkunde und Meditationstechniken. Seit 2010 hält sie Seminare und Vorträge und arbeitet mit Ärzten, Heilpraktikern und Beratungsstellen zusammen. Sie ist die Autorin zahlreicher Qigong-Bücher beim Irisiana Verlag.

Impressum

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Anmerkung

In diesem Buch wurde darauf verzichtet, konsequent gegendert zu schreiben, um eine hohe Lesbarkeit zu gewährleisten. Dennoch gelten alle Aussagen selbstverständlich geschlechtsunabhängig. Ebenso sollen gleichgeschlechtliche Paare in keiner Weise diskriminiert werden, wenn bei Schilderungen beispielhaft von Mann und Frau die Rede ist. Chinesische Begriffe wurden in der sogenannten Pinyin-Umschrift wiedergegeben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis:

Alle Bilder stammen von Forster&Martin mit Ausnahme von: Adobe Stock: 14 (E. Zacherl), 52 (Ron Dale)
Haare/Make up: Tina Maucher
Alle Illustrationen: Bernadett Gera

1. Auflage

© 2022 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edewecht

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Projektleitung: Sven Beier

Bildredaktion und Leitung der Fotoproduktion: Sabine Kestler

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: © Forster&Martin

Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy

ISBN: 978-3-424-15432-0

Der Kaiser fragte: Ich möchte wissen, durch was für Einflüsse
die einhundert Krankheiten hervorgerufen werden?

Bei Zorn steigt das Qi auf.

Bei Freude wird das Qi frei.

Bei Traurigkeit schwindet das Qi.

Bei Angst sinkt das Qi.

Bei Kälte sammelt sich das Qi.

Bei Hitze fließt das Qi aus.

Bei Schreck wird das Qi chaotisch.

Bei Ermüdung wird das Qi geschädigt.

Bei Sorgen verknotet sich das Qi.

Diese neun Qi sind verschieden.

(Aus dem »Klassiker des Gelben Kaisers«)

*Qi = Lebenskraft/Lebensenergie, die den Körper
durchströmt und vitalisiert*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	10
Ganzheitlich gesund – Zusammenhänge des Körpers verstehen	15
Unser Gehirn.....	19
Emotionen und das Konzept des Selbst in der westlichen und östlichen Philosophie	22
Das Konzept von Shenti und seine Bedeutung für die Gesundheit	26
Emotionen als Botschafter des Körpers und der Seele – ihre Bedeutung und Wirkung.....	28
Der emotionale Widerhall unserer Traumata.....	32
Das Echo unserer Emotionen in unseren Organen	36
Die Auswirkung unserer Organe auf unsere Emotionen und unser Verhalten.....	39
Die Verflechtung innerer und äußerer Faktoren	42
Wuxing und die Zang-Fu-Organen des Körpers	46
Das innere Gewebe der Gefühle und ihre Wirkung auf die Körperenergie	53
Traurigkeit und Trauer – Ausdruck der Energie der Lunge	54
<i>Kleine Übung bei Traurigkeit und Trauer</i>	<i>54</i>
<i>Der Funktionskreis Lunge-Dickdarm (Metall)</i>	<i>57</i>
<i>Akupressur zur Unterstützung der Lungenenergie</i>	<i>61</i>
<i>Die Körperseele Po und ihre Rolle als Organisationsprinzip des Körpers</i>	<i>65</i>

<i>Kleine Übung zur Stärkung des Lungen-Qi</i>	66
Angst und Unsicherheit – Ausdruck der Energie der Nieren	68
<i>Der Funktionskreis Niere-(Harn-)Blase (Wasser)</i>	69
<i>Kleine Übung zur Stärkung des Nieren-Qi</i>	72
<i>Die Willenskraft Zhi als Spiegel einer starken Nierenenergie</i>	73
Wut und Zorn – Ausdruck der Energie der Leber	74
<i>Akupressur zur Unterstützung der Leberenergie</i>	77
<i>Der Funktionskreis Leber-Gallenblase (Holz)</i>	78
<i>Kleine Übung bei Wut</i>	80
<i>Die Wanderseele Hun als Bewusstseinsaspekt der Leber</i>	80
Sorgen und Grübeln – Ausdruck der Energie des Magens	82
<i>Kleine Übung zum Gewahrsein</i>	84
<i>Akupressur zur Unterstützung der Magenenergie</i>	84
<i>Der Funktionskreis Magen-Milz (Erde)</i>	85
<i>Die Gedankenkraft Yi und ihre Bedeutung für mentale Stärke</i>	86
Ekstatische Freude und Hyperaktivität – Ausdruck der Energie des Herzens	87
<i>Akupressur zur Unterstützung der Herzenergie</i>	88
<i>Der Funktionskreis Herz-Dünndarm (Feuer)</i>	89
<i>Kleine Übung zur Stärkung des Herz-Qi</i>	91
<i>Das Bewusstsein Shen als Kraft und Vitalität der Seele</i>	92
Scham und Schuld – Energien der Disharmonie	94
<i>Kleine Übungen bei Scham- und Schuldgefühlen</i>	95

Die innere Balance mit chinesischer Heilkunst wiederherstellen

Qigong – die Heilkunst zum Nähren der Lebensenergie und zum Lösen innerer Blockaden	100
Wie sollten Sie üben?	101
Wann sollten Sie nicht üben?	103
Was ist sonst noch wichtig?	104

Atmung und Achtsamkeit – wichtige Aspekte von Qigong 105

Meridiane und Akupunkturpunkte – Energieleitbahnen und Tore des Körpers 106

Kleine Übung für einen besseren Qi-Fluss 107

Vorübung und Nachübung 109

Zur Auswahl der Hauptübungen 110

Die Hauptübungen im Einzelnen 113

Übungen für alle Emotionen 115

Gewahrsein 115

Atemzüge 118

Massieren des Tigermauls 121

Ausgleichsatmung 122

Das Entfalten der Stille 122

Ruhe und Entspannung 125

Energetisieren von Dumai 126

Schüttelübung 127

Holz hacken 129

Übungen bei Traurigkeit und Trauer (Funktionskreis Lunge-Dickdarm) 130

Drei Punkte des Renmai 130

Übung bei Trauer 131

Der Vogel fliegt 132

Übungen bei Angst und Unsicherheit (Funktionskreis Niere-Blase) 135

Der Hirsch 135

Spiegelübung 140

Nieren bewegen 141

Übung bei Angst 144

Übungen bei Wut und Zorn (Funktionskreis Leber-Gallenblase) 145

Der Tiger streckt sich 145

Der Tiger greift nach der Beute 148

<i>Übung bei Wut</i>	153
Übung bei Sorgen und Grübeln (Funktionskreis Magen-Milz)	154
<i>Der Bär reibt seinen Bauch</i>	154
<i>Übung bei Sorgen und Grübeln</i>	155
Übung bei ekstatischer Freude und Hyperaktivität (Funktionskreis Herz-Dünndarm)	157
<i>Der Affe und die zwei Pfirsiche</i>	157
<i>Sonstige Übungen bei ekstatischer Freude und Hyperaktivität</i>	160
Anhang	162
<i>Nützliche Tipps zum Schluss</i>	162
<i>Kopiervorlage für Ihre Übungspraxis</i>	166
<i>Übungen bei speziellen Beschwerden</i>	171
<i>Quellen und Leseempfehlungen</i>	172
<i>Danksagung</i>	174

Einleitung

Der französische Schriftsteller Jean de la Fontaine (1621–1695) sagte einmal treffend, dass ein Mensch sich nur dann gut selbst pflegen könne, wenn er sich vollkommen und wirklich kenne. Sich selbst wirklich zu kennen beinhaltet neben dem Wahrnehmen der eigenen Emotionen auch das Wissen über ihre Entstehung, ihre gegenseitige Beeinflussung und die Verflechtungen innerhalb des Körpers. Sie sind unsere ständigen Begleiter und spiegeln viel von uns wider – sei es etwas, dessen wir uns bewusst oder auch (noch) nicht bewusst sind. Unsere Erfahrungen, die Erfahrungen unserer Vorfahren, unsere Gewohnheiten, Haltungen und Denkweisen drücken sich über emotionale Reaktionen aus.

Manchmal erscheint die emotionale Welt wie ein Labyrinth, durch das man sich hindurchnavigieren muss – doch je mehr wir über sie wissen, desto besser können wir sie als direkte Unterstützung nutzen. Emotionen sind eine wahrhafte Bereicherung, selbst wenn sie nicht immer so empfunden werden. Sie geben unmittelbare Informationen darüber, wie wir das, was uns im jeweiligen Moment widerfährt, auffassen und interpretieren. All dies sind unfassbar hilfreiche Schätze und Werkzeuge, wenn wir uns weiterentwickeln möchten und nach Harmonie und Ausgeglichenheit streben.

In jedem Schritt unseres Weges ist bereits ein Ziel enthalten. Betrachtet man das Leben als eine Möglichkeit, stetig zu lernen, zu forschen und sich zu entwickeln, dann sind Emotionen von unschätzbarem Wert. Vertrauen Sie ihnen und nutzen Sie sie, um sich Ihrer selbst bewusster zu werden und mit Leichtigkeit durch Ihr Leben zu navigieren. Ganz nebenbei unterstützt eine solchermaßen bewusste Haltung den eigenen Emotionen gegenüber dabei, aufmerksamer zu werden und sich durch die reduzierte Identifizierung mit den jeweiligen Emotionen nicht mehr so sehr von ihnen überwältigen oder vereinnahmen zu lassen: Man »ist« nicht die jeweilige Emotion, sondern sie dient als hilfreicher Spiegel für die Innenwelt. Diese Haltung unterstützt uns dabei, uns selbst in dieser Welt

besser kennenzulernen und zu fühlen – so können wir vollständig am Leben und dessen Entwicklungsmöglichkeiten teilhaben.

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erleben und erfahren, prägt sich auch auf der physischen Ebene in jede Zelle ein. Deswegen sind Bewegungs- und Heilkünste wie Qigong, die den physischen Körper in die Übungspraxis einbeziehen, sehr förderlich. Sie können Harmonie und Ausgleich fördern und im weiteren Verlauf dabei unterstützen, diesen ausgeglichenen inneren Zustand beizubehalten. Die Methoden lassen sich wundervoll kombinieren (beispielsweise mit Gesprächstherapien) und es ist nicht notwendig, jemand anderem die eigene Geschichte zu erzählen – es wird mit dem eigenen Körper gearbeitet und durch die enge Verbindung von Körper, Geist und Psyche beeinflusst jede Harmonisierung in einem Bereich zugleich und unmittelbar auch die anderen Bereiche.

Eines der aus meiner Sicht wichtigsten Zitate für das Verständnis von allem Innen und Außen stammt von dem Physiker Nikola Tesla (1856–1943). Er sagte, dass man die Welt dann am besten verstünde, wenn man beginne, in Schwingungen und Frequenzen zu denken. Das mag esoterisch oder allzu abstrakt anmuten. Doch entfaltet sich diese Aussage immer mehr, je tiefer man sich mit einem beliebigen Lebensbereich auseinandersetzt – sei es die Naturwissenschaft, Ingenieurwissenschaft oder Medizin. Blockaden aufzulösen, sodass eine lebensfördernde Energie freier im Körper fließen kann, ist eine »Arbeit« mit Schwingungen und Frequenzen. Emotionen sind Schwingungen. Gedanken sind Schwingungen. Alle Körperzellen sind Schwingungen.

Ruft man sich ein traumatisches Ereignis immer wieder bewusst ins Gedächtnis und geht es kontinuierlich durch, dann hält man die damit verbundene Energie meines Erachtens weiter aufrecht. Mein Ansatz ist vielmehr, zu erkennen, wie dieses Ereignis im Körper abgespeichert wurde und wie es sich im gegenwärtigen Moment ausdrückt. Die Aussage, Zeit sei relativ und heile Wunden, halte ich in diesem Zusammenhang für nicht treffend. Denn nur weil etwas nicht mehr unmittelbar im Bewusstsein ist (weil es beispielsweise verdrängt wurde), verschwindet es nicht. Es ist unter der Oberfläche nur weniger sichtbar. Der Einfluss bleibt bestehen.

Neuromuskuläre Erinnerungsspuren, welche nachweislich bei jedem emotionalen Erlebnis im Körper hinterlassen werden, können mit gezielten Qigong-Übungen nachhaltig

aus dem Körper gelöscht werden. Muskeln, Bänder und Gelenke können so leichter Entspannung und Heilung finden, denn sie haben gemeinsame Nervenzentren mit den inneren Organen und stehen nicht zuletzt dadurch mit den jeweils zugeordneten Emotionen in Verbindung. Mentale Übungen, die von Meditation über kognitive Verhaltenstherapie bis zu Qigong reichen, können ein breiteres Bewusstsein und eine bessere Wahrnehmung für soziale Signale, eine tiefere Sensibilität für Ihre eigenen Gefühle und Körperempfindungen sowie eine anhaltende positive Einstellung ermöglichen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen einen kleinen Einblick in die energetischen Prozesse Ihres Körpers gibt und dass die Informationen Ihnen dabei helfen, innere Harmonie und körperliche Vitalität zu fördern und zu erhalten. Hierzu finden Sie im ersten Teil des Buches sowohl wichtige allgemeine Hintergrundinformationen als auch Informationen zu einzelnen Emotionen – diesen ist jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Ich möchte Ihnen ans Herz legen, alles durchzulesen – auch wenn ich nachvollziehen kann, dass man gerne nur das Kapitel herauspicks, das einen aktuell am meisten beschäftigt, und dann schnell zum Übungsteil voranschreiten möchte. Ich denke jedoch, dass Ihnen dieses Buch von deutlich größerem Nutzen sein kann, wenn Sie den theoretischen Teil vollständig lesen. Das Wissen über Emotionen, welche Sie für sich unter Umständen als weniger relevant empfinden, kann Ihnen dennoch helfen, besser mit den für Sie relevanten Gefühlen umzugehen. Sie erhalten ein besseres Verständnis für die inneren Zusammenhänge und den gegenseitigen Einfluss der verschiedenen Emotionen untereinander sowie mit den jeweiligen Organen. Dadurch können Sie tiefer in »Ihr Thema« eintauchen und letztlich mehr bewirken.

In jedem der Emotions-Kapitel finden Sie eine unterstützende Übung und zusätzlich eine große Übungsauswahl in der zweiten Hälfte des Buchs. Dort finden Sie sowohl Übungen, die allgemein bei jedem emotionalen Zustand unterstützend sein können, als auch gezielte Übungen für bestimmte Emotionen. In diesem zweiten Teil des Buches können Sie gerne von einer Seite zu einer anderen springen. Sie müssen keine bestimmte Reihenfolge beachten, um von der positiven Wirkung der Übungen zu profitieren.

Bedenken Sie bitte an jeder Stelle, dass keine Informationen verallgemeinert werden können. Ihre emotionale Welt, was in Ihnen vor sich geht und die Art und Weise, wie Sie

sich nach außen hin ausdrücken, ist einzigartig. Es gibt Körperhaltungen oder Mimiken, die auf einen bestimmten emotionalen Zustand hindeuten oder diesen begünstigen. Daraus darf jedoch nicht geschlossen werden, dass diese Zusammenhänge zwangsläufig und unabdingbar sind.

Wenn in diesem Buch bei der Auflistung der fünf Emotionen von Freude die Rede ist, ist keineswegs die vitalisierende, hebende Freude gemeint. Vielmehr geht es um eine übermäßige ekstatische Freude, welche nicht mehr harmonisierend wirkt.

Zudem werden in diesem Buch Scham und Schuld angesprochen, obwohl sie (im Gegensatz zu den anderen fünf behandelten Emotionen) in den Zuordnungen der traditionellen chinesischen Medizin von Organen zu Emotionen nicht einbezogen werden. Ich denke jedoch, dass ihre Erwähnung vielen Lesern einen großen Mehrwert bieten kann, und hoffe, dass Sie von den Kapiteln profitieren.

Die Akupunkturpunkte sind in diesem Buch anhand von Grafiken dargestellt, in denen sie mit ausgeschriebenen Namen (zum Beispiel Leber 3) verzeichnet sind. Im Text werden der besseren Lesbarkeit wegen die Kurzformen verwendet (zum Beispiel Le 3).

Gesundheit ist ein Zustand, in dem alle Ebenen innerhalb eines Organismus harmonisch ineinandergreifen und im Gleichklang mit der Umgebung (dem Makroorganismus) stehen.

Alles ist Energie (in chinesischer Ausdrucksweise: Qi) und diese Energie ist die Grundlage für alles in und um uns. Alle Phänomene sind im Grunde lediglich unterschiedliche Ausdrucksformen von Qi, einer Lebenskraft und Lebensenergie. Qi *erzeugt* alles und *ist* zugleich alles, was zur Welt der Phänomene gehört – inklusive der verschiedenen Emotionen.

Es gibt keine körperliche Beschwerde, die nicht früher oder später auch emotionale Auswirkungen zeigt. Ebenso wenig gibt es emotionale Beschwerden, die nicht auch körperlich bemerkbar sind. Dies ist eine Beobachtung, die sicherlich jeder bereits selbst gemacht hat.

Die westliche Medizin hat diese Betrachtungsweise inzwischen aufgegriffen, sieht die komplexen Vorgänge jedoch tendenziell kausal-analytisch, indem eines das andere erzeugt und umgekehrt. Emotionen, Körper, Psyche und Konstitution sind jedoch sehr stark miteinander vernetzt und greifen ineinander – diese Erkenntnis ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) seit jeher wesentlich. Sowohl in klassischen als auch in neuzeitlichen chinesischen Texten findet man den Begriff Yangsheng 養生, welcher als »das Leben nähren« übersetzt werden kann. »Ein Lächeln macht dich zehn Jahre jünger, während Sorgen graue Haare bringen«, lautet ein chinesisches Sprichwort und greift damit auf, was wir alle wissen: nämlich, dass unser Körper vorherrschende Emotionen auch in seiner Erscheinung widerspiegelt.

Emotionen und körperliche Symptome, Gedanken, äußere Umstände und lebensgeschichtliche Ereignisse sind eng miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig. Spätestens seit dem wachsenden Interesse an Psychoneuroimmunologie, Psychosomatik oder Spontanheilungen sind die direkten Auswirkungen von Emotionen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ins allgemeine Bewusstsein getreten.

Die traditionelle chinesische Medizin, welche sich durch ihren ganzheitlichen Ansatz auszeichnet, achtet auf diese Wechselwirkungen. Sie hat ein eigenes Verständnis von Disharmonien, welche den Menschen über die Emotionen beeinflussen und sich umgekehrt über diese ausdrücken. Die energetische Beschaffenheit verschiedener Emotionen wird

