

Die Architektur des Gehirns formen mit Qigong

Qigong und Neuroplastizität

Artikel erschien erstmals im Taijiquan & Qigong Journal, Heft 76, 2/2019.

Wo dein Geist ist, ist dein Qi

Die weisen Taoisten wussten schon vor tausenden von Jahren, was die Neurowissenschaftler in den letzten Jahrzehnten entdeckt haben: Du kannst dein Gehirn und Nervensystem aktiv verändern und neue Strukturen aufbauen. Wir können die Architektur unseres Gehirns formen und damit auch die Art und Weise, wie wir unser Leben erfahren und die Welt wahrnehmen. Wir sind in der Lage, bewusst unser Gehirn neu zu vernetzen, um z.B. mehr Raum für Gesundheit, Glück und Gelassenheit im Leben zu schaffen. Die Fähigkeit des Gehirns, neue neuronale Verbindungen zu knüpfen und neue Funktionen zu entwickeln, wird als "Neuroplastizität" bezeichnet. Als Reaktion auf Erfahrungen ändert das Gehirn seine Struktur. Erfahrungen sind: Erlebnisse, die wir haben, alles was wir tun, wahrnehmen und fühlen, ebenso rein mentale Erfahrungen, wie Denken, Erinnern, sich etwas vorstellen oder visualisieren.

Der Psychologe Donald O. Hebb gilt als der Entdecker der synaptischen Plastizität. Er formulierte die neurowissenschaftliche Erkenntnis „Neurons that fire together, wire together“ (Neuronen, die zusammen aktiviert werden, vernetzen sich). Die gemeinsame Aktivierung von Nervenzellen stärkt ihre Verknüpfungen. Dieser Prozess findet täglich unbewusst statt, kann aber ebenso aktiv und bewusst geschehen. Die Formbarkeit des Gehirns besteht ein Leben lang.

Heute weiß man: Das Gehirn verändert sich als Reaktion auf unseren Fokus der Aufmerksamkeit. „Aufmerksamkeit ist der Prozess, durch den Energie und Information durch die neuronalen Netze des Gehirns gebündelt werden.“, so Professor Daniel Siegel, einer der führenden Köpfe auf dem Gebiet¹. In dem wir bewusst Energie und Information fokussieren, können Neuronen aktiviert, Gene eingeschaltet und in den Verbindungen zwischen den Neuronen strukturelle Veränderungen hervorgerufen werden. Durch unseren Geist verändern wir die physische Struktur unseres Gehirns. Dies kommt der taoistischen Vorstellung nahe, nach der unsere Aufmerksamkeit das Qi lenkt.

Durch das Fokussieren unserer Aufmerksamkeit, wie es in vielen Meditationen und im Qigong vorkommt, können wir bestimmte Regionen im Hirn selektiv aktivieren und dadurch strukturelle Veränderungen im Gehirn erreichen, stellt Siegel fest². Konzentrieren wir uns auf innere Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken, dann unterstützen wir das Wachstum regulativer und integrativer neuronaler Netzwerke.³

Die Aktivität und Vernetzung nimmt besonders in einer für unser Dasein zentralen Gehirnregion zu, dem präfrontalen Cortex. Ihm werden Schlüsselfunktionen zugeschrieben, wie die Regulation der Aufmerksamkeit, Emotionen, Verhaltensreaktionen und der Planung. Er koordiniert und integriert aktiv Signale aus anderen Gehirn- und Körperregionen und macht sie zu einem funktionsfähigen Ganzen. Integration im Gehirn erzeugt ein ausgeglichenes und koordiniertes Nervensystem. Dies ist wiederum Grundlage für einen resilienten, gesunden Geist, für eine bessere Selbstregulierung und

¹ Professor der Psychiatrie am Zentrum für Kultur, Gehirn und Entwicklung und Leiter des Mindful Awareness Research Center der University of California (UCLA)., Zitat aus: Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie, Arbor Verlag, 2015, S. 3-5

² ebenda, S.3-2

³ ebenda, S.8-9

für emphatische Beziehungen ⁴. Durch diese Integration können wir in unserem Körper und mit unserem Umfeld in Harmonie leben.

Qigong ist immer auch Achtsamkeitstraining. Die Ausführung achtsamer Körperbewegungen, das bewusste Spüren in die Organe, innerer Zustände und Energien, das Fokussieren oder Erweitern der Aufmerksamkeit, all diese mentalen Aktivitäten sind wie ein Muskeltraining, das ein Wachstum der Nervenverbindungen im präfrontalen Cortex fördert. Das Ergebnis dieser bewussten Wahrnehmung durch unseren inneren Beobachter beschreiben wir im Qigong auch als Klarheit des Geistes.

Dieser Prozess der bewussten Wahrnehmung und Reflexion ist nicht dasselbe wie das "Denken". Es hat mehr damit zu tun, zu wissen, was man erlebt, während man es erlebt. Denn entscheidend ist: Wenn du neue Muster der Wahrnehmung und des Verhaltens in deinem Gehirn erschaffen und installieren willst, musst du diese auch bewusst wahrnehmen, damit sie abrufbar und nutzbar werden.

Wir sind das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten

Qigong geht über das achtsame Beobachten und Wahrnehmen noch einen Schritt hinaus. Indem wir aktiv mit Körper und Geist arbeiten, lassen wir gezielt Altes, Ungesundes los und nehmen Neues, Heilsames auf. Wir öffnen uns, richten unsere Aufmerksamkeit auf neue Erfahrungen und Zustände.

Dies ist umso wichtiger, da unsere gesamte Wahrnehmung, unser Verhalten und Denken immer aus der Brille vergangener Erfahrungen sehen und interpretieren. Oder wie der Neurowissenschaftler Beau Lotto sagt: „Das Gehirn ist eine Manifestation unserer Vergangenheit.“ ⁵ Wollen wir uns verändern und ein Stück davon frei machen, brauchen wir neue Erfahrungen, die unser neuronales Netz umbauen.

Die Parabel von den zwei Wölfen⁶ beschreibt dies anschaulich:

Eine alte Indianerin wird von ihrer Enkelin gefragt: Großmutter, wie hast Du es gemacht, dass Du so glücklich, liebevoll und weise geworden bist? Nach einer Weile des Schweigens sagte sie: Als ich so alt war wie Du, merkte ich, dass zwei Wölfe in meinem Herz ringen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Er verspürt Ärger, Angst, Neid und Gier. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend. Er verspürt Heiterkeit, Freude, Liebe, Großzügigkeit und Dankbarkeit.

Ich lernte beide Wölfe gut kennen. Mir wurde bewusst, dass es darauf ankommt, welchen der beiden Wölfe ich jeden Tag von Neuem füttere.

Wenn wir unseren Geist bewusst und wiederholt auf eine für uns nützliche Erfahrung und das damit verbundene Gefühl richten, dann wird unser Gehirn mit der Zeit eine Form annehmen, die diese Stärke unterstützt, sagt Rick Hanson, einer der international renommierten Neuropsychologen. Mit unserer Aufmerksamkeit steuern wir den Energie- und Informationsfluss innerhalb unseres Nervensystems und Gehirns, sowie zu den Verbindungen nach außen zu unserer Umwelt. Damit verändert sich die synaptische Vernetzung. Ähnlich wie in einem "Leitungssystem" fließen Energie- und Information immer schneller und weiter, je besser die Leitungen sind. Dadurch wird es immer wahrscheinlicher, dass bestimmte Verhaltensweisen, Reaktionen und Muster im Lauf der Zeit öfters erscheinen und sich festigen.

⁴ ebenda, S. 3-3

⁵ "Das Gehirn ist eine Manifestation unserer Vergangenheit", schreibt der Neurowissenschaftler Beau Lotto. mehr dazu in: Anders sehen, Die verblüffende Wissenschaft der Wahrnehmung, Goldmann Verlag, 2018, S. 19

⁶ Die Geschichte gibt es in vielen Versionen.

Wenn wir regelmäßig Selbstkritik, Zweifel äußern oder uns über andere ärgern, dann bildet das Gehirn Strukturen, die zu zunehmender Anfälligkeit für Stress und Abnahme von stimmungsaufhellenden Neurotransmittern wie Serotonin führen. Der Auslöser für unseren Ärger kann immer unbedeutender sein und trotzdem löst er das volle Programm aus. Das funktioniert auch umgekehrt: „Das Fokussieren auf positive Emotionen nährt die Resilienz. Es lässt uns (...) dauerhaft persönliche Ressourcen aufbauen, die das Gehirn in einer Aufwärtsspirale des Wohlbefindens neu verdrahtet.“⁷

Wenn wir im Qigong beispielsweise Energie mit dem Geist durch den Körper führen, nimmt die neuronale Aktivität zu. Je öfter wir diesen Prozess machen, einhergehend mit den damit verbundenen Erfahrungen und Empfindungen, desto mehr werden solche Schaltkreise des Gehirns und Nervensystems gestärkt und neu verdrahtet, die diese Erfahrung unterstützten. Sind die Schaltkreise durch wiederholtes Praktizieren gut ausgebaut, genügt bereits ein geringer Stimulus, um das gesamte Netzwerk zu aktivieren. Wir können z.B. schnell in eine tiefere Verbindung zum Körper treten, den Energiekreislauf erfahren oder eine Perle im Dantian bilden.

Praxistipps der „selbstgesteuerten Neuroplastizität“

Positive Erfahrungen im Nervensystem verankern

Die Anwendung neuropsychologischer Praktiken wie sie Rick Hanson mit dem H.E.A.L.-Prozess⁸ praktiziert oder Linda Grahams Resilienztraining basieren auf den Erkenntnissen der Neuroplastizität.

Grundsätzlich gibt es 2 Möglichkeiten, nützliche Erfahrungen zu machen:

- a) Durch bewusstes Wahrnehmen und Erleben.
- b) Durch Erinnern, Vorstellen oder Imaginieren.

Wenn wir einen Zustand wie Zufriedenheit in uns kultivieren möchten, ist es erforderlich, die Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen, die ein Gefühl von Zufriedenheit hervorrufen, z.B. eine freundliche Geste, ein Lächeln, das angenehme Gefühl, eine Arbeit abgeschlossen zu haben, sich einen Augenblick im Sonnenschein wohlzufühlen. Genauso gut können wir uns angenehme Momente vorstellen, z.B. den wunderbaren Augenblick in der Abendsonne im letzten Urlaub. Auch die reine Vorstellungskraft aktiviert und stärkt die entsprechenden neuronalen Netzwerke. Je länger und intensiver wir diesen Zustand erleben, desto stärker feuern die Neuronen und vernetzen sich die Schaltkreise, die diese Erfahrung in physische Strukturen umwandeln.

Am Anfang steht immer die Aktivierung des Nervensystems durch eine positive Erfahrung. Im Alltag haben wir meist nur flüchtige positive Erlebnisse, die kaum nachhaltige Wirkung haben, anders als die negativen Erfahrungen, die oft in uns noch lange nachhallen. Ein uraltes Überlebensprinzip: Negative Erfahrungen behalten wir uns, positive sind nicht so wichtig. Wir werden gewöhnlich von anderen Dingen schnell abgelenkt, unser Geist schweift ab oder wir springen gleich in die nächste Tätigkeit. Zur Förderung neuroplastischer Veränderungen und dauerhaften Installierung einer Erfahrung im Nervensystem sind folgende Faktoren wichtig:

⁷ Linda Graham, *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden*, Arbor Verlag 2014, S. 352 ff

⁸ Für eine ausführliche Beschreibung siehe: Rick Hanson, *Denken wie ein Buddha*, Arbor Verlag 2014

- **Dauer:** je länger, desto besser! Mindestens 20 Sekunden die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung richten
- **Intensität:** die Erfahrung stärker werden lassen
- **Vielseitigkeit:** verschiedene Aspekte der Erfahrung wahrnehmen, besonders Sinneseindrücke, Körperempfindungen, Gefühle
- **Visualisierung:** Bilder und Imagination sind das Tor zum Unbewussten und zu Emotionen
- **Neuigkeitswert:** unser Gehirn liebt Neues: Was ist neu, unbekannt und frisch an dieser Erfahrung?
- **Relevanz:** was ist an dieser Erfahrung für mich interessant, mir wichtig?
- **Regelmäßigkeit:** häufiger kurz ist besser als einmal lang! Das Gehirn lernt am besten aus kleinen Erfahrungen, die sich viele Male wiederholen. Möglichst täglich über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Auch für die erfolgreiche Wirkung von Qigong und meditativer Praktiken gilt, besser 10 Minuten täglich als einmal 1 Stunde wöchentlich.

Rick Hanson hat für den Aufbau von inneren Ressourcen und Stärken eine Praxis entwickelt, die er mit der Abkürzung H.E.A.L beschreibt und die nachweislich erfolgreich angewendet wird.⁹

Positive Erfahrungen aktivieren und installieren

1. **Have** – Aktivieren einer Erfahrung (Erleben oder erinnern, Erfahrung in die Aufmerksamkeit bringen. Ist oft erst ein rein kognitiver Vorgang.)
2. **Enrich** – Anreichern der Erfahrung (z. B. Details wahrnehmen, Sinneseindrücke, sich Situation bildlich vorstellen, wie fühlt sich die Erfahrung im Körper an? Durch die Stabilisierung der Aufmerksamkeit und Beachtung der Vielseitigkeit werden möglichst viele neuronalen Netzwerke einbezogen. Dieser Schritt fördert die wichtige Verknüpfung des kognitiven Vorgangs mit Empfindungen und Gefühlen.)
3. **Absorb** – Aufnehmen und Festigung der Erfahrung (eintauchen, verweilen und erleben der mit der Erfahrung empfundenen Gefühle. Oftmals verbunden mit Visualisierungen, wie: *Erfahrung wird im Körper aufgenommen, wie Wasser von einem Schwamm.*)
4. **Link** – Verbinden von negativen und positiven Erfahrungen. Dieser Schritt ist optional, ist aber eine wirkungsvolle Praxis, um belastende negative Erfahrungen abzubauen. (Mehr dazu im Abschnitt unten.)

Beispiel: Übung für Verbundenheit und Stressabbau

Wir kommen in einen Zustand von Ruhe und Zentriertheit, wenn wir uns an Momente erinnern, in denen wir uns geliebt, verbunden und umsorgt gefühlt haben. Diese Übung ist eine Methode, diesen Zustand aktiv herbeizuführen.

1. *Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Lege Deine Hand aufs Herz. Atme sanft und tief in das Herzzentrum. Erinnere Dich an einen Moment mit einer Person, die dich liebt oder gerne hat. Es kann Dein Lebenspartner, Freund, Kind, Deine Eltern, selbst eine spirituelle Person oder ein Haustier sein. Ein Wesen, mit dem Du zumindest in einem Moment eine innere Verbindung erfahren hast. Es ist egal, ob dieser Moment lange zurückliegt oder ganz frisch ist.*
2. *Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit einen Moment bei dieser schönen Erfahrung. Vielleicht wird vor Deinen inneren Augen Deine Erinnerung immer lebendiger. Gibt es ein Gesicht, ein*

⁹ Wissenschaftliche Studien zur Wirkung, siehe Artikel: *Preliminary Findings on the Taking in the Good Course* und *Mindful Cultivation: Turning Passing States into Beneficial Trait*, 2018, nachzulesen unter: <http://www.rickhanson.net/>

Lächeln, eine Stimme oder liebevolle Berührung, die Du mit dieser Situation verbindest? Versuche, so gut es geht, die positiven Empfindungen in Deinem Körper wahrzunehmen, die diese Erinnerung auslöst. Vielleicht gibt es ein Gefühl von Wärme, Sicherheit, Ruhe, Liebe oder andere positive Gefühle.

- 3. Wenn Du das angenehme Gefühl wahrnimmst - auch wenn es nur milde ist - gib ihm mit jedem Atemzug etwas mehr Raum in Deinem Herzen, im ganzen Körper. Du kannst das Bild bzw. Deine Erinnerung jetzt ganz loslassen. Tauche einfach für ca. 30 Sekunden ganz in das Gefühl ein. Genieße es für einen Moment.*

Verbundenheit schafft Sicherheit, Sicherheit fördert Neuroplastizität! Die Erinnerung oder das Erleben einer Situation von Verbundenheit, Liebe oder liebevollen Berührung aktiviert die Ausschüttung von Oxytocin, das Hormon für Bindung, Zugehörigkeit, Vertrauen, Ruhe und Sicherheit. Oxytocin ist das Gegenmittel zum Stresshormon Cortisol. Steigt der Oxytocinpegel, sinkt der Stress. Oxytocin bringt uns in einen Grundzustand von Sicherheit. Ein entspanntes Gehirn ist besser in der Lage, offen und empfänglich für neue Erfahrungen zu sein, diese zu integrieren und daraus zu lernen, als ein angespanntes, auf das Überleben fokussiertes.

Die Entspannung wird unterstützt durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems mit einer ruhigen Atmung. Wenn wir mit der Atmung und Berührung positive Emotionen zum Herz führen, wird die Herzfrequenz gleichmäßiger, wir kommen wieder ins körperliche Gleichgewicht.

Oft beginnen Qigong-Praktiken mit Formulierungen wie: *Wir kommen in einen Qigong-Zustand.* Vielleicht ist das der beste "Dünger" damit Qi fließen kann und unser Nervensystem in einem Zustand entspannter Offenheit besonders empfänglich wird für neue Erfahrungen.

Damit diese Erfahrungen noch tiefere Spuren in unserem neuronalen Netzwerk bilden, können wir mit den Anregungen der selbstgesteuerten Neuroplastizität und der Technik des H.E.A.L. experimentieren und sie in die Anleitung körperlicher wie innerlicher Praktiken einfließen lassen.

Die bewusste Kultivierung von Praktiken mit dem Fokus auf prosozialen Emotionen (Dankbarkeit, Freundlichkeit, Freude, Mitgefühl), z.B. auch das „Innere Lächeln“, wie es Meister Mantak Chia lehrt, führt nicht nur dazu, dass wir uns besser fühlen, sondern auch dazu, dass wir besser mit Alltagsbelastungen umgehen können.

Negative Erfahrungen neu verdrahten

Linking und Heilende Laute

Studien und Therapien zeigen, dass sich neuronale Muster, die belastenden, negativen Erfahrungen zugrunde liegen, ändern lassen.¹⁰ Wir können diesen Prozess auch selbst aktiv herbeiführen, in dem wir negative mit positiven Erfahrungen verbinden.

„Wenn neben dem negativen Material noch etwas anderes im Bewusstsein präsent ist, dann ist dafür eine eigene Gruppe von Synapsen zuständig. Die beiden Gruppen verbinden sich getreu dem Grundsatz, dass Neuronen, die gemeinsam aktiv sind, sich durch Synapsen miteinander verbinden“, so Hanson.¹¹ Entscheidend ist, den positiven Erfahrungen mehr Raum zu geben, sie stärker als die negativen Erfahrungen werden zu lassen. Dann werden sie auch die Neuformung positiv beeinflussen. Ist die negative Erfahrung vorbei bzw. uns schon nicht mehr bewusst, dauert es mehrere Minuten bis Stunden bis diese Erfahrung in den neuronalen Gedächtnisstrukturen wieder

¹⁰ siehe u.a. in den Veröffentlichungen von Linda Graham und Rick Hanson

¹¹ Rick Hanson, ebenda, S. 156

„eingelagert“ (rekonsolidiert) ist. Ein Teil der positiven Verbindungen wird dabei mitgenommen. „Wenn das negative Material das nächste Mal reaktiviert wird, führt es diese positiven Assoziationen mit sich“.¹² Es ist wie ein Bild, das wir nach und nach übermalen, manche Teile sogar ausradieren können. Negative Aspekte werden mit der Zeit gelindert, ausgeglichen oder gar ersetzt.

Die größte Wirkung haben Erfahrungen, die eine Art gezieltes Gegenmittel für die belastende, negative Erfahrung sind, wie das Gefühl von Sicherheit oder Stärke als Gegenmittel für Angst, das Gefühl von Ruhe oder Entspannung für Stress, das Gefühl von Liebe oder Verbundenheit für Einsamkeit, das Gefühl von Freude oder Erfolg für Enttäuschung.

Sich zwei Dinge gleichzeitig ins Bewusstsein zu rufen können, ist Voraussetzung für die Praxis. Im 4. Schritt der H.E.A.L.- Abfolge werden die unterschiedlichen Erfahrungen abwechselnd miteinander verknüpft:

- a) Aufmerksamkeit auf negative Erfahrung lenken, (beobachten, akzeptieren, untersuchen, fühlen).
- b) Aufmerksamkeit auf gegenteilige positive Erfahrung lenken (vertiefen, fühlen -- mindestens 20 Sekunden, besser länger).
- a) Kurz wieder in negative Erfahrung eintauchen.
- b) Zur positiven Erfahrung zurückkommen.

Die Abfolge kann mehrmals wiederholt werden. Zum Abschluss bleibt immer die positive Erfahrung im Vordergrund der Wahrnehmung!

Auch mit der Praxis der **Heilenden Laute** (hier in der Tradition Mantak Chias¹³) fördern wir aktiv den Prozess der Verknüpfung gegensätzlicher neuronaler Netzwerke. Negative und positive Emotionen und Energien bringen wir in Balance, ein Zuviel an belastenden Emotionen wird losgelassen, positive Emotionen und Kräfte gestärkt.

Die Praxis der Heilenden Laute verbindet die achtsame Wahrnehmung der Gefühle, Energien und Körperempfindungen mit Visualisierung (Organe, Farben), einer tiefen Atmung und Lauten (erzeugen körperliche Schwingung und Resonanz) sowie verschiedenen Körperhaltungen, um die den Organen zugeordneten Meridianbahnen zu öffnen. Mit den Lauten können wir negative, überhitzte Energie aus den Organen ausleiten (physischer und psychischer Stress) und sie mit frischer Energie versorgen.

Um in einen tieferen Kontakt mit sich zu kommen und besonders die positiven Zustände intensiver zu erfahren, können die oben beschriebenen Möglichkeiten zum Anreichern, Vertiefen und Aufnehmen (Schritt 2 und 3 von H.E.A.L.) angewendet werden. Liegt die aktuelle Belastung z.B. in einem Gefühl von Niedergeschlagenheit, kann es hilfreich sein, zunächst einfach einen Moment mit diesem Zustand zu sein, ihn zu beobachten, akzeptieren. Sobald es sich richtig anfühlt, so gut es geht versuchen, mit dem Lungenlaut loszulassen, zu entspannen. Der Laut ist wie ein Ventil, mit dem wir ungesunde Energie und negative Emotionen ausleiten können. Danach lenken wir unsere Aufmerksamkeit mit dem Einatmen auf heilsame, positive Kraft, verbunden mit der Vorstellung, weißes Licht in die Lunge bis in jede Zelle zu strahlen.

Aus neuropsychologischer Sicht macht es Sinn, an diesem Punkt stärker zu verweilen, um die Netzwerke von Zuversicht und Mut zu aktivieren. Dies fällt in der Praxis meist am leichtesten, wenn wir uns an Situationen erinnern, in denen wir tatsächlich zuversichtlich oder mutig waren. Wo wir vielleicht trotz anfänglicher Schwierigkeiten, etwas erfolgreich durchgeführt haben. Einen Moment

¹² ebenda, S. 156

¹³ Mantak Chia, Tao Yoga des Heilens, Heyne Verlag 2009

erlebt haben, wie: „Klar, kann ich das!“ Oder: Dem Frust und Ärger mit einem Arbeitskollegen zunächst aus Angst vor dem Konflikt ausgewichen sind - macht sowieso kein Sinn -, schließlich aber doch den Mut fassten und ein klärendes Gespräch führten. Je konkreter wir uns dabei die Situation vor dem inneren Auge vorstellen, desto leichter erleben wir die damit verbundenen Gefühle und Körperempfindungen. Bilder und Visualisierungen sind die Tür zum Unbewussten, zu unseren Gefühlen. Sprache ist für den Verstand.

Der typische Zyklus beginnt bei der Lunge und endet mit dem Dreifachen Erwärmer. Jedes Organ hat i.d.R. 3 Durchgänge. (Eine ausführliche Beschreibung der Praxis und das Eingehen auf die Nebenorgane sprengt an dieser Stelle den Rahmen.¹⁴) Mit Qigong-Praktiken wie dieser, können negative Spuren in neuronalen Strukturen überschrieben werden.

Wir können generell darauf hinwirken, Qigong-Erfahrungen mit Alltagserfahrungen mehr zu verknüpfen. Im Qigong erleben die Teilnehmenden je nach Praxis einen Zustand von Entspannung, Ruhe, Zentriertheit, innerer Stabilität, Verbundenheit, Vitalität u.v.m. Wenn wir anfangen, solche Erlebnisse und Energien im Alltag öfters bewusst zu erinnern oder zu erleben, lernt das Gehirn, Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und wahrzunehmen.

Wir können aber noch einen Schritt weiter gehen und uns die Erinnerung an einen positiven Zustand uns gerade dann bewusst machen, wenn uns eine belastende Situation im Alltag zu schaffen macht, z.B. ein Zustand von Unsicherheit und Schwäche. In dem wir beide Erfahrungen gleichzeitig wahrnehmen, verknüpfen wir die Erlebnisse. Wenn wir über mehrere Wochen oder Monate diese Verbindung kurz wiederholen und mit dem Zustand, den wir stärken wollen, abschließen, wird die belastende Erfahrung immer schwächer werden. Alte Muster werden verlernt.

Qigong ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, das Gehirn neu zu vernetzen. Mit Qigong sind wir in der Lage, die Menschen darin zu bestärken, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen und Fertigkeiten zu lernen, die ihnen die Freiheit zur Veränderung gibt.

Zur Person und Kontakt

Dieter Bund ist *Qigong*-Lehrer, *Stressmanagement*-Trainer, Trainer für *selbstgesteuerte Neuroplastizität* (Ausbildungen u.a. bei Rick Hanson). Er hält Vorträge, gibt Seminare in Firmen und Bildungseinrichtungen, Bildungsurlaube so wie regelmäßige Online-Kurse.

Mehr Infos auf: www.ganz-gelassen.de
ganzgelassen@gmail.com

Im Heimgarten 17
63165 Mühlheim
0151 189 44 240



¹⁴ [Auf youtube gibt es etliche Anleitungen von Mantak Chia, z.B. https://www.youtube.com/watch?v=ZaZDJ1jkOw](https://www.youtube.com/watch?v=ZaZDJ1jkOw)