

Klaus-Ingbert Wagner

***Emotional
BODY
Movement***

*Mit dem Körper
die Seele bewegen*

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2022

Klaus-Ingbert Wagner
Emotional Body Movement

© Klaus-Ingbert Wagner/Neue Erde GmbH 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:
Fotos: Siegfried Niebler
Illustration: Abbie/shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Fotos im Buch: Siegfried Niebler
Modelle: Melanie und Jakob Großhagenbrock

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-802-0

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

EBM – Emotional Body Movement 7

Einführung 7

Wie dieses Buch entstand 9

Grundprinzipien 12

Die drei Bereiche der Existenz 12

Ganzheitlichkeit 14

Heilprinzipien 18

Die natürliche Heilkrise 18

Die einzelnen Heilprinzipien 21

Die Wurzeln der Übungen 23

Gestalttherapie 23

Tai Chi und Qi Gong 25

Grundstellungen 28

Grundprinzipien 28

Grundstellungen 34

Wichtige energetische Punkte 36

Geist, Bewusstsein und innere Haltungen 38

Das Körperbewusstsein 38

Innere Haltung 40

Das »Sich Überlassen« 41

Die Übungen 42

Übungen für Tiefe, Stabilisierung und Kraft 42

Urkraft – Ur 42

Ich Stärkung – Ich 47

Stabilität – Bomm 53

Übungen für Lebensfreude und Öffnung 57

Auftauchen – Waa 57

Das Herz öffnen – Jäää	61
Das Positive annehmen – Jaaa	68
Übungen für Aggression, Befreiung und Handlung	73
Auf den Punkt – Tto	73
Der Affe verteilt goldene Früchte – Aaa	79
Handeln – Jetzt	84
Die Stimme befreien – intuitiver Ton	90
Altes zurückgeben – Wwo	95
Übungen für Entscheidung und Klarheit	103
Den Kopf frei machen – Oaa	103
Entscheidungen	109
Sich für etwas entscheiden – Ja	114
Sich gegen etwas entscheiden – Nein	118
Die Praxis im Alltag	122
Übungsreihenfolgen	122
Allgemeines	122
<i>Intervall · Stimme · Balance der Pole · Atem · Konzentration</i>	
<i>· Vorübung · Anzahl · Grundsätzliches zu den Reihenfolgen</i>	
Beispiele	127
<i>Alle · Allgemein positiv · Bei starkem Stress und Aufregung ·</i>	
<i>Bei Traurigkeit und Niedergeschlagenheit · In die Handlung kommen</i>	
Rituale für wichtige Situationen	130
Die Kraft der Vorstellung	130
Beispiele	132
<i>Eine Entscheidung treffen · Vorbereitung auf ein unangenehmes Gespräch</i>	
Das Ritual	136
Kurzüberblick über die Übungen und Wirkungen	139
Nachwort	142
Über den Autor	143

Emotional Body Movement (EBM)

Einführung

Wenn Sie an Freiheit denken, was passiert dann in Ihnen? Ich frage nicht, was Sie denken, sondern, welche Gefühle Sie wahrnehmen und was Sie dabei im Körper spüren. Viele beschreiben ein Gefühl von Leichtigkeit in allen Gliedmaßen. Gleichzeitig geht der Atem wie von selbst und ein tiefer, befreiender Atemzug kommt von ganz allein. Dabei stellt sich ganz automatisch ein tiefes Gefühl von Freude ein, das viele im oberen Brustkorb wie eine aufsteigende Energie spüren. Gleichzeitig könnte man jauchzen vor Glück, und man hätte Lust, einfach so loszulaufen. Es passiert also etwas in unserem Körper, wenn wir denken, fühlen und handeln.

Das gleiche gilt natürlich genauso für Gefühle und Situationen, die die meisten von uns als negativ empfinden. Wenn wir uns gehemmt, traurig, ängstlich oder wütend fühlen, reagiert der Körper ebenfalls. Unter diesen Empfindungen sind: starke Muskelanspannung, Druck auf der Brust, Hitzegefühle, Kribbeln oder Kloßgefühle in der Kehle. Bei den Kloßgefühlen befinden wir uns schon bei unserem nächsten Helfer im Leben: unserer Stimme. Auch die Stimme würde oft auf diese intuitive Weise wie unser Körper reagieren, wenn wir sie lassen würden.

Der Schrei ist dabei wohl einer der ungehemmtesten Ausdrucksmöglichkeiten, die wir haben. Er setzt Energien frei, die vorher im Körper gebunden waren. Leider neigen wir dazu, diese Energien aufzustauen, bis es nicht mehr anders geht. Dann erst lassen wir einen Schrei los. Deshalb sind wir überhaupt nicht mehr geübt in der »Kunst« des Schreiens und der intuitiven Stimme. Wenn wir das wären, würden wir erkennen, dass es viele unterschiedliche Schreie

und Laute gibt, die die verschiedenen Zustände unseres Körpers und unserer Seele ausdrücken. Der Schrei steht für jede Art von Laut, der ausdrückt, was gerade in uns ist, bis hin zum ungehemmten »Sich-Ausschreien«. Das kann ein tiefes Knurren ebenso wie ein helles Juchzen sein.

Neben Stimme und Körperempfindung zeigt sich unsere Stimmung auch noch in einem weiteren Ausdrucksmittel, der Bewegung. Haben Sie schon einmal Kinder beobachtet, die voller Freude durch eine Blumenwiese springen? Diese Energie der ungezähmten freudigen Bewegung berührt einen schon beim Zusehen, so dass man eigentlich auch Lust hätte, mitzumachen. Aber nein, das geht doch nicht... Was würden die Leute sagen...

Sie sehen schon, auch Bewegung ist ein wichtiger Baustein unseres körperlichen Ausdrucks, und natürlich gibt es unermesslich viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ich habe versucht, diese beiden grundlegenden Bereiche, Stimme und Bewegung, zusammenzuführen und habe dem System den Namen »Emotional Body Movement« gegeben.

Leider neigt unsere Gesellschaft dazu, unsere Beziehung zu unserem Körper zu torpedieren. Das Rationale, das Logische und das Nützliche werden betont, und der Körper wird als Erfüllungsgehilfe für diese Zwecke gesehen. Er hat dem rationalen Geist zu gehorchen. Was aber, wenn ich behaupten würde, dass es so etwas wie eine körperliche emotionale Selbstheilungskraft gibt, der wir uns überlassen können und die das gleiche Recht hat, wie unser Ratio und unser Wille? Das widerspricht natürlich unserer Vorstellung, immer alles unter unserer geistigen Kontrolle haben zu können. Bekanntlich machen Körper und Gefühle nicht immer das, was wir wollen. Wenn wir aber diese Kontrolle ununterbrochen aufrechterhalten, dann schneiden wir uns von dieser Selbstheilungskraft unseres Körpers ab. Und wir berauben uns auch eines großen Teils unserer Möglichkeiten und Potentiale.

Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Es geht hier nicht um den Kampf gegen Kopf und Ratio. Der Verstand hat seine Berechtigung und wichtige Funktionen. Allerdings üben wir diese Teile unseres Bewusstseins im Alltag ständig, wir sind so erzogen. Um ein ganzheitlich

handelnder Mensch zu werden, gilt es, Körperempfindungen, Gefühle, Stimme und Bewegung wieder in einer sinnlichen, ganzheitlichen Weise wiederzubeleben. Wir haben verlernt, damit umzugehen. Um diesen Umgang wieder zu üben, habe ich in den letzten Jahren Übungen entwickelt, die Gestalttherapie (dazu später mehr), Körperpsychotherapie, Qi Gong und Tai Chi miteinander kombinieren. Es ist ein Übungssystem entstanden, das Sie dabei unterstützt, wieder in Kontakt mit den intuitiven Kräften Ihres Körpers zu kommen und sie wieder für sich nutzbar zu machen.

Wie dieses Buch entstand

Es war vor einigen Jahren im zeitigen Frühjahr, als ich meine alljährliche Zen-Woche absolvierte. Wenn Sie nicht wissen, was Zen ist: Böse Zungen behaupten, dass es eine ziemlich eintönige Mediationsübung ist, bei der es um *nichts* geht. Man sitzt den ganzen Tag schweigend auf seinem Meditationskissen, starrt die Wand an und atmet ein- und aus. Im Prinzip stimmt das auch. Allerdings würde ich es nicht schon seit 30 Jahren praktizieren, wenn es mich nicht weiterbringen würde. Durch die Stille und die Konzentration auf die Atmung versucht man in jedem Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein und die Gedanken vorbeiziehen zu lassen.

Das hört sich einfach an, ist es aber nicht, das können Sie mir glauben. Das Ego, die Gedanken und nicht zuletzt die Probleme zu Hause sorgen dafür, dass man alles andere macht, nur nicht, in diesem Augenblick einfach ein- und auszuatmen. Der Verstand springt herum wie ein toller Affe, und ab und zu erhascht man ein paar Augenblicke der tiefen, lautlosen Stille, um die es geht.

Ich hatte schon Übungswochen, in denen diese Stille vorherrschte, nicht aber dieses Mal. Ich hatte Probleme von zu Hause mitgebracht, für die ich in mir keine Lösung fand. Wie ich es auch wendete, ich befand mich in einem Dilemma, und die beiden gegensätzlichen Stimmen redeten unaufhörlich auf mich ein. Wenngleich man beim Meditieren natürlich hauptsächlich meditiert, gibt es ebenso Phasen

der Bewegung. In dem Fall konnte man sich draußen schweigend bewegen. Ich stand unter großer Anspannung. Da waren die beiden Stimmen, und ich spürte sie in jedem Muskel. Es fühlte sich an, als würde diese verfahrenere innere Situation mich in jeder Faser meines Seins zusammendrücken. In dieser Situation krampfte sich mein Körper zusammen, mir schossen die Tränen in die Augen und ich stieß einen tiefen kehligen Schrei aus.

Dieser Zustand dauerte etwa zwei oder drei Minuten, aber dann stellte sich plötzlich ein totales Freiheits- und Klarheitsgefühl ein. Es war, als würde ich plötzlich über den beiden inneren Stimmen stehen und hätte eine dritte Position inne; mit Abstand und doch mit beiden Stimmen verbunden. Mir war wohl ein klitzekleines Erleuchtungserlebnis widerfahren. Da mir das nicht zum ersten Mal geschah, konnte ich die daraus folgende Stille und Klarheit gut annehmen. Ich praktiziere nun schon seit über 30 Jahren Tai Chi, Qi Gong und Zen Meditation, und mit psychotherapeutischen Verfahren arbeite ich seit über 20 Jahren. Schon lange hatte ich die Idee, aus den klassischen Qi Gong und Tai Chi Übungen ein System für Psychotherapie und Selbsterfahrung zu entwickeln, das die Klienten in bestimmten Situationen unterstützen könnte. Ich wollte jedoch die dahinterstehenden Theorien miteinander verknüpfen, was sich als schwierig und aufwendig herausgestellt hatte.

Kurzum, bis jetzt war nichts herausgekommen, weil mich lange Grübeleien und Formalien davon abgehalten hatten. In dem Zustand aber, in dem ich mich jetzt befand, spielte das alles keine Rolle mehr. Ich spürte einfach dem Schmerz nach, den ich gerade erfahren und auch gelöst hatte, folgte meinem Körper, seiner Bewegung und ließ den Laut wieder ertönen. Dann ergänzte ich die Bewegung noch durch Qi Gong Elemente, so dass eine in sich geschlossene und wiederholbare Übung daraus entstand. Voila – so einfach ging das. Innerhalb von drei Minuten war die Übung geboren, die Sie hier mit dem Namen »Urkraft« finden werden.

So ging es weiter: Immer, wenn ich im Leben eine Übung gebrauchen konnte, entstand sie aus der Situation heraus und hat sich als sehr wertvoll erwiesen. Natürlich habe ich die Übungen inzwischen in

meinem Tagesablauf eingebaut, oft geübt, verfeinert und mit Kursteilnehmern ausprobiert. Dennoch ist das System noch erweiterbar, und es werden mit der Zeit sicher noch einige Übungen hinzukommen.

Grundprinzipien

Die drei Bereiche der Existenz

Ich möchte Sie kurz mit einem Modell bekanntmachen, das aus meinen chinesischen philosophischen Wurzeln genährt wird. Ich unterteile den Menschen grob in drei Bereiche:

1. Bereich Psyche, Bewusstsein, Denken, Gefühle
2. Bereich Energie, Körperempfindung, Körperemotionen
3. Bereich Materie, Knochen, Muskeln und so weiter

Wie bei jeder Einteilung, darf man aber die Ganzheitlichkeit, über die ich im Anschluss schreiben werde, nie aus den Augen verlieren. Das heißt, alle Bereiche sind miteinander vernetzt; und das heißt auch, dass jeder Teil jeden anderen beeinflusst und keiner ohne den anderen existieren kann.

Der erste Bereich ist unsere Psyche, unser Bewusstsein, unsere Gedanken und Gefühle. Man könnte auch sagen, das sind jene Bereiche, die mit unserem Gehirn und unserem bewussten und unbewussten Geist vernetzt sind. Wenn Sie an eine Situation denken, die Ihnen unangenehm ist, dann fühlen Sie sich in der Regel sofort schlechter, als einige Augenblicke zuvor. Sie können den Effekt aber sofort wieder umkehren, wenn Sie an eine glückliche Situation in Ihrem Leben denken. Unser Bewusstsein ist energetisch sehr »leicht«. Damit meine ich, dass es sehr leicht beeinflussbar und reaktionsfähig ist. Schließlich fließt in unseren Nervenbahnen auch realer Strom, und der ist eben sehr reaktionsfähig.

Der dritte Bereich ist uns in unserer mechanistisch materiell geprägten Gesellschaft gut bekannt. Die harte Materie benötigen wir,

um in unserer Umwelt stofflich zu handeln und unsere Pläne umzusetzen. Hier bedarf es viel mehr Energie, um etwas zu bewirken. Wenn Sie hier an eine negative Situation denken, werden Sie sich wohl kaum einen Knochen brechen. Dazu bedarf es eben materieller Energie.

Den dazwischenliegenden zweiten Bereich nenne ich den Energiebereich. Damit meine ich alle Körperempfindungen und Körperemotionen (körperlichen Empfindungen eines Gefühls). Er verbindet die vorgenannten Bereiche miteinander. Wenn Sie schon einmal verliebt waren, dann kennen Sie sicher die »Schmetterlinge im Bauch«. Oder Sie wissen um das flau Gefühl im Magen vor einer Prüfung, das sich sogar zum Durchfall steigern kann. An diesen Beispielen sehen wir ein wichtiges Grundprinzip. Es gibt kein Gefühl ohne eine Körperemotion, und diese Empfindungen können so stark werden, dass Sie sich materialisieren (hier der Durchfall) und unseren Körper zu Reaktionen zwingen. Deshalb ist dieser Bereich aus meiner Sicht so wichtig; und er wird in unserer Gesellschaft leider allzu stiefmütterlich behandelt. Denn wenn ich will, dass ein Gedanke sich in meiner gesamten Existenz verwirklicht, benötige ich den Energiebereich, um ihn in der Materie zu verankern. Fernöstliche Körperübungen wie Qi Gong, Tai Chi und Yoga setzen genau an diesem Punkt an, um ganzheitliche Veränderungen anzustoßen.

Das ist natürlich ein guter Weg. Ich habe mich jedoch vor etwa 15 Jahren nicht umsonst verstärkt der Psychotherapie und der Meditation zugewandt, denn in der üblichen Tai Chi und Qi Gong Praxis vermisste ich das psychische Element schmerzlich. Deshalb freut es mich, dass sich der Kreis mit diesen Übungen etwas schließen lässt. Ich sehe meine Übungen hauptsächlich als psychische Übungen oder Übungen des Geistes, der Seele oder des Bewusstseins. In jeder Übung stecken natürlich alle drei Bereiche, aber man kann sich als Übender wie als Lehrender entscheiden, welchen Bereich man in den Vordergrund stellt. Ich stelle den psychischen Bereich in den Vordergrund, und wenn Sie die Hinweise, die ich Ihnen in diesem Buch gebe, befolgen, dann werden sich die Übungen auch dahingehend auswirken.

Körperübungen sollen zu Gesundheit und Wohlbefinden führen. Schließlich würde niemand Übungen erfinden, nach denen man sich schlecht fühlt. Hier geht es um Heilung. Allerdings ist das mit der Heilung oft nicht so einfach, weil sie die Psyche natürlich genauso betrifft. Ich möchte Ihnen deshalb eines meiner Grundprinzipien darstellen, das ich Ganzheitlichkeit nenne. Die ist aus meiner Sicht für eine nachhaltige Heilung wie für ein nachhaltig gesundes Leben ausgesprochen wichtig.

Ganzheitlichkeit

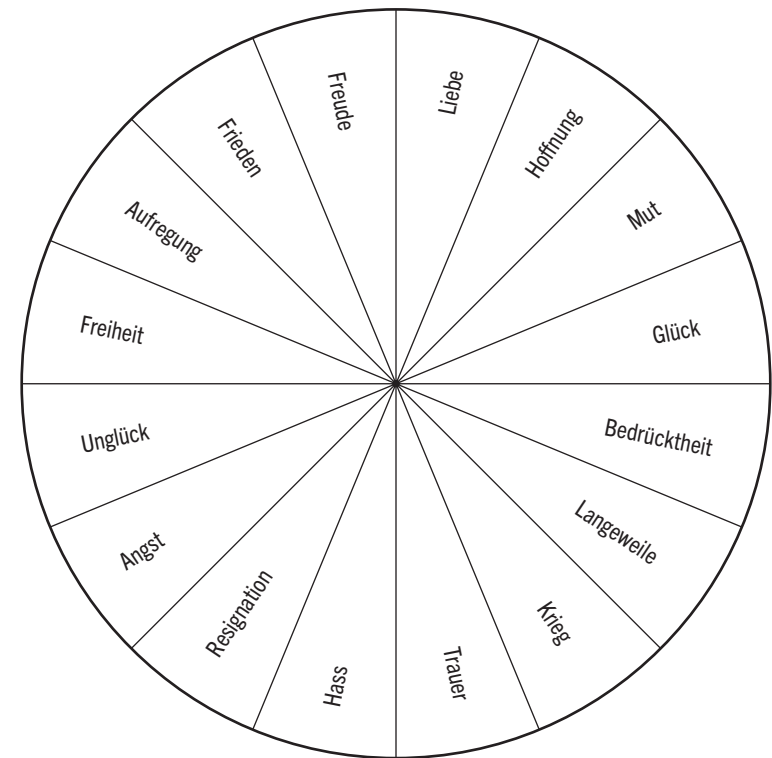
Das Wort ganzheitlich wird viel und gerne benutzt. Es meint, ganz und heil zu sein, doch bemerke ich immer wieder, dass viele Aspekte von Ganzheit gar nicht mitgedacht werden. Dabei sollte der Begriff ganzheitlich wirklich alles einbeziehen. Wer also Ganzheit verwirklicht hat, der ist mit allem eins, ist erleuchtet und hat alle inneren Anteile in sich kennengelernt, vereinigt und integriert. Dies gilt für alle Ebenen von Körper, Geist und Seele.

Wenn man sich dies vor Augen hält, wird einem sehr schnell klar, was Ganzheit in letzter Konsequenz bedeutet. Das sogenannte Gute und Böse müssen mit allem, was sie zu bieten haben, gleichberechtigt anerkannt und gelebt werden. Das bedeutet, jeden ungeliebten Anteil in mir, jede Perversität, jede Abhängigkeit, jede Unkontrolliertheit, jede Antipathie und alles, was mir an mir und an der Welt nicht gefällt, anzunehmen und zu integrieren. Andernfalls bleibt Ganzheit ein bloßes Lippenbekenntnis. Doch was heißt das für uns und unsere Entwicklung? Ich möchte dazu eine kleine Übung vorstellen, die wir häufig in unseren Kursen machen, um das Prinzip zu verdeutlichen.

Sammeln Sie alle Gefühle (zum Beispiel Angst, Wut, Liebe), Gefühlszustände (zum Beispiel Langeweile, Depression) und alle anderen geistigen Eigenschaften, die Ihnen einfallen (zum Beispiel Hoffnung, gütiger Mensch sein, ein Mistkerl sein, friedlich sein, sich wie im Krieg fühlen). Wichtig ist, dass Sie wirklich alles aufschreiben, die

»negativen« wie die »positiven« Aspekte. Wenn Ihnen zu einer Kategorie nur wenig einfällt, strengen Sie sich ein wenig an, denn es ist für die Übung wichtig, eine möglichst große Bandbreite an Gefühlen und Eigenschaften zu finden.

Sie sollten jetzt mindestens 12 bis 15 Aspekte auf Ihrem Blatt stehen haben. Malen Sie nun einen großen Kreis auf und unterteilen Sie ihn in viele kleine Abschnitte wie die Stücke eines riesigen Kuchens. Schreiben Sie jetzt in jedes »Tortenstück« einen der Aspekte. Wenn Sie wollen, können Sie im oberen Halbkreis die für Sie positiven Eigenschaften und im unteren die für Sie negativen Eigenschaften unterbringen. Zum Schluss könnte Ihr Kreis folgendermaßen aussehen:



Kreis der Gefühle

Ich habe hier nur eine kleine Auswahl von Gefühlen und Eigenschaften zusammengestellt. Ich denke, Sie werden deutlich mehr finden. Sehen Sie sich *Ihren* Kreis gut an. Sie erhalten so vielleicht noch keinen vollständigen, wohl aber einen guten Überblick über Ihre ganz persönliche Ganzheit.

Die meisten Menschen haben an dieser Stelle bereits ein kleines Problem. Sie können sich mit dem oberen Halbkreis vielleicht ganz gut identifizieren, aber im unteren Teil finden sich bestimmt viele Aspekte, von denen sie sagen: »So bin ich nicht! Ich bin kein Mistkerl. Ich hasse nicht. Ich hab doch keine Angst.« Aber wenn ich das Wort Ganzheitlichkeit wirklich ernst nehme, dann heißt das logischerweise, dass in diesem Kreis wirklich *alles* zu mir gehört.

Wir erleben in unseren Gruppen sehr oft, dass vielen Leuten dieser Umstand rein rational durchaus einleuchtet. Wir wissen und erleben, dass in jedem von uns jedes »negative« Gefühl steckt, das es auf der Welt gibt. Viele von uns erlauben sich allerdings nicht, diese Anteile auch nur zu spüren, geschweige denn, sie zu erleben oder in den Alltag zu integrieren. Ich muss jedoch dazu bereit sein, Hass, Wut oder Angst wirklich vollends in meiner Seele zu spüren. Kann ich meinem tiefsten Hass wirklich ins Gesicht blicken und zu ihm sagen: »Ja, du gehörst dazu, ich liebe dich genauso wie die Liebe. Ich weiß, durch dich kann ich töten und zerstören, aber du gehörst zu mir.« Wenn ich das ernsthaft versuche, bekommt der Begriff Ganzheit eine spirituelle Tiefe, die seiner würdig ist.

Was aber passiert, wenn wir Teile von uns negieren, wie wir es so häufig tun? Schließlich sind die Gegenpole aufeinander angewiesen, um existieren zu können. Den Tag gibt es nicht ohne die Nacht, das Gute nicht ohne das Böse. Liebe erfahren Sie erst in sich, wenn Sie schon einmal Wut und Hass erfahren haben. Wenn das nicht der Fall wäre, könnten Sie die Liebe nicht erkennen, da Sie ja keinen Gegenpol haben, an dem Sie den Unterschied festmachen können. Das heißt aber im Umkehrschluss, dass die beiden Pole irgendwie zusammenhängen und voneinander abhängig sind. Man könnte es vielleicht so ausdrücken: Sie werden aus derselben Quelle oder von derselben

Kraft gespeist und entwickeln sich dann in gegensätzliche Richtungen. Diese Quelle wäre in unserer Grafik der Punkt in der Mitte, in dem sich alle Linien treffen.

Das bedeutet aber auch: Wenn wir einen Aspekt unserer Persönlichkeit ausgrenzen, schwächen wir auch sein Gegenteil. Wenn ich meinen Hass nicht spüre, werde ich Schwierigkeiten haben, die Liebe zu spüren, denn Hass und Liebe sind eben stark miteinander verknüpft. Mit dem Verdrängen von einem Teil versuche ich, halb zu sein, was natürlich auf Dauer nicht funktioniert, weil jeder Organismus danach strebt, ganz zu werden. Das Unterdrückte, Verdrängte und nicht Gesehene drängt unweigerlich an die Oberfläche, und es kommt mir vor, als würde sich dieser Vorgang in den letzten Jahren und Jahrzehnten verstärken. Dies sehe ich sowohl bei meinen Klienten als auch in unserer Gesellschaft.

Verdrängtes muss jedoch an die Oberfläche kommen, um die Ganzheit wieder herzustellen – man könnte fast sagen: als logische Folge der Ganzheit. Das Unterdrücken von Unerwünschtem ist aber Teil unserer Kultur. Es ist übrigens nicht nur in den westlichen, sondern auch in den östlichen Zivilisationen verbreitet. Unser Zusammenleben basiert auf dem Funktionieren und Unterdrücken von allem, was nicht in unser Weltbild passt. Allerdings leben wir dadurch gewissermaßen in einer ständigen Illusion und nehmen nicht mehr wahr, was alles in uns ist und was eigentlich alles zu uns gehört. Das Unterdrückte – in unserem Körper, unserem Geist und unserer Gesellschaft – kann sich deshalb oft nur noch auf krankhafte Weise (Burn-Out, Panik-Attacken, Depressionen, Allergien, Asthma, Krebs) bemerkbar machen. Nur so werden wir darauf noch aufmerksam und setzen uns damit auseinander.

Für unsere Übungen heißt das, dass wir uns nicht nur mit unseren »positiven« Gefühlen auseinandersetzen und mit ihnen arbeiten, sondern auch mit den sogenannten »negativen« Empfindungen. Denn wenn wir eine wirklich ganzheitliche psychische Gesundheit anstreben, müssen wir auch der Trauer, dem Schmerz und der Wut einen Raum geben und mit ihnen auf gesunde Weise umgehen. Wir sollten uns den sogenannten Tiefen der Seele stellen, denn in dieser Tiefe

steckt unheimliche Kraft, die ich für Heilung und Gesundheit wirklich gut brauchen kann (was ich später die Heilkrise nenne).

Aber natürlich steckt in dieser Tiefe auch eine Gefahr, vor allem, weil wir in unserer Gesellschaft verlernt haben, damit umzugehen. Dafür gibt es zum Glück Therapeuten für den psychischen Bereich. Wirklich tiefe psychische Prozesse sollten Sie mit einem Therapeuten durchleben, vor allem, wenn Sie noch keine Erfahrung mit diesem Bereich haben. Gut dafür geeignet ist die Gestalttherapie wie auch die Körperpsychotherapie.

Da dieses Buch dazu anleitet, die Übungen selbst auszuprobieren, möchte ich Ihnen eine einfache Grundregel an die Hand geben: Achten Sie auf sich. Wenn bei Ihnen plötzlich Gefühle aufsteigen, die Ihnen so unangenehm werden, dass Sie Angst und starkes Unwohlsein verspüren, dann brechen Sie die Übungen sofort ab und wechseln Sie zu stabilisierenden Übungen. Wenn Sie das beherzigen, können Sie sich langsam vorantasten. Wenn sich die schwierigen Gefühle immer wieder einstellen, sollten Sie sich einen Therapeuten suchen.

Heilprinzipien

Wenn wir von der oben beschriebenen Ganzheitlichkeit ausgehen, muss es auch Prinzipien geben, die dafür sorgen, Ungleichgewichte und Krankheiten auszugleichen. Wie Sie sich erinnern, gehe ich von einer natürlichen Selbstheilungskraft aus. Wir werden hier einerseits die natürlichen Heilungsprozesse und andererseits das therapeutische Eingreifen (auch durch Sie selbst) betrachten.

Die natürliche Heilkrise

Die Heilkrise stellt für mich den optimalen Ablauf einer Heilung dar, denn sie ist der natürliche Ablauf. Zur besseren Veranschaulichung nehme ich hier ein körperliches Beispiel, das jeder wahrscheinlich schon einmal erlebt hat: eine Grippe. Anfangs geht es uns gut, und wir haben keine Symptome, bis ein Krankheitsreiz auftritt. Dies kann

zum Beispiel ein kalter Wind oder ähnliches sein. Dann folgt die erste Reaktion des Körpers. Wir frieren, und die Nase fängt an zu laufen. Wenn der Körper es dann nicht schafft, die Symptome abzubauen, folgt die Krankheitsphase.

Jetzt geht es uns wirklich schlecht; wir bekommen Fieber und Husten. Die Energie wird in dieser Phase weit heruntergefahren, und wir fühlen uns schwach und verletzlich. Dann folgt die sogenannte Krise: Das Fieber steigt stark an, und im Körper tobt ein unerbittlicher Krieg zwischen Krankheitserregern und Abwehrzellen. Genau an diesem Punkt, wenn wir denken, alles sei zu Ende und wir müssten sterben, tritt oft auf wundersame Weise eine Wende ein. Der Tiefpunkt ist durchschritten, das Fieber sinkt leicht, und es beginnt die Genesungsphase.

Wenn die Krise wirklich durchlebt wurde, dauert die Genesungsphase meist nicht lange, weil der Körper den Kampf wirklich ausfechten konnte. Wir können wieder zu unserem energetischen Ausgangspunkt zurückkehren, und oft gehen wir sogar gestärkt aus diesem Prozess hervor. Heutzutage wird diese Krise vielfach nicht mehr durchlebt. Es wird versucht, die Krise sogar abzuwenden. Bei kleinen Kindern ist sie oft noch gut zu sehen. Da dauert dieser Prozess dann nur ein bis zwei Tage mit entsprechend hohem Fieber. Und am nächsten Tag springen sie wieder umher, als wäre nichts gewesen.

Nicht nur körperlich, auch in unserem Gefühlsleben versuchen wir immer wieder, die Heilkrise zu umgehen, um zum Beispiel Schmerz und Trauer nicht zu fühlen. Aber auch hier kann ich aus meiner Erfahrung sagen, dass das tiefe Durchleben dieser Gefühle zu einer ebenso starken Heilung führt.

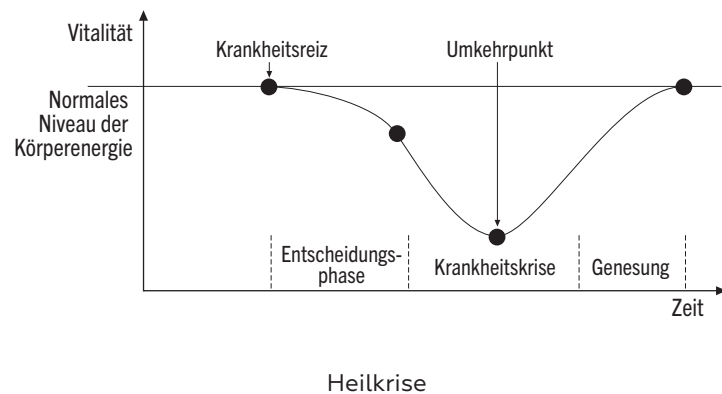
Ein kleines Beispiel aus dem Alltag: Stellen Sie sich vor, ein vierjähriges Kind stürzt beim Spielen und tut sich weh. In diesem Alter reagieren die wenigsten Kinder wie Erwachsene, die die Lippen aufeinanderpressen, nur leicht stöhnen und abwarten, bis der Schmerz nachlässt. Das Kind wird in lautes Schluchzen ausbrechen, zu seiner Bezugsperson laufen und sich dort Trost und Linderung holen. Diese Phase ist dann recht schnell wieder vorüber – ganz egal, wie schlimm es zuerst auch ausgesehen haben mag. Die Seele hat sich vollständig

von dem Schmerz befreit, und zurück bleibt nur der rein körperliche Kratzer am Knie. Die Seele macht das ganz von allein.

In der Fachsprache der Gestalttherapeuten heißt dieser Vorgang »organismische Selbstregulation«. Dieser Terminus beschreibt ein Wunder der Natur, das unsere Spezies über Jahrtausende hat überleben lassen. Wir haben einfach eine natürliche Selbstheilungskraft in uns, die ganz von selbst aktiv wird.

Es erfordert natürlich Mut, sich auf diesen Prozess einzulassen, und man braucht einen Therapeuten, der entscheiden kann, wie tief die Krise gehen darf, ohne den Klienten zu schädigen. Im psychischen Bereich besteht die Gefahr, dass Sie »unten hängen bleiben« und es Muster in Ihnen gibt, die den natürlichen Aufstieg verhindern. Daraus kann zum Beispiel eine Depression entstehen. Dieses Abwägen, wie weit man gehen kann, muss bei jedem Prozess und bei jedem Patienten neu gezogen werden und hängt sowohl vom Klienten als auch vom Therapeuten ab. Aber wenn die Krise durchlaufen wird, ist sie außergewöhnlich heilsam und für das weitere Leben gewinnbringend.

Da ich dieses Buch verantwortungsvoll schreiben will, muss ich ganz klar sagen: Eine tief durchlebte psychische Heilkrise verlangt zumindest die ersten Male einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten. Deshalb habe ich, bis auf wenige Ausnahmen, hauptsächlich Übungen ausgewählt, die die positiven Kräfte stärken. Den Ablauf einer Heilkrise sehen Sie in der Abbildung unten.



Jetzt haben wir uns also das System angesehen, wie Körper und Geist sich selbst heilen. Nun kommen wir dazu, wie wir dies mit unseren Übungen gezielt unterstützen können.

Die einzelnen Heilprinzipien

Für unsere Übungen sind vor allem drei Heilprinzipien wichtig:

1. Verstärkung der Heilkrise

Hier sind alle Übungen gemeint, die uns in die Tiefe unserer sogenannten »negativen« Gefühle führen. Die Idee dahinter ist, dass ich auf die Selbstheilungskraft vertraue. Durch das Verstärken etwa des Schmerzes und der Trauer, erhöhe ich den Druck auf den Teil von mir, der ganz und heil werden möchte. Und wenn die Selbstheilungskraft auch nur annähernd funktioniert, dann meldet sie sich und veranlasst eine Gegenreaktion.

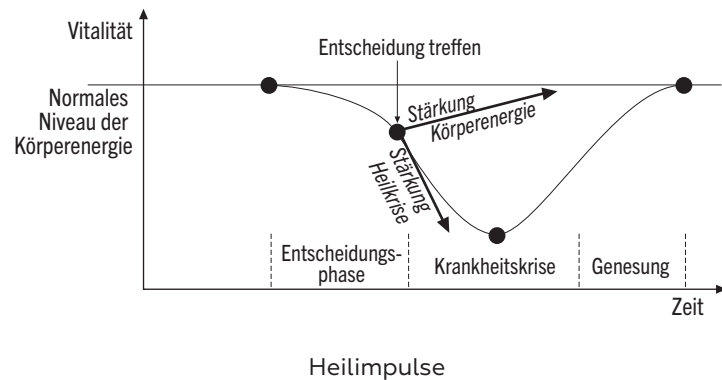
Bei einer Depression kann es zum Beispiel die Wut sein... Und wenn es Wut auf diese blöde Übung ist. Ein wütender Mensch kann nicht depressiv sein. Ein weiterer wichtiger Punkt für dieses Verfahren ist, dass eine tiefe Stärke und Kraft genau in unseren Tiefen schlummert. Und eben diese Kraft interessiert uns natürlich. Das heißt im Umkehrschluss: Je tiefer ich gehe, desto mehr Kraft lässt sich in diesen Bereichen finden. Dabei gilt alles, was ich zu einer therapeutischen Begleitung und dem achtsamen Umgang mit sich selbst weiter oben schon gesagt habe.

2. Unterstützung der positiven Kräfte

Diese unterstützen das Gegenteil von dem, was gerade da ist. Wenn Sie sich niedergedrückt und traurig fühlen, dann sollten Sie Übungen wählen, die Freude und die Anhebung der Energie nach oben bewirken. Man könnte auch sagen, dass man sich auf das Ende der Heilkrise und die Aufwärtsbewegung der Welle konzentriert.

Die Übungen dieses Buches beziehen sich in der Hauptsache auf diese Wirkweise, weil man hier wenig falsch machen kann. Allerdings ist diese Vorgehensweise bei schweren psychischen Vorgängen

und Krankheiten nicht sehr nachhaltig, weil man den Prozess in der Tiefe, um den es ja eigentlich geht, nicht berührt. Die Übungen können jedoch immer wieder Linderung verschaffen und so deutlich zur Lebensqualität beitragen. An der richtigen Stelle, nämlich zum Ende einer Heilkrise, kann dieses Heilprinzip die Heilkrise unterstützen und zu Ende bringen. In der Abbildung unten sehen Sie die beiden besprochenen Heilimpulse.



3. Eine Entscheidung treffen

Diese Option ist immer dann wichtig, wenn Sie zum Beispiel »unten hängen geblieben« sind oder sich in einem Schwebezustand befinden, wo Sie keine Entscheidung treffen wollen, weil Sie vor den Konsequenzen dieser Entscheidung Angst haben. Dann ist es wichtig, die Entscheidung zu treffen, sich wieder »nach oben zu orientieren«. Oder man trifft die anstehende Entscheidung. Oder man entscheidet sich vielleicht, alles so zu belassen und die Unannehmlichkeiten akzeptiert (und dann nicht mehr darüber zu jammern). Hier geht es also darum, Verantwortung für das eigene Handeln und die daraus entstehenden Konsequenzen zu übernehmen. Eine weitere Möglichkeit ist, zwischen den beiden obengenannten Heilprinzipien zu entscheiden und sich nach oben oder unten zu bewegen. In diesem Buch finden Sie einige Übungen, die Sie hierfür benutzen können.

Grundstellungen

Grundprinzipien

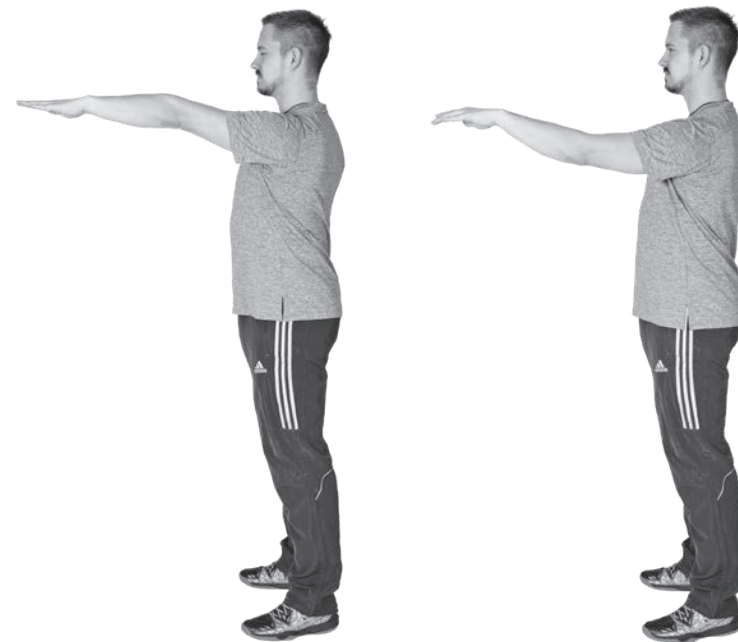
Hier habe ich einige Grundprinzipien der Bewegungen zusammengestellt, die sich in den Übungen immer wiederholen. Wie schon gesagt, geht es bei den inneren chinesischen Bewegungskünsten immer um Entspannung. Im Qi Gong sagt man, dass ein entspannter Muskel Voraussetzung dafür ist, dass Qi in ihm fließt. Das gleiche gilt auch für diese Übungen. Versuchen Sie sich also möglichst entspannt zu bewegen.

Als zweites Grundprinzip könnte man die »runde« Bewegung auf-führen. Alle Bewegungen sollten rund und fließend ausgeführt werden. Dies gilt nicht durchgängig. Schließlich war Tai Chi einmal ein Kampfsport, das heißt, dass es auch Schläge gab. Allerdings wurden die Muskeln hier nur kurz angespannt, um sich danach sofort wieder zu entspannen. In den Übungen sind die entsprechenden Stellen deutlich beschrieben. Ansonsten versuchen Sie die Übungen möglichst rund und fließend zu gestalten.

Das dritte Grundprinzip ist der stabile Stand und die gerade Wirbelsäule. Hier wird die Struktur des Körpers so ausgerichtet, dass es möglichst wenig Muskelkraft bedarf, um die Bewegung auszuführen. Dazu gibt es sehr viele Einzelpunkte, die hier den Rahmen sprengen. Ich habe unten jene zusammengefasst, die mir am wichtigsten schienen. Die drei Grundprinzipien der Bewegung lauten also:

- Entspannung
- Bewegung rund und fließend
- stabiler Stand und Aufrichtung der Wirbelsäule.

Damit Sie diese drei Grundprinzipien umsetzen können, gebe ich Ihnen hier die wichtigsten Handlungsanweisungen:



Gestreckter Arm

Entspannter Arm

- Strecken Sie eine Extremität niemals ganz durch. Um die Bewegung mit der oben schon beschriebenen lockeren Kraft auszuführen, ist es notwendig, Extremitäten niemals ganz durchzustrecken. Sie können das ganz einfach ausprobieren. Strecken Sie Ihre Beine im Stehen einmal ganz durch und drücken mit Ihren Fingerspitzen kräftig gegen die Seite des Oberschenkels. Es wird sich sehr hart anfühlen. Jetzt lassen Sie die Spannung in den Beinen leicht nach, so dass Sie in den Knien minimal gebeugt stehen. Wenn Sie jetzt erneut drücken, werden Sie feststellen, dass Ihre Beinmuskulatur etwas weicher ist. In diesem Zustand ist die Muskulatur viel flexibler und handlungsfähiger, und die Bewegung kostet Sie auch nicht so viel Kraft; trotzdem stehen Sie aufrecht. Wenn in diesem Buch von gestreckten Beinen oder Armen gesprochen wird, dann ist damit immer dieser Zustand gemeint. In der Abbildung unten sehen Sie einen gestreckten und einen entspannten Arm.



60 Grad



90 Grad

- Überdehnen Sie nie die Gelenke

Was damit gemeint ist, können Sie leicht ausprobieren. Strecken Sie die Arme nach vorne aus (0 Grad). Dann bewegen Sie beide Arme nach außen, bis Sie ungefähr in einem Winkel von 60 Grad zu Ihrem Körper stehen. Jetzt überprüfen Sie die Lockerheit Ihrer Schultern, indem Sie sie leicht bewegen. In der Regel dürften die Schultern sich locker anfühlen.

Jetzt bewegen Sie die Arme weiter nach außen, bis sie in einer Linie mit Ihrem Oberkörper sind (90 Grad zur ursprünglichen Position). Wiederholen Sie den Test. Jetzt werden Sie normalerweise wahrnehmen, dass Ihre Muskeln härter geworden sind und die leichte Bewegung Ihrer Schultern Ihnen schwerer fällt.

Bewegen Sie die Arme nun weiter nach hinten, so weit es für Sie ohne Schmerzen möglich ist. Wenn Sie den Test jetzt wiederholen, wird das Gelenk, wie wir im Qi Gong sagen, vollkommen blockiert sein. Dies mag vielleicht zur Dehnung beitragen, aber für eine lockere



Gehobene Schulter



Entspannte Schulter

und gleichzeitig kraftvolle Bewegung ist diese Stellung nicht zu gebrauchen. Der Grundsatz des freien Gelenks gilt für alle Gelenke, aber das Schultergelenk ist hier am anfälligsten. Die beiden Bilder zeigen die Stellung der Arme bei 60 Grad, was anzustreben ist und bei 90 Grad, was zu vermeiden ist.

- Lassen Sie die Schultern fallen

Wir neigen dazu, bei allen Handlungen, die wir mit den Armen ausführen, die Schultern zu heben und den Nacken anzuspannen. Dies gilt auch, wenn wir die Arme nach oben heben. Wenn wir üblicherweise den Arm heben, dann beschreibt unsere muskuläre Anspannung einen Bogen nach oben. Im Qi Gong versucht man eher einen entspannten Bogen nach unten zu erreichen. In der Abbildung oben habe ich versucht, dies bildlich darzustellen. Egal, was Sie davon jetzt nachvollziehen können oder nicht, entspannen Sie einfach Ihren Schulter- und Nackenbereich und achten Sie so oft wie möglich darauf.



Knie über den Füßen



Knie zu weit innen

- Halten Sie die Knie über den Füßen

Damit die Gewichtsübertragung von oben zum Boden ohne Energieverlust und ohne Körperschäden vonstattengeht, ist es wichtig, dass die Knie immer über den Füßen bleiben und in dieselbe Richtung zeigen. Dies gilt auch, wenn Sie zum Beispiel die Beine spreizen und tiefer gehen, wie dies in einer Grundstellung der Fall ist. In der Abbildung oben sehen Sie die richtige Ausführung sowie den häufigsten Fehler.



Wirbelsäule gerade



Wirbelsäule falsch ausgerichtet

- Halten Sie die Wirbelsäule gerade

Das hört sich einfach an, aber gerade, wenn wir uns bewegen, achten wir nicht immer darauf, vor allem dann nicht, wenn wir das Gewicht auf nur ein Bein verlagern. Natürlich gibt es in den Übungen auch Bewegungen, die nach unten führen, aber oft kehren die Übungen in eine aufrechte Ausgangsstellung zurück, und dann achten Sie bitte auf einen wirklich aufrechten Stand.

* * *

Wie schon gesagt, enthält diese Zusammenstellung nicht annähernd alle Bewegungsprinzipien von Tai Chi und Qi Gong. Aber diese wenigen Regeln dienen dazu, dass Sie Ihren Körper nicht schädigen. Und außerdem lassen sie sich in einem Buch gut und einfach darstellen.

Nachwort

Jetzt ist es tatsächlich geschafft. Nach einigen Stunden vor dem Computer und einem zwischenzeitlichen Jahr Schreibpause sitze ich nun an den letzten Zeilen dieses Buches. Ich hoffe, dass Ihnen die Übungen genauso viel Freude und Hilfe vermitteln, wie sie es mir tun. Wie gesagt, schließt sich für mich hier ein Kreis. Mit EBM lässt sich meine psychotherapeutische Arbeit mit meiner Praxis des Tai Chi und Qi Gong verknüpfen und vor allem weiterentwickeln. Denn neben den hier vorgestellten Übungen habe ich ungefähr noch zehn weitere Übungen anzubieten, die entweder für erfahrene Anwender oder mit Begleitung durch einen Therapeuten oder Coach geeignet sind. Das liegt vor allem daran, dass diese Übungen tiefer gehen und aufdeckend arbeiten. Damit meint man, dass sie ganz bewusst Dinge aus dem Unbewussten hochholen, um sie zu bearbeiten. Das heißt, ich habe schon ein zweites Buch im Kopf, das die Weiterführung dieses Werkes darstellen würde.

Ich würde mir sehr wünschen, dass ein Austausch sowohl unter den Übenden als auch unter Therapeuten und Coaches entsteht. Ich bin sehr offen dafür, in diesen Austausch zu gehen und die Übungen weiterzuentwickeln, zu verfeinern und neue entstehen zu lassen. Für die Entstehung dieses Austausches sind vor allem Sie zuständig. Zögern Sie also nicht, Kontakt mit mir aufzunehmen, damit eine Kultur der Einheit von Körper und Geist entstehen kann. Denn diese Einheit braucht unsere Welt mehr denn je. Unter der Homepage www.zukunftswerkstatt-amberg.de finden Sie alle Daten und Kontaktmöglichkeiten. Natürlich sind dort auch alle weiteren Angebote von mir und meiner Frau zu finden sowie Kurse in EBM.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit meinen Übungen und dass Sie zu einer guten und regelmäßigen Praxis finden. Alles Gute für Sie.

Klaus-Ingbert Wagner, Mai 2021

Über den Autor

Klaus Ingbert Wagner, geb. 1967, verheiratet, zwei erwachsene Kinder, beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit verschiedensten Methoden der Selbsterfahrung, fernöstlichen Energie- und Meditationstechniken, Psychotherapie und Naturheilkunde. Fortlaufende Tai Chi- und Qi Gong-Praxis seit 1988 sowie Zen-Meditation seit 1990. Heilpraktikerprüfung 1993, Praxiseröffnung 1995, Kurse in der Erwachsenenbildung seit 1992, eigene Tai Chi- und Qi Gong-Schule seit 1997, Dozent in der Therapeutenausbildung seit 1998, eigenes Ausbildungsinstitut seit 1999; Ausbildungen in klassischer Homöopathie, Bachblüten, traditioneller chinesischer Medizin, autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Tai Chi-Lehrer, Gestalttherapie, Systemaufstellungen, Lehrtherapeut für Systemaufstellungen (DGfS), Gruppendynamik (TOPS), Supervisor (DGSv) und diverse weitere Fortbildungen. Ausbildungskonzeption und Dozent für folgende Ausbildungen: traditionelle chinesische Medizin, Tai Chi, Entspannungspädagogik, integrative Gesprächstherapie, Systemaufstellungen, Gestalttherapie. Klaus Ingbert Wagner leitet zusammen mit seiner Frau das Kurs- und Ausbildungszentrum »Zukunftswerkstatt Amberg.



www.zukunftswerkstatt-amberg.de

Hier kann man sich zum **Neue Erde-Newsletter** anmelden:
newsletter.neueerde.de/anmeldung



NEUE ERDE im Buchhandel

Neue Erde ist ein kleiner unabhängiger Verlag, und der unabhängige Buchhandel ist unser natürlicher Partner. Wir unterstützen die Initiative »buy local«.



Sollte es Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE geben, lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage www.neue-erde.de oder in unserem Gesamtverzeichnis, welches Sie gerne hier anfordern können:

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
info@neue-erde.de

