

Qigong und die Kraft der Bilder

Eigene Ressourcen stärken und neue Kraftquellen entdecken
Von Brigitte Weihmüller

Viele Qigong-Übungen tragen bildhafte Namen, die die Phantasie beflügeln und individuelle Assoziationen aufkommen lassen. Dies hat Brigitte Weihmüller dazu inspiriert, einzelne Übungen durch kurze gestalterische Phasen zu ergänzen, in denen die jeweiligen Assoziationen einen bleibenden Ausdruck finden. Als Anregung für andere Qigong-Praktizierende stellt sie diese Arbeit anhand von zwei Beispielen vor. Aus den Kommentaren von Kursteilnehmenden geht hervor, dass das Zeichnen die Wirkung der Übungen unterstützen kann und zum Transfer in den Alltag beiträgt.

ABSTRACT

Qigong and the power of images

Strengthening your own resources and discovering new sources of strength

By Brigitte Weihmüller

Many Qigong exercises have illustrative names that spur the imagination and create individual associations. This has inspired Brigitte Weihmüller to augment specific exercises with short creative phases in which the various associations can be expressed in a more lasting way. She presents this work using two examples, as possible inspiration for other Qigong practitioners. Comments by course participants indicate that drawing can support the effect of the exercises and transferral of these into everyday life.

Die Entstehungsgeschichte von Qigong begann vor mehr als 2.500 Jahren in China. Es ist langsam in den Bewegungen und lebt vom Wiederholen sowie Vertiefen der Übungen. Dies ist ein interessanter Gegenpol in einer Welt, in der Attribute wie »jung und dynamisch, immer höher, schneller, weiter« als erstrebenswert gelten.

Besonders faszinierend finde ich, dass wir beim Qigong vertraute Verhaltensweisen hinter uns lassen. Wir üben uns darin, Leistungsdruck, Perfektionsansprüche, Vergleiche mit anderen und jegliche Form des Bewertens loszulassen. Dies erfordert Mut und ein Offensein für einen neuen Weg.

Es beginnt eine Hinwendung zu uns selbst: zu unserer inneren Stimme, zu einem inneren

Frieden. Ein Weg, der uns innere Freiräume eröffnet und neue Kraftquellen entdecken lässt.

Zudem begeistern mich die bildhaften und lyrischen Namen der einzelnen Qigong-Übungen sowie der starke Naturbezug.

So stellte ich mir die Fragen:

- Wie kann die bildhafte Sprache dazu beitragen, die Wirkung der einzelnen Qigong-Übungen zu vertiefen?

- Was passiert, wenn ich einzelne Qigong-Figuren visualisiere, wenn ich sie zeichne, male und auf Papier banne?

So entstand das Projekt »Qigong und die Kraft der Bilder«. Im Folgenden stelle ich hierzu zwei Beispiele aus der Praxis näher vor.

»Stehen wie ein Baum«

Jede Qigong-Stunde beginnt mit Lockerungsübungen. Dabei stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kreis. Vor Beginn des Hauptteils nimmt die Gruppe den Qigong-Stand ein. Wer mag, kann ihn auch als »Stehen wie ein Baum« wahrnehmen. Hierzu biete ich folgende Beschreibung an: Unterhalb des Nabels fest und schwer wie der Stamm eines Baumes, von den Fußsohlen tief Wurzeln in die Erde wachsen lassen, sich verwurzeln. Und oberhalb des Nabels leicht und frei wie die Äste eines Baumes.

Danach biete ich ergänzende Impulse an, zum Beispiel: Wer mag, kann die Sonne wahrnehmen, die wärmend auf den Baum scheint. Wir können den leisen Wind spüren, der die Äste sanft bewegt. Vielleicht ist ein Vogel zu hören. Wir können uns umsehen, wo der Baum steht, in einem Garten, in einem Park. Und wie sieht die Umgebung aus?

Die Sinne ansprechen

Diese Beschreibung spricht die Sinne an. Wir spüren unseren Körper, die Haut, das Hören, das Sehen. Durch das Vorstellen der Sonne, des Windes und der Vogelstimmen vertieft sich die Wirkung der Übung. Das Bild des Baumes wird stärker verinnerlicht und als positiv und angenehm erlebt. Dadurch lenken wir die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Die Teilnehmenden konzentrieren sich auf dieses innere Bild. Gedanken und Grübeleien, die Vergangenes oder die Zukunft betreffen, verlieren an Präsenz. Nur der Augenblick zählt.

» DER BAUM ZEIGT MEIN ALTER.«



» DIE GERÄUSCHE DER NATUR GEFALLEN MIR BESSER ALS DIE MUSIK IM OHR.«

Dann folgt die Einladung, diesen Baum zu zeichnen. Hierzu liegen bereits weiße DIN A4-Blätter und ein fließender Stift (uni-ball) vor den Gruppenmitgliedern auf dem Boden. Alternativ sind weiche Bleistifte (B4 bis B6) geeignet – sie ermöglichen einen weichen und leichten Strich. Für das Malen gelten dieselben Regeln wie beim Qigong: ohne Perfektionsanspruch, ohne Vergleichen und ohne Bewerten – weder beim Malprozess noch danach. Die Zeitspanne umfasst circa zwei bis drei Minuten.

Im Anschluss an die kreative Einheit nehmen alle erneut den Qigong-Stand ein, vertiefen das »Stehen wie ein Baum« mit der jetzt verinnerlichten Zeichnung und beginnen danach mit der Reihe »Die 18 Übungen des Taiji-Qigong«. Am Ende der Stunde werden die Gruppenmitglieder dazu eingeladen, sich bis zum nächsten Treffen die folgenden Gedanken zu machen: Wie hilft mir die Zeichnung im Alltag? Beziehungsweise wie hilft mir der Baum als Kraftquelle im Alltag?

Eine Woche später beginnt der Qigong-Unterricht mit einer kurzen Austauschrunde zu den Bildern. Wer mag, stellt hierbei die eigenen Gedanken zur Zeichnung vor – frei von Kommentaren und Bewertungen der anderen Gruppenmitglieder.

KAROLIN »Stehen wie ein Baum hilft mir, mich widerstandsfähiger zu fühlen. Bei Problemen im Alltag, die ich kaum beeinflussen kann, bewahre ich meine Leichtigkeit. Und ich lasse mich weniger von anderen Menschen verunsichern.«

Abb. 1: Zeichnung von Sarah zum »Stehen wie ein Baum«
Fotos: B. Weihmüller

Abb. 2: Zeichnung von Eberhard zum »Stehen wie ein Baum«



» ICH BIN DER STAMM
UND DER BAUM IM
STURM.«

Abb.3: Zeichnung von Ute zum »Stehen wie ein Baum«

HANNA »Stehen wie ein Baum gibt mir Stabilität und ich kann positiv weiterdenken.«

JULIA »Durch den Baum erhalte ich Kraft und Inspiration.«

FLORIAN »Ich bin fest verwurzelt und kann nach oben hin frei werden, das heißt, ich kann im Schulterbereich lockerlassen.«

SARAH »Seit einer Woche trage ich die Zeichnung immer bei mir. Sie erinnert mich an die Stunde, in der das Bild entstanden ist. Zuvor bin ich mit dem Kopfhörer durch die Natur gelaufen, jetzt lasse ich ihn zu Hause. Dadurch nehme ich den Wald, seine Geräusche, die Vögel wahr und das ist schön. Die Geräusche der Natur gefallen mir besser als die Musik im Ohr. Ich will weiter ohne Musik laufen, will auf mich hören und die Natur mehr in mich aufnehmen.« (Abb. 1)

KATJA »Ich habe den Baum verinnerlicht, ich habe einen Stamm in mir. Meine Eltern hatten einen Kirschbaum im Garten, den habe ich gemalt. Meine Familie ist meine Verwurzelung, da komme ich her.« (Abb. 8)

DORIS »Bei der Übung habe ich einen Baum gesehen, den ich nicht kenne, einen einsamen Baum auf einem Hügel. Durch diese Symbole und Bilder fällt es mir leicht, mich in die Übung einzulassen. Die Bewegungen werden fließender und der Körper kommt besser ins Schwingen.«

EBERHARD »Meine Malerei ist jahreszeitbezogen, deshalb gibt es keine Blätter und keine kleinen Äste auf meinem Bild zu sehen. Außerdem bin ich auch schon älter, der Baum zeigt mein Alter.« (Abb. 2)

UTE »Beim Malen hatte ich das Gefühl: Ich bin der Baum. Ich bin der Stamm und der Baum im Sturm. Und die Vögel sind das Leben, das mich umgibt. Manche Mitmenschen ziehen mir Energie ab. Das heißt, zu viele Vögel belasten auch die Äste. Ich fühle Kraft in mir selbst, ich bin nicht allein als Baum, ich bin einer unter vielen. Wie ein Walnussbaum, er schenkt Nüsse an alle, so will ich auch sein und geben können.« (Abb. 3)

»Die Wolkenhände«

Ergänzend hierzu stelle ich eine zweite kreative Einheit vor, die zu den Wolkenhänden entstanden ist. Sie ist eine Figur aus der Reihe »Die 18 Übungen des Taiji-Qigong«. Der Stundenablauf ähnelt dem vorher beschriebenen. Um die Festigkeit des Berges zu betonen, leite ich die Übung ohne Gewichtsverlagerung an: Wir stehen fest verwurzelt. Die linke obere Hand ist auf Blickhöhe und die rechte untere Hand ist unterhalb des Nabels aufgestellt. Dann leichte Beckendrehung nach links und beide Hände nach links mitbewegen. Dort angekommen geht die untere Hand nach oben und die obere Hand nach unten. Dann leichte Beckendrehung nach rechts und beide Hände gehen gleichzeitig von links nach rechts

...
Dabei können wir uns vorstellen: Wir sind der Berg, fest, sicher und stark. Und wir lassen die Wolken mit einer gewissen Zartheit und Leichtigkeit an uns vorüberziehen.

Durch diese kontrastierende Beschreibung fühlen sich die Gruppenmitglieder stark wie ein Berg und sie nehmen die Wolken als leicht war. Das Zarte nimmt ihnen die Schwere und das Belastende.

Am Ende der Stunde werden die Gruppenmitglieder ebenfalls dazu eingeladen, sich bis zur nächsten Stunde die folgenden Gedanken zu machen: Wie hilft mir die Zeichnung im Alltag? Beziehungsweise wie hilft mir der Berg als Kraftquelle im Alltag?

Eine Woche später gibt es zu Beginn des Qigong-Unterrichts eine kurze Austauschrunde zu den Bildern. Wer mag, stellt hierbei die eigenen Gedanken zur Zeichnung vor – ebenfalls frei von Kommentaren und Bewertungen der anderen Gruppenmitglieder.

KATHARINA »Ich habe mich angestrengt, um auf den Berg zu kommen. Jetzt bin ich oben und kann das Weite sehen, ich kann Wind, Wolken und Sonne wahrnehmen und die schöne Aussicht genießen.«

MARIA »Der Berg ist für mich massiv, beständig und stärkend.«

Abb.4: Zeichnung von Heinrich zu den Wolkenhänden.



HANNA »Ich habe das Licht und die Wolken gemalt. Es ist eine schöne Vorstellung: Ich kann den Alltag, den Stress und die Belastungen wegschieben, dadurch werde ich am Arbeitsplatz entspannter und die Leichtigkeit kommt wieder. Wenn ich im Stress bin, gehe ich an einen ruhigen Ort, das kann auch die Toilette sein, und übe die Wolkenhände. Danach kann ich entspannter an meinen Arbeitsplatz zurückkehren.«

NICOLE »Ich bin der Berg, jedoch sind Berge nicht ewig, selbst der Himalaja nicht. Eines Tages wird es auch ihn nicht mehr geben. Alles ist ein Prozess, es wird immer alles anders, alles ist im Wandel.«

PAULA »Ich stehe mit beiden Füßen fest auf der Erde und kann selbst dafür sorgen, dass es mir gut geht. Oft lässt man sich von negativen Dingen beeinflussen und herunterziehen. Wenn es mir schlecht geht, liegt es auch an mir. Dann kann ich auf die positiven Dinge sehen, über die ich mich freue. Die Sonne scheint immer, manchmal hinter den Wolken.«

DANIELA »Zu manchen Arbeiten habe ich keine Lust. Dann stelle ich mir den Berg vor, er gibt mir Kraft. Die Wolken nehmen die grübelnden Gedanken und das Belastende mit sich. So kann ich meine Arbeit vollenden. Dann bin ich wieder voller Energie und kann mich den Dingen widmen, die mir Freude machen.«

CAROLA »Für mich ist der Berg meine Wirbelsäule. Mein Rückgrat ist gestärkt und ich habe das Gefühl, geschützt zu sein.« (Abb. 5)

CARLA »Mein Berg ist ein Vulkan mit Feuer, ich spüre die Festigkeit und ich entwickle viel Wärme. Ich fange an zu brodeln, mein Berg hat Power und ich spüre Kraft in mir – in Form von Energie.« (Abb. 6)



» FÜR MICH IST DER BERG MEINE WIRBELSÄULE.«

Abb. 5: Zeichnung von Carola zu den Wolkenhänden.

SABRINA »Mein Berg ist ein ruhiger Pol, er bewegt sich nicht weg. Ringsum sind Gedanken. Ich empfinde die Bewegungen als meditativ, ich kann abschalten und die Gedanken gleiten weg.« (Abb. 7)

ANNA-LENA »Zunächst bin ich von dicken, schweren Wolken umgeben, dann kommt das gleißende Sonnenlicht. Das ist meine Stärke.«

GABRIELE »Qigong ist ein Ruhepol in meinem Leben, ich werde dadurch gelassener und ruhiger und kann endlich wieder schlafen.« (Abb. 9)

BÄRBEL »Mein Bild zeigt mir: Ich werde Berge versetzen. Ich setze mir Ziele und schaffe es, diese zu erreichen.«

CLARISSA »Ich bin weg, wenn ich die Übungen mache. Qigong tut mir gut. Gott sei Dank, mal gar nichts denken.«

HEINRICH »Ich sehe in den Bildern der anderen, wie unterschiedlich dieselbe Übung empfunden werden kann. So bekomme ich neue Ideen für mich.« (Abb. 4)

Nach der Austauschrunde wird der Qigong-Unterricht fortgeführt.

Die Namen im Text wurden von der Autorin geändert.

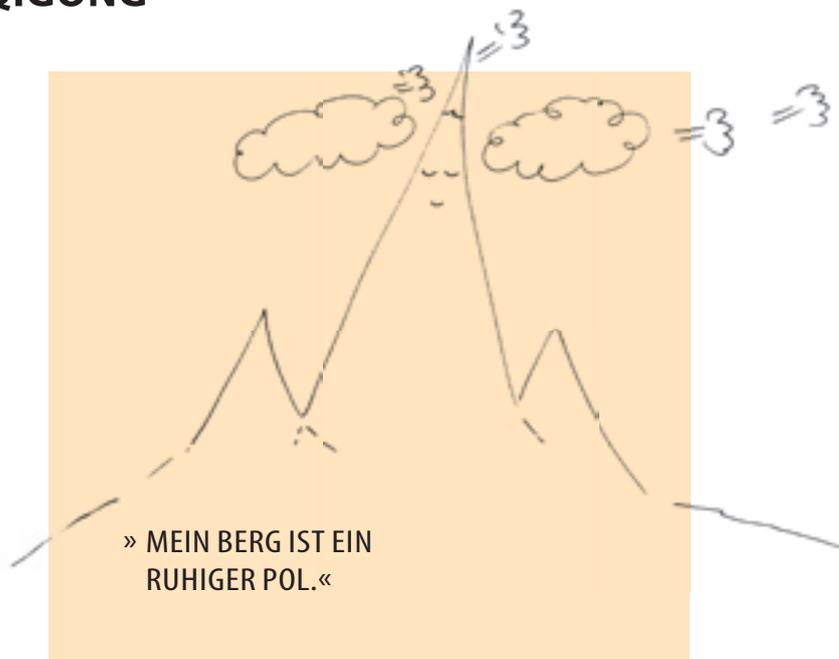
Abb. 6: Zeichnung von Carla zu den Wolkenhänden.

Vielfalt statt Normierung

Beim Betrachten der Bilder zeigt sich eine Vielfalt im Ausdruck und in der Darstellung. So verschieden die Menschen in der Gruppe sind, so unterschiedliche Bäume und Berge gibt es zu sehen.

» MEIN BERG HAT POWER UND ICH SPÜRE DIE KRAFT IN MIR.«





» MEIN BERG IST EIN
RUHIGER POL.«

Abb.7: Zeichnung von Sabrina zu den Wolkenhänden.

Der Austausch macht deutlich, dass bei den Gruppenmitgliedern vielfältige Themen aktuell sein können. Während eine Teilnehmerin den Schwerpunkt auf die Verwurzelung legt, liegt bei einer anderen Teilnehmerin das Augenmerk auf der Entfaltung der Baumkrone. Während bei einer Teilnehmerin die Kraft und die Stärke des Berges im Vordergrund stehen, steht bei einer anderen Teilnehmerin der meditative Aspekt der Übung im Zentrum. Durch diesen Austausch erhalten die Gruppenmitglieder neue Inspirationen – sowohl beim Anblick des eigenen Bildes als auch beim Betrachten der anderen Bilder. Zudem lernt sich die Gruppe mit ihren Stärken kennen. Das kräftigt das Verbundenheitsgefühl in der Gruppe.

Darüber hinaus sind die Bilder ein Spiegelbild der Gruppe: Jeder Baum und jeder Berg steht frei für sich und ist zugleich eingebunden. So ist jede und jeder ein Teil des Ganzen. Jeder

Baum und jeder Berg stellt zudem eine Kraftquelle dar. Symbolisch kann das heißen: Alle Mitglieder in der Gruppe dürfen ihre Potenziale zeigen und entfalten. Dies fördert das Miteinander und die Lebendigkeit in der Gruppe.

Innere Freiräume

Bei diesem Prozess spielt Qigong eine sehr wichtige Rolle. Durch das gemeinsame Üben entstehen innere Freiräume. Dabei nehmen wir achtsam und entspannt den Moment wahr. Stille und Konzentration weiten sich aus. Die ablenkenden Gedanken verlieren an Präsenz und das Loslassen von Erwartungen wirkt befreiend. Dies ermöglicht ein Offensein für das, was kommt.

» QIGONG IST EIN RUHEPOL IN
MEINEM LEBEN, ICH WERDE
DADURCH GELASSENER UND
RUHIGER UND KANN ENDLICH
WIEDER SCHLAFEN.«



Abb.9: Zeichnung von Gabriele zu den Wolkenhänden.

Abb.8: Zeichnung von Katja zum »Stehen wie ein Baum«.

» MEINE ELTERN HATTEN EINEN
KIRSCHBAUM IM GARTEN,
DEN HABE ICH GEMALT.
MEINE FAMILIE IST MEINE
VERWURZELUNG, DA KOMME
ICH HER.«



Die bildhafte Sprache der Qigong-Übungen, die oft einen Bezug zur Natur hat, wirkt dabei unterstützend. Sie lädt dazu ein, sich mit der Natur zu verbinden, sich damit zu identifizieren. Zum Beispiel »die Wirbelsäule ein- und ausrollen wie ein kleiner Farnkopf« oder »stabil und fest stehen wie ein Berg«. Diese Bildsprache wirkt vertiefend auf die Körperwahrnehmung. So werden die Bewegungen noch mehr verinnerlicht, sie werden weicher und fließender. Ein Gefühl der inneren Stärke und des Gefestigtseins kann entstehen.

Indem wir sowohl beim Qigong als auch beim Malen aus dem Vergleichen und Bewerten aussteigen, richten sich unser Blick und unsere Aufmerksamkeit auf das, was im Moment geschieht. So können die Gruppenmitglieder spontan mit dem Zeichnen beginnen – ohne Hemmungen und ohne inneren Zensor. Oftmals vertiefen sie sich in ihr kreatives Schaffen und eine konzentrierte Stille breitet sich aus.

Die Wirkung positiver Naturbilder

Beim Malen widmen wir uns einem schönen und kraftvollen Thema aus der Natur. Dabei bringen wir unser inneres Empfinden nach außen. Es wird deutlich, dass die positiven und stärkenden Natureigenschaften in uns liegen, ein Teil von uns sind.

Die Zeichnung macht diese Kraftquellen in uns sichtbar. Dadurch wächst die Fähigkeit, sich stabil und stark zu fühlen, beispielsweise wie ein Berg.

Das Erfahren und Spüren der inneren Stärke ist für unser Glückseligkeit sehr wichtig. Zumal sich das Vorstellen und Visualisieren schöner und angenehmer Erlebnisse positiv auf die Herzkohärenz auswirkt und einen gleichmäßigen Rhythmus des Pulses entstehen lässt. Dies beschreibt der Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber sehr ausführlich in seinem Buch »Die Neue Medizin der Emotionen« (Goldmann 2006, S. 69 ff.)

Gerade in Stress-Situationen können wir durch das Betrachten des Bildes – oder indem wir uns daran erinnern – die positiven Emo-

tionen reaktivieren. Dies hilft, sich wieder an die eigenen Kraftquellen zu erinnern und uns damit verbunden zu fühlen. Wir können uns – körperlich, geistig und seelisch – entspannt, getragen und fest verwurzelt fühlen.

Dadurch stärken wir das Vertrauen in die eigenen Ressourcen und Talente.

Im Wandel

Wenn wir die gezeichneten Bilder mit zeitlichem Abstand betrachten – zum Beispiel nach drei Monaten oder in einem Jahr –, erhalten wir gegebenenfalls ergänzende Impulse und entdecken neue Zusammenhänge. So laden die Zeichnungen zu einem inneren Dialog ein. Zeigen wir die Zeichnung einer anderen Person, kann sich diese wiederum in ihrem Inneren berühren lassen.

Es zeigt sich, dass eine Qigong-Übung und eine Zeichnung sehr vielfältig empfunden werden können. Und dass sich deren Bedeutungen immer wieder wandeln können. Zu einem späteren Zeitpunkt lösen wir uns sogar von den Namen der Qigong-Übungen, um Raum für neue Assoziationen zu schaffen.

In der Kombination von Qigong und bildnerischem Gestalten liegt ein sehr großes Potenzial, das ich weiterentwickeln will. Hierbei ist es mir wichtig, in meinen Gruppen eine wertschätzende und würdevolle Atmosphäre zu schaffen, in der Individualität und kreativer Ausdruck willkommen sind.

Mein herzlicher Dank gilt meinen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern für ihr Vertrauen und ihre Offenheit.



Foto: Eva-Maria Tornette

Brigitte Weihmüller

arbeitet als Qigong-Lehrerin (DQGG) in Braunschweig. Darüber hinaus ist sie bundesweit als Glas-künstlerin, Porträtfotografin und Malerin tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der Kombination von Qigong und Kunst sowie den Potenzialen, die sich dadurch entfalten können.

www.britte-weihmueller.de

SAN BAO - Schule für Taichi und Qigong 三寶

- Stilles und bewegtes Qigong & Zhaobao-Taichi in Hamburg Ottensen
- Seminare mit Meister Ma Yaoxian aus Xian/China in Hamburg im September 2021
- Beginn der Ausbildung zum Taichi-Kursleiter „Prävention“ im Oktober 2021
- Kostenloser Info- und Erlebnisabend zur Taichi-Ausbildung um 18Uhr am 11.6.2021
- Fortbildungsreise nach China mit Meister Ma Yaoxian im September 2022
- Präsenz- und Online-Kurse

Christian Spruner von Mertz
vom BVTQ zertifizierter Ausbilder
www.tai-chi-hamburg.de
Tel. 040 - 99 99 31 55

