

# Qigong und das innere Kind

von Ute-Julia Hülswitt

Facharbeit – Kursleiterausbildung (2009-2011)

## Vorwort

Seit ich Qigong übe und mich in der Ausbildung zur Qigongkursleiterin befinde, habe ich das Gefühl, dass das was ich tue, wenn ich Qi bewege und in bestimmte Richtungen lenke, auch irgendwie Psychosynthese ist. Insbesondere beim Stil „Spiel der fünf Tiere“, auf den ich näher eingehe. Vor einigen Jahren besuchte ich verschiedene Seminare am Institut für Psychosynthese in Köln zum Thema „Inneres Kind“, seit dieser Zeit ist mein inneres Kind wieder aktiv an meinem Leben beteiligt, so wie ich Qigong in mein Leben als festes Ritual integriert habe.

## Ausgangshypothese

Kann Qigong die Arbeit der Psychosynthese sinnvoll unterstützen, kann man die eigene Wandlung besser erleben, wenn man zugleich Qigong übt?

### Angewandte Methoden:

- Qigong,
- Psychosynthese

## Was ist Qigong?

Der Mensch lebt inmitten von Qi, und Qi erfüllt den Menschen.  
Angefangen bei Himmel und Erde bis zu den zehntausend Wesen  
braucht alles das Qi, um zu leben!  
(Huang Di Nei Jing- Der Klassiker des gelben Kaiser)

**Qigong** ist die Kunst, die Kraft des Qi (Energie) für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen. Qigong ist somit der bewusste und gezielte Umgang mit der eigenen Energie. Durch Atmung, Ernährung und Bewegung erhalten wir täglich unsere Energie, auch ohne dass wir Qigongübungen durchführen.

Durch Qigong haben wir die Möglichkeit die Energie zu lenken, dahin, wo sie gebraucht wird. Oft fehlt es uns gar nicht an Qi, es ist nur nicht an der richtigen Stelle. So sind wir durch Qigong in der Lage unseren Alltag *bewusst* energetisch zu gestalten.

Es gibt verschiedene Stile, alle haben gemeinsame Eigenschaften, sie verbinden Yi (Vorstellungskraft), Atmung und Bewegung miteinander. Ohne Yi kein Qigong!

Wesentlich ist das Üben der inneren Aufmerksamkeit, man kann Verbindungen im Körper visualisieren, bis sie im Bewusstsein als reale Wahrnehmung eindringen und Veränderung bewirken, beim Üben kommen wir also in den Kontakt mit den tieferen Bewusstseinschichten, in den Kontakt mit dem inneren Kind, das völlig rein ist.

Eine der ältesten und faszinierendsten Qigongarten chamanistischen Ursprungs ist **Wu Qin Xi, das Spiel oder der Tanz der fünf Tiere.**

Begründer ist der Arzt *Hua Tuo*, der Urvater der Traditionell chinesischen Medizin, der im 2. Jahrhundert nach Christus lebte. Hua Tuo war einer der ersten, der die Körperbewegung als Heilmethode angewandt haben soll.

Dokumente belegen, dass die Tradition der Nachahmung von Tierbewegungen zu therapeutischen Zwecken über 2000 Jahre zurückreicht.

Grundgedanke daoistischer Philosophie und Lebensgestaltung ist die Vorstellung von der Einheit der Natur, deren vielfältige Erscheinungsformen denselben Gesetzmäßigkeiten folgen. Im DAO spricht man vom „Rückkehr zum Ursprung“.

Hua Tuo entwickelte die Übungen auf der Basis der Funktionalität der inneren Organe, nach dem Prinzip von Yin und Yang sowie Qi und dem Blut.

Er beobachtete Tiere in ihrer Lebensweise und Bewegungsart und gelang zu der Überzeugung, dass jedes Tier ganz individuelle Bewegungen inne hat, um sich in seiner Umwelt integrieren zu können und zu überleben.

Das erwachende menschliche Bewusstsein war fasziniert von der Anmut und der Kraft wilder Tiere und die Nachahmung war der magische Weg an dieser Kraft teilzuhaben. Der Mensch wird in Bewegung, Ausdruck, Emotion und Kraft das Tier und bleibt doch Mensch.

*Es ist als ob* der Körper eine Geschichte erzählt über Charakter, Denken, *als ob* der Körper die Persönlichkeit widerspiegelt.

Ein wichtiger Aspekt ist die „Wildheit“, die dem Menschen inne wohnt, d.h. die ursprüngliche Kraft und Natürlichkeit alles Lebendigen. Das Ausdrücken von natürlichen Lebensgefühlen, wie Kraft und Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit und Gleichgewicht (Kranich), Mächtigkeit und Geschmeidigkeit (Tiger), Mut und Stolz (Hirsch) und nicht zu letzt die Geschicklichkeit, ja Frechheit und Listigkeit (Affe).

(Jiao Guorui)

Das spielerische Üben erinnert an die Kindheit und bringt die Kräfte zusammen, führt zu Stärkung der mentalen Fähigkeiten/ der Gefühle und Emotionen.

## **Was ist Psychosynthese?**

Die Raupe und Alice starteten sich ein Weilchen wortlos an.

Dann nahm die Raupe die Pfeife aus dem Mund.

„Wer bist du?“, erkundigte sie sich gelangweilt und mit schläfriger Stimme.

Ich weiß es nicht genau, mein Herr“, antwortete Alice ziemlich kühl, „wenigstens augenblicklich nicht.“

Ich weiß, wer ich war, als ich heute Morgen aufstand, aber ich glaube, dass ich mich seither mehrfach verwandelt habe.“

(Lewis Carrol, *Alice im Wunderland*)

Das Kind ist ein Symbol für Ganzheit, für eine werdende, wachsende Ganzheit.

Kinder sind die geborenen Abenteurer, wie Alice im Wunderland, sie haben sich die Schutzhülle, die wir Erwachsenen tragen noch nicht zugelegt, deshalb gilt das Kind als Seelensymbol. Es gilt, auch als Erwachsener, abenteuerlustig und unermüdlich mit Kreativität, Zuversicht und Entschlossenheit immer wieder neu über sich hinauszuwachsen und dann zu dem zu werden, der man ist.

Dr. Roberto Assagioli war in der Linie von Sigmund Freud, C.G. Jung und Abraham Maslow einer der führenden modernen Psychologen.

Als Psychoanalytiker der ersten Stunde gehörte er seit 1910 zu den Wegbereitern der Psychoanalyse in Italien - wobei er jedoch betonte, dass Freud die höheren Bereiche der menschlichen Natur außer acht gelassen habe.

Im Laufe vieler Jahre hat er (bis zu seinem Tode 1974) eine umfassende Psychologie und Psychotherapie entwickelt, die er „*Psychosynthese*“ genannt hat.

Nach dem Verständnis der Psychosynthese strebt der Mensch von Natur aus nach einer Harmonie in sich selbst und mit der Welt.

Assagioli sagt: „ Je mehr einer das wird, was er sein soll, je umfassender einer das verwirklicht, was in ihm angelegt ist, desto mehr wird er als einzigartiges Individuum Teil des Ganzen.

Es gibt verschiedene Schichten der Identität, solche die bleiben und solche die sich ändern. Ziel ist es, die Energien des Selbst, die Seele zu befreien.

Roberto Assagioli war ein Pionier auf dem Gebiet der Seelenreise.

Außerdem sagt Assagioli sei die *Imagination eine der besten Wege zur Synthese*, denn über die Vorstellungskraft kann die Entwicklung der Persönlichkeit leicht angeregt werden.

Bei der Arbeit mit der Psychosynthese beschäftigen wir uns auch mit dem Bild des „*inneren Kindes*“.

Das Bild des inneren Kindes ist ein leicht eingängiges Bild dafür, dass das Kind das wir waren, noch immer in uns lebt.

Das Kind wartet auf uns, will von uns wieder entdeckt und in unsere Persönlichkeit integriert werden.

Je stärker die Spaltung in uns ist zwischen der angepassten Erwachsenenpersönlichkeit und dem abgewerteten, in den Keller des Unbewussten verbannten Kind, desto durchgängiger sind uns auch die positiven Qualitäten des Kindes abhanden gekommen: Neugier, Offenheit, Kreativität, Frische, Verletzlichkeit, Gefühlsintensität, Vertrauen und Lebensfreude.

(Ulla Pflüger Heist)

In der Kindheit haben wir sogenannte „Glaubenssätze“ von unseren Eltern/Erziehern übernommen und verinnerlicht, die niemals unsere eigenen waren.

Diese Glaubenssätze sind von den Erfahrungen der Eltern/Erziehern an uns weitergegeben worden, nicht immer in böser Absicht; um uns oder sich selbst zu schützen.

Aus diesen Glaubenssätzen hat unser inneres Kind im Laufe des Erwachsenwerdens „Scheinzwänge“ entwickelt, die selbst zerstörerisch wirken können.

Sie können Krankheiten und Depressionen verursachen, verhindern, dass wir das leben, was in uns angelegt ist.

## **Zusammenhänge und Gemeinsamkeiten**

### **Zurück zur Ausgangshypothese**

Kann Qigong die Arbeit der Psychosynthese sinnvoll unterstützen? Kann man die eigene Wandlung besser erleben, wenn man zugleich Qigong übt?

Das innere Kind in der Psychosynthese ist eine Instanz des höheren Selbst, also auch in direkter Verbindung mit der uns eigenen Lebensmelodie und –Energie.

Es ist also im Prinzip ein Akteur des Qi und quasi Teil unserer inneren Mitte.

Tiersymbole in der Psychosynthese sind ebenfalls mit unserem höheren Selbst verbunden und sie sind auf der Ebene des Kindes. Sie sind Projektionen/Imaginationen von Qualitäten, die wir für unser Leben brauchen und die natürlich in uns veranlagt sind, manchmal aber unterentwickelt.

Kinder beginnen ihr Spiel oft mit dem Satz „Tun wir so als ob“. Die Technik des „Handelns als ob“ beruht auf der Tatsache, dass wir als Menschen Vorstellungskraft (Yi) besitzen, dass wir „probe-handeln“ können. Diese spezifisch menschliche Fähigkeit eröffnet uns einen Möglichkeitsraum, einen Raum der ungeahnten Potenziale, wir können uns damit selbst aktiv neue Welten eröffnen.

Mit dem Spiel der 5 Tiere können diese Qualitäten eine enorme Stärkung erfahren und so das Selbst des Menschen immer mehr tragen, ihn anwesender werden lassen.

## Schlusswort

Am Ende dachte ich, dass unter all den Sehnsüchtigen, die das menschliche Herz bedrängen, für mich am größten das immerwährende Verlangen ist, das, was noch so ganz jung ist in uns allen mit dem zu versöhnen, was schon ach so alt ist.

*(Laurens von der Post)*

In dem Zusammenspiel der beiden Therapieformen *Psychosynthese* und *Qigong* sehe ich große Potenziale die eigene Wandlung besser zu erleben, das Sein zu kultivieren, verborgene Potenziale zu erwecken und ins Leben zu rufen, zum großen „Ich“ zu gelangen, in dem alles eingeschlossen und miteinander verbunden ist.

## Literatur- und Quellennachweis:

1. Roberto Assagioli „Die Schulung des Willens“
2. Ulla Pfluger-Heist „In der Seele liegt die Kraft“
3. Marika Jetelina „Wu Qin Xi“ (Das Spiel der fünf Tiere)
4. Jiao Guorui „Das Spiel der 5 Tiere“
5. Cheng Hsin „Die Prinzipien müheloser Stärke“
6. Alexandra Tschom „Therapeutisches Qigong“
7. Dr. med. Christopher Po Minar „Der Weg des Meisters“
8. Ken Wilber „Wege zum Selbst“

## Selbstständigkeitserklärung

Diese Facharbeit habe ich selbstständig mit meinem bisherigen Wissens- und Kenntnisstand erarbeitet, zur Hilfe nahm ich mir im Literatur- und Quellennachweis aufgeführte Fachbücher.

Aachen, den 21.11.2010