

1

Da du dieses Buch in Händen hältst, stelle ich mir vor, dass du bereits unter Stress leidest oder befürchtest, in ein Burnout zu rutschen; womöglich bist du auch schon mittendrin. Oder aber du sorgst dich um einen Menschen, der ständig gestresst ist. Ich hoffe, dass ich dich mit dem Buch unterstützen kann, aus der Krise aufzutauchen, Kraft zu tanken und das Leben wieder intensiv zu genießen.

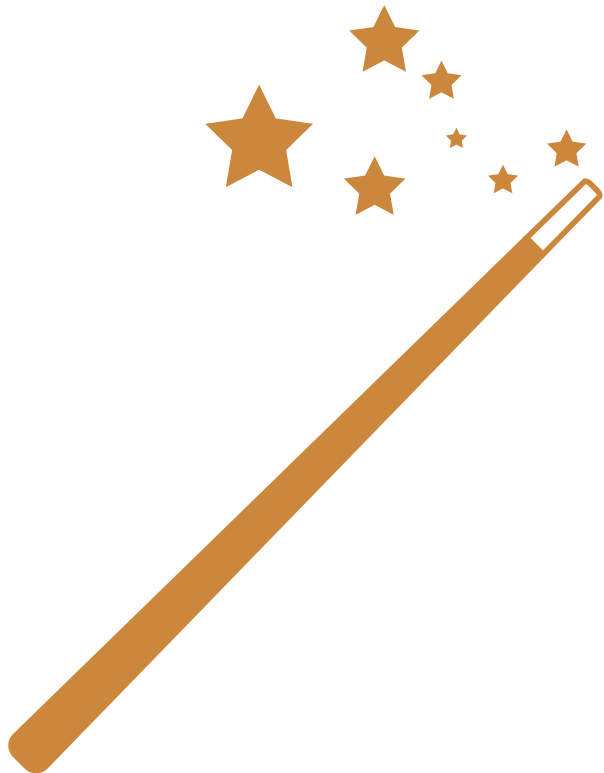
Ist das ein Zauberbuch?

Bitte versteh mich nicht falsch, ich weiß, dass ein Buch keine Therapie ersetzt. Wenn du bereits an Burnout leidest, hast du vielleicht schon eine Therapeutin gefunden, die dich auf deinem Weg begleitet: Auch wenn du in deinem Leben schon viel geschafft hast, musst du dich nicht am eigenen Haarschopf aus dem Burnout-Sumpf ziehen. Du darfst dir Hilfe holen – je früher, je wirkungsvoller! Hilfsangebote gibt es für jede Phase des Burnouts. So reicht vielleicht bereits der Austausch mit einer Freundin oder aber professionelles Coaching, um neue Wege zu finden, wenn du am Anfang eines Burnouts stehst. Später können Gespräche mit deiner Hausärztin oder einem Psychologen helfen, gemeinsam herauszufinden, wie es weiter geht. Wenn sich die Situation aber plötzlich zuspitzt, kannst du eine Beratungs-Hotline anrufen oder mit dem Taxi ins Krankenhaus fahren. Qigong hingegen führst du am besten bereits *im Vorfeld* als Burnout-Prophylaxe aus – oder nach Absprache mit deiner Ärztin oder Therapeutin *begleitend* zur jeweiligen Behandlung.

Leider kann ein Buch keinen Zauberstab zücken und – Abrakadabra – die 1001 ungelesenen Mails für dich beantworten, oder die langweilige Video-Konferenz in eine spannende Aufgabe verwandeln, an der du wächst (■ Abb. 1.3). Es geht nicht darum, dass du dich mit Qigong an eine schreckliche Lage anpasst. Ich bin gescheitert, wenn du meine Qigong-Serie übst, damit du abends noch eine Stunde länger durchhältst in einem Job, der dich unglücklich macht.

Denn ich wünsche mir das Gegenteil: dass Arbeit- und Gesetzgeber Rahmenbedingungen schaffen, die es Menschen ermöglichen, freudvoll, motiviert und gelassen zu arbeiten und ihren Beruf als sinnstiftend und bereichernd zu erleben. Aber nach der chinesischen Philosophie gilt das Yin/Yang-Prinzip auch in der Arbeitswelt: Yang steht unter anderem für die äußeren Bedingungen, Yin für die inneren. So kannst du mit Qigong dein Inneres, deine Gefühlswelt, verändern: So bist du möglicherweise gelassener, freudiger oder neugieriger. In der Folge veränderst du vielleicht einiges im Außen – in deiner Umwelt. Oder diese ändert sich durch deinen Wandel sogar fast wie von selbst! Anderes wiederum darf bleiben, wie es ist: Du gehst gelassener damit um – was früher zu Ärger führte, stimmt dich vielleicht sogar heiter.

■ **Abb. 1.3** Kann man Burnout wegzaubern?



1

Qigong kann dir helfen, dich tiefer zu entspannen und dir genügend Pausen zu gönnen; du fühlst dich energiegeladener und selbstbewusster: So stehst du gelassener und kraftvoller für dich und deine Mitmenschen ein, statt gestresst und fremdbestimmt auszubrennen. Ich erlebe in den Qigong-Ausbildungen, wie Qigong meinen Schülerinnen hilft, auf sich zu achten, sich mehr Freizeit zu gönnen, im Job gelassener zu sein, aber auch sich freudvoll in ihre Arbeit zu vertiefen. Manche entdecken sinnvolle Aufgaben in ihrem bisher unbefriedigenden Job. Andere wechseln den Job: Sie entscheiden sich kompromisslos für eine Arbeit, die sie begeistert oder die sie als sinnstiftend empfinden. Sie setzen sich selbstbewusst für ihre Ziele, Gesundheit und ihr Lebensglück ein – und auch für ihre Mitmenschen.

Viele meiner Schülerinnen, die von Burnout betroffen waren, berichten außerdem, dass ihnen Qigong geholfen hat, wieder in Kontakt zu sich selbst zu kommen, sich zu spüren, ihren Körper liebevoll wahrzunehmen und sich in ihm zuhause zu fühlen. Ich stelle dir in diesem Buch Übungen vor, mit denen du täglich sowohl entspannen als auch Kraft tanken kannst für deinen ganz persönlichen Weg.

Vor frischer Energie sprühen: Qi

Burnout und Qi

Burnout ist geprägt von Erschöpfung und Energiemangel. Aus Sicht der TCM handelt es sich um einen Qi-Mangel. Aber was ist Qi? Darüber kannst du im nächsten Absatz lesen.

Qi, die Wurzel allen Seins

„Mama, ich freu mich so sehr! Mein ganzer Bauch kitzelt!“ Mein Sohn, gerade fünf Jahre alt, schaut mich an. Seine großen, braunen Augen strahlen. Wir erobern gemeinsam den Grünberg am Traunsee. Die Sonne lässt den See funkeln. Die Erinnerung an diese Wanderung vor sechzehn Jahren lässt mich auch heute noch lächeln. Ich habe bisher keine Beschreibung von Qi gehört, die mich mehr berührt als die Worte meines kleinen Buben: „Mein ganzer Bauch kitzelt!“ Für mich ist klar: Das ist Qi in Bewegung; das ist gemeint, wenn wir von Qi sprechen.

Qi ist ein zentraler Begriff der chinesischen Philosophie und Medizin (▣ Abb. 1.4). Es lässt sich kaum übersetzen. Meist wird Qi behelfsmäßig als Energie, Lebenskraft, Lebensenergie oder aber Materie beschrieben. Das Schriftzeichen für Qi besteht aus zwei Teilen. Der erste wird meist mit Atem, Luft, Gas, Atmosphäre oder Hauch übersetzt (▣ Abb. 1.5).

▣ **Abb. 1.4** chinesisches Schriftzeichen für Qi

A large, bold, black Chinese character for Qi (氣). It is composed of the top radical '气' (air, gas) and the bottom radical '米' (rice). The character is written in a traditional, calligraphic style with thick strokes and a slight curve at the bottom right.

▣ **Abb. 1.5** Luft, Gas, Atmosphäre

A large, bold, black Chinese character for Qi (气). It is the top radical of the character in Abb. 1.4, representing air, gas, or atmosphere. It is written in a traditional, calligraphic style with thick strokes and a slight curve at the bottom right.

■ Abb. 1.6 Ungekochter Reis



Darunter befindet sich ein weiteres Zeichen. Es zeigt ein ungekochtes Reiskorn (■ Abb. 1.6).

Bilder erlauben vielfältige Interpretationsmöglichkeiten: So könnte das Schriftzeichen für Qi all das symbolisieren, was uns am Leben hält: etwa Nahrung (Reis) und Atmen (Luft). Daraus könnten wir schließen, dass es bei dem Begriff *Qi* um unsere Lebenskraft geht. Wir könnten außerdem aus dem Schriftzeichen folgern, dass Qi Materielles beschreibt: das Reiskorn, das wir berühren – ja, sogar essen können. Andererseits beschreibt das Zeichen auch weniger Handfestes, wie etwa Atmosphäre oder Hauch. In Fachkreisen wird genau darüber diskutiert: ob es sich bei Qi um Materie oder Energie handle. Nach der oben beschriebenen Interpretation wäre Qi beides – sowohl Energie als auch Materie, entsprechend der altchinesische Yin-Yang-Philosophie von *sowohl als auch* statt *entweder oder*. Das erinnert an die Erkenntnisse der neuen Physik: Einsteins Relativitätstheorie besagt unter anderem, dass sich Materie und Energie ineinander verwandeln.

Wir können davon ausgehen, dass mit *Qi* tatsächlich beides gemeint ist: sowohl Materie als auch Energie. In der altchinesischen Philosophie sieht man es so: Alles besteht aus Qi. Qi ist die Wurzel allen Seins. Es verdichtet sich – wird zu Materie – und zerstreut sich wieder. Im Qigong sprechen wir von einer speziellen Form des Qi. Diese lässt sich recht treffend mit Lebensenergie oder Lebenskraft übersetzen.

Wir alle kennen Qi, selbst falls wir den Begriff noch nie gehört haben. Qi zeigt sich als wohlthuender Schauer auf der Haut, wenn wir gähnen, als Schmetterlinge in der Brust, wenn wir verliebt sind, oder als Kitzeln im Bauch meines Sohnes, wenn er sich freut. Wie auch immer wir es nennen, wir alle haben bereits das gespürt, was in der TCM *Qi* genannt wird. Woran erkennst du aber, dass du ausreichend Qi zur Verfügung hast? Daran, dass du dich energiegeladen, frisch, motiviert, zuversichtlich, zufrieden und voller Lebensfreude fühlst.