

Abschlussarbeit

Qigong Dancing
Juli 2008

Vorwort

Teil 1

Qigong Dancing

1.	Einführung	S.4
1.1.	Qi Gong – Kampfkunst – Tanz	S.4
1.2.	Meine persönliche Geschichte	S.7
2.	Die Tierbilder	S.8
3.	Der Bär	S.9
3.1.	Bär – wie Warmherzigkeit	S.9
3.2.	Meine persönliche Bärengeschichte	S.11
4.	Der Kranich	S.12
4.1.	Wissenswertes über den Kranich	S.12
4.2.	Kranich – wie Wachsamkeit	S.14
4.3.	Meine persönliche Kranichgeschichte	S.16
5.	Der Tiger	S.18
5.1.	Wissenswertes über den Tiger	S.18
5.2.	Tiger – wie Wehrhaftigkeit	S.20
5.2.1.	Amazonen	S.21
5.3.	Meine persönliche Tigergeschichte	S.23
6.	Die Schlange	S.26
6.1.	Mythen und Symbolik der Schlange	S.26
6.2.	Schlange – wie Wendigkeit	S.28
6.3.	Meine persönliche Schlangengeschichte	S.29
7.	Himmel und Erde verbinden	S.31
7.1.	Persönliche Erfahrungen mit Himmel und Erde	S.33

Teil 2

Grundlagen aus dem Westen

1.	Fraktale Logik	S.34
1.1.	Grundlagen der „fraktalen Logik“	S.35
1.2.	Ausflug in die Neurobiologie	S.37
1.2.1.	<i>Dentritisches Wachstum</i>	S.37
1.3.	Affektive und kognitive Zusammenhänge im neuronalen System	S.38
1.4.	Transfer zu Qigong Dancing	S.40
2.	Das Modell der Salutogenese	S.41
2.1.	Health-ease / dis-ease Kontinuum	S.41
2.2.	Der Kohärenzsinn (The sense of coherence SOC)	S.43
2.3.	Die Brücke zur Kampfkunst und QigongDancing	S.44
3.	Wissenswertes aus der Motopädie/Psychomotorik	S.45
3.1.	Das Adaptationsmodell	S.46
3.2.	Übertragbarkeit auf die Arbeit mit Qigong Dancing	S.47

Teil 3

Übertragbarkeit von Qigong Dancing auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit und ohne Handicaps

- 1. Entwicklung ist Bewegung, Bewegung ist Entwicklung S.48**
- 1.1. Motorische Entwicklung der ersten Lebensjahre S.48**
- 1.2. Bedeutung der Bewegung in der ganzheitlichen Entwicklung S.48**

- 2. Warum Qigong Dancing mit Kindern und Jugendlichen mit und ohne Handicaps S.51**
- 2.1. Warum Qigong Dancing S.51**
- 2.2. Rahmenbedingungen S.52**
- 2.3. Die Arbeit mit den Tierbildern S.52**
- 2.3.1. Die Bedeutung des Rollenspiel in der kindlichen Entwicklung. S.52***
- 2.4. Entwicklungsbereiche die durch Qigong Dancing angesprochen werden S.54**

Vorwort

Ich habe mir Zeit gelassen diese Abschlussarbeit zu beginnen und noch länger habe ich mir Zeit gelassen sie zu beenden. Grund waren die vielen Veränderungen, die in den letzten 12 Monaten mein Leben geprägt haben. Neue Situationen, Veränderungen meines gewohnten Tages- und Lebensablauf waren immer wieder Grund mich völlig aus dem Gleichgewicht zu bringen, mich buchstäblich aus der Bahn zu werfen. Einhergehend mit einem Gefühl der Panik, die mich letztendlich zur Erstarrung und somit zur absoluten Handlungsunfähigkeit gebracht haben. Das es heute und diesmal nicht so ist, hat viel mit dem zu tun worüber es in meiner Abschlussarbeit gehen wird. Veränderung als Chance zu begreifen und daran zu wachsen, mich selbst und meine bestehenden Denkmuster weiterzuentwickeln, ist nur ein Grundaspekt, den mich die Auseinandersetzung mit Qigong Dancing und Kampfkunst gelehrt hat. Die vier Tierbilder- Bär, Kranich, Tiger, Schlange- sind im Laufe der Zeit zu meinen alltäglichen Begleitern geworden. Deshalb begreife ich Qigong Dancing als eine sehr praktische (Lebens) Kunst. Durch das Bild des Bären habe ich zu einer inneren Standfestigkeit gefunden, Vertrauen in meine Kräfte entwickelt und mir in mir eine Höhle eingerichtet, in der ich stets die Sicherheit und Geborgenheit finde, die ich brauche. Der Kranich hat mich gelehrt Dinge, Situationen aus einer Distanz heraus zu betrachten und somit einen Überblick zu bewahren, anstatt in einem Strudel von Eindrücken und Reizen völlig unterzugehen. Ich habe gelernt meine Bedürfnisse klarer meiner Umwelt mitzuteilen, zu sagen was ich meine. Der Tiger hat mir beigebracht, mich selbst ernst zu nehmen und mich für meine Überzeugungen einzusetzen und zu kämpfen, mir Ziele zu setzen und diese zu verfolgen.

Die Schlange, vor der ich mich lange gefürchtet habe, hat es mir ermöglicht all diese Eigenschaften, all diese Handlungsmöglichkeiten, die ich erlernt habe, dann einzusetzen, wenn es nötig ist, im richtigen Moment mich der für mich und der Situation angebrachten Handlungsstrategie zu bedienen.

All das hat mir ermöglicht, die Veränderungen der vergangenen Monate tatsächlich als eine Chance zu begreifen, um neue Wege in meinem Leben zu beschreiten. Und das macht mich unendlich glücklich.

Das Entstehen dieser Arbeit war ein in sich ganz eigener Prozess.

Die Grundlagen dafür basieren zu einem Teil auf meinen persönlichen Erfahrungen und den Erkenntnissen die ich daraus gewonnen habe. Selbstverständlich war es unumgänglich mir fachliches Wissen anzueignen, mich mit lang bestehenden Erkenntnissen auseinander zusetzen. Letztendlich sind es doch die Erfahrungen, die es mir möglich machen das Wissen in einen größeren Kontext zu setzen, Zusammenhänge herzustellen und zu verstehen. Ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch musste ich mir in meinen Zeit- und Energiemanagement Grenzen setzen, was zur Folge hat, dass ich manche Bereiche nur oberflächlich anschneiden konnte und einige vollständig weglassen musste. Für mich bedeutet die Arbeit eine Zusammenfassung und Reflexion meiner Entwicklungsgeschichte der letzten sechs Jahre.

An dieser Stelle möchte ich mich besonders bei Gertrud Schröder bedanken, die mich in meinen Prozessen maßgeblich unterstützt, gefördert und gefordert hat. Durch die ich den Raum bekommen habe, den ich brauchte um mich auf den Weg zu machen und um meine Geschichte umzuschreiben und mein Leben neu zu gestalten. Ohne Gertrud Schröder wäre das so nicht möglich gewesen und ich bin ihr in Achtung und Dank verbunden.

Mein Dank geht auch an Thomas Brendel, der während der Ausbildung an einigen Kursen unterrichtet hat. Durch ihn konnte ich eine wesentlich neue Erfahrung machen, die in meinem Prozess der Auflösung tiefgreifender Muster in Bezug auf männliche Wesen einen großen Beitrag geleistet hat.

Ein tiefer und von Herzen kommender Dank gilt auch meiner langjährigen Therapeutin P. A.. Die Aufarbeitung meiner Geschichte unter ihrer Begleitung, die konsequent geprägt war von Achtung, Vertrauen und Authentizität, gestaltete sich Hand in Hand und in Wechselwirkung mit meinen Entwicklungsprozessen durch Qigong Dancing.

Nicht zuletzt möchte ich meiner Familie, meiner Partnerin und meiner (sozialen) Tochter, aus tiefstem Herzen danken. V. möchte ich für ihre Geduld, ihre Güte und Liebe danken, mit der sie mir in all den dunklen Momenten zur Seite gestanden ist. Ich bin dankbar für ihre Kritik und Loyalität mir gegenüber, am meisten jedoch für all die aufregenden Abenteuer die wir miteinander erleben und die Ausflüge und Reisen in Welten, von denen ich davor nicht einmal eine Vorstellung hatte. S. danke ich, dass sie meine Welt noch lebendiger und bunter macht und meinem Leben durch ihr Wesen eine ganz besondere, einzigartige Qualität gibt.

Teil 1

Qigong Dancing

1.Einführung

Qigong Dancing versteht sich als ressourcen- und lösungsorientierter Ansatz, in dem sich östliche Übungs- und Denkansätze sowie westliche Methoden dynamisch verbinden und gegenseitig ergänzen. Über das Medium Bewegung werden Entwicklungsprozesse in Gang gesetzt und begleitet, darüber hinaus das individuelle Handlungsspektrum erweitert und die Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Das Zusammenspiel aus traditionellem chinesischem Qigong, Kampfkunst und Tanz ermöglicht eine dynamische Auseinandersetzung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins. Der wesentliche Aspekt des Qigong Dancing sind dabei die festen Bewegungsabläufe und charakteristischen Qualitäten der Tierbilder Bär, Kranich, Tiger und Schlange.

Qigong Dancing wurde aus langjähriger Erfahrung mit Kampfkunst und Meditation von Gertrud Schröder (Long Ping) entwickelt und wird seit vielen Jahren in verschiedensten Bereichen erfolgreich umgesetzt.

1.1. Qigong – Kampfkunst – Tanz

Qigong

Das traditionelle chinesische Qigong basiert auf energetischen Körperübungen, die zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit dienen und auf der Arbeit mit der Lebenskraft und -energie, die unweigerlich mit körperlichen Prozessen verbunden ist. Das QiGong hat eine lange Geschichte in der chinesischen Tradition und Medizin, es entwickelte und erweiterte sich im Laufe der Jahrtausende zunehmend weiter.

Das Qi steht in der chinesischen Medizin für die Lebensenergie und wird als die Mutter, also als Ursprung aller Dinge bezeichnet. Im Körper hat es eine schützende, nährnde und regulierende Funktion. Qi steht für die Basis von allem und begleitet jede Bewegung. Es wird zwischen pränatalem und postnatalem Qi unterschieden. Unter pränatalem Qi wird die Energie verstanden, die das Individuum von Eltern, Grosseltern erhält. Verbrauchtes pränatales Qi ist nicht wieder aufbaubar. Als postnatales Qi wird die Energie beschrieben, die sich das Individuum im Laufe seines Lebens selbst aufbaut. Durch die Pflege des postnatalen Qi wird pränatales Qi weniger verbraucht. In Krisen greift der Mensch auf postnatales Qi. Ist davon nicht mehr viel vorhanden wird auf die Ressourcen des postnatalen Qi zurückgegriffen.

Die traditionelle chinesische Medizin nimmt an, dass bei einem körperlich, geistig und seelisch gesunden Menschen das Qi im Fluss ist. Über gezielte Körperübungen, bei denen der Atem eine wesentliche Rolle einnimmt, kann das Qi aktiviert werden und über die Leitbahnen (Meridiane) durch den Körper geschickt werden. Hierdurch werden Blockaden gelöst und Körperfunktionen vitalisiert.

Gong bezeichnet die Übungsmethode und somit die Leistung, mit der eine Stärkung des Qi erreicht wird.

Die Arbeit mit dem Qi spielt folglich im Qigong Dancing eine zentrale Rolle. Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft sind in Wechselwirkung stehende Ebenen, welche eine der Grundlagen des Qigong Dancing bilden.

Kampfkunst

In der Kampfkunst geht es um weitaus mehr, als um die Effektivität bestimmter Kampftechniken. Es gibt wesentliche Unterschiede zwischen Kampfsportarten und Kampfkünsten. Kampfsport richtet sich auf Wettbewerb aus und ist somit leistungsorientiert.

Kampfkunst bedeutet immer auch Lebenskunst. Es geht eine bestimmte Lebenshaltung davon aus bzw. wird darin angestrebt, welche die Auseinandersetzung mit den individuellen Möglichkeiten und Grenzen bejaht, Veränderungen als Chance für Reifungs- und Entwicklungsprozesse begreift und sowohl Weg und Ziel zugleich ist, die Spannung zwischen dem Ich und der Umwelt auszugleichen und in Einklang zu bringen.

Die Kampfkünste Chinas basieren auf einer jahrtausend alten Tradition und Philosophie, die im wesentlichen dem Taoismus entsprungen sind. Grundlegende Bestandteile der Übungen ist das Prinzip der gegensätzlichen kosmischen Elemente Yin-yang und das Prinzip von der Vereinigung der Gegensätze. Die körperlichen Übungen zielen auf Kräftigung und Stabilisierung des Körpers und der Muskulatur, sowie auf die Verfeinerung der Koordinationsfähigkeit, Konzentration und des Gleichgewichts ab. Dabei geht es immer darum innere Energie zu mobilisieren, zu bündeln und im Einklang mit Bewegung und Geist gezielt einzusetzen.

Nicht zuletzt geht es in der Kampfkunst aber auch um Kampf. Über den äußeren Kampf wird eine Verbindung zum inneren Kampf hergestellt, der letztendlich der einzige ist den wir kämpfen, zu kämpfen haben. Dieser Kampf mit dem inneren Selbst ist ein lebenslanger Prozess der sich ausdifferenziert, verändert, fortschreitet und wandelt, kontinuierlich. Kampfkunst bedeutet sich mit genau diesen inneren Prozessen auseinander zusetzen bzw. innere Prozesse entstehen zu lassen, denn nur dadurch findet menschliche Entwicklung und Reifung statt. Über den äußeren Kampf werden innere Kampfstrategien, Bewältigungsstrategien direkt erlebbar und bewusst. Über das Üben von Kampfkunst werden innere Lösungsansätze und konstruktive Handlungsstrategien geübt und verinnerlicht, wenn die Bereitschaft für Veränderung gegeben ist.

Tanz

Der Tanz ist einerseits Ausdrucksform der eigenen Persönlichkeit, der individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Gefühle. Er bietet ebenso Raum sich zu entfalten, kreatives Potential und individuelle Möglichkeiten zu entdecken. Im Tanz werden Bewegungsmustern erfahren und ausgedrückt.

Dies beinhaltet die Möglichkeit Zusammenhänge von Bewegungsmustern und Verhaltensmustern im zwischenmenschlichen Umgang zu erkennen und durch das Ausprobieren neuer und anderer Bewegungsmuster, bestehende Verhaltensmuster zu verändern. Tanz wirkt befreiend, Gefühle werden zum Ausdruck gebracht. Tanz bietet viele Möglichkeiten sich selbst zu entdecken und zu entfalten und auf nonverbaler Ebene in Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen. Im freien Tanz werden Kontakt- und Kommunikationsmuster ungefiltert erlebt, gleichzeitig bietet der Tanz ganz andere Formen des Kontakts und der Kommunikation.

1.2. Meine persönliche Geschichte

Als ich vor vielen Jahren mit dem Training von Kampfkunst und Qigong Dancing begonnen habe, war ich ein von Ängsten gefangener Mensch, dessen Leben ein dunkler Ort gewesen ist. Mir unbekannte Menschen empfand ich grundsätzlich als Bedrohung, zu bekannten Menschen war ich nicht in der Lage Nähe und Intimität zuzulassen, wenn dann eine intensive Nähe um daraufhin voller Aggressionen wieder alles kaputt zu machen. Ich habe mir selbst und Menschen, denen ich etwas bedeute, viele Jahre meines Lebens auf verschiedene Art und Weise Gewalt zugefügt. Weil ich mich für etwas bestrafen wollte, weil ich andere Menschen dafür bestrafen wollte für das was mir angetan wurde, für das was ich nie bekommen habe. Weil es bekannt und bequem war immer wieder den selben Mustern zu folgen und in den gewohnten Bahnen zu schwimmen. Kurzum, ich hatte mich aufs gemütlichste mit meinem Opferdasein eingerichtet, weit weg von jeglicher Verantwortung. Aber das wonach ich mich eigentlich immer gesehnt hatte, habe ich nie bekommen.

Als ich mit Qigong Dancing anfing, war das ein erster, kleiner Schritt, mich auf die Suche zu machen, nach etwas anderem, unbekanntem, weg von meiner Opferbehausung. Der Weg war ein langer, mit Widerständen und Rückschritten übersät, aber ein lohnender!

2. Die Tierbilder

Bär – Kranich – Tiger – Schlange

Die Grundlage des Qigong Dancing bildet die Arbeit mit den vier Tierbildern. Jedem Tierbild sind feste Bewegungsabläufe zugeordnet. Ein Tierbild beinhaltet vier verschiedene festgelegte Übungsformen. Die vorgegebenen Formen im Training vermitteln eine klare Struktur, dies wiederum bietet Sicherheit und Orientierung wodurch Konzentration und Ruhe gefördert wird. Im freien Tanz wiederum können die individuellen Assoziationen und Bilder zu dem jeweiligen Tier ausgedrückt werden.

Den vier Tieren werden charakteristische Merkmale und Tugenden zugeordnet. Jedes Tier entspricht überdies einem der vier Elemente, sowie einem Archetypus.

Die Arbeit mit den vier Tierbildern gibt zum einen feste Bilder vor, wodurch das Anknüpfen an eigene innere Bilder und das Entstehen neuer Bilder erleichtert wird. Hierbei wird sich die Kraft der Imagination zu Nutze gemacht, was ich mir vorstellen kann, ist auch machbar. Über Rollenspiele findet eine Identifikation mit den Tieren bzw. den ihnen zugeordneten Eigenschaften statt. Neue, alternative Verhaltensweisen werden auf spielerische Art erfahren und können so leicht in den Alltag übertragen werden. Durch die körperlichen Übungen werden Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen gemacht und dadurch Zusammenhänge zwischen den eigenen Bewegungsmustern und Handlungsmustern im Kontakt mit sich selbst und der sozialen Umwelt erkennbar und bewusst. Bewusst gemachtes und Erkanntes kann somit verändert werden. Die Bereitschaft zur Veränderung ist hierbei unabdingbare Voraussetzung. Die verschiedenen Eigenschaften der Tierbilder bieten eine Bandbreite an Handlungsalternativen, die auf körperlicher Ebene ausprobiert und eingeübt und somit auf den Alltag übertragen werden können. Veränderung, Wachstum und persönliche Weiterentwicklung geschieht prozesshaft, die Auseinandersetzung auf sensomotorischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Ebene mit den vier Tierbildern ermöglicht das Entstehen individueller Entwicklungsprozesse und begleitet diese in selbem Masse. Die Methode ist sowohl Weg als Ziel zugleich.

Warmherzigkeit – Wachsamkeit – Wehrhaftigkeit - Wendigkeit

Warmherzig, wachsam, wehrhaft und wendig durchs Leben zu gehen, beschreibt das Einnehmen einer Haltung mit der dem Leben begegnet wird. Im Qigong Dancing geht es darum über die Tierbilder eine solche Haltung zu entwickeln und immer wieder neu zu entwickeln. Leben, Wachstum, Veränderung als ein lebenslangen Prozess des Lernen zu verstehen und sich den Herausforderungen die sich einem bieten immer wieder neu zu stellen und daran zu wachsen.

3. Der Bär

3.1. Bär – wie Warmherzigkeit



Der Bär wird dem Element Erde zugeordnet. Die Erde steht für den Ursprung allen Lebens, sie nährt und gibt die Grundlage für alles Wachstum. Das in die Erde eingebettete Samenkorn entwickelt sich im Schosse dieser, schlägt Wurzeln und fängt an zu wachsen. Wenn es stark genug ist, wächst es empor, aus der Erde hinaus und entfaltet seine Schönheit, jedoch fest verwurzelt mit der Erde. Naturstämme sprechen oft von der Mutter Erde. Mit dem Bild des Bären werden menschliche Eigenschaften wie Standhaftigkeit, Erdung und Stärke assoziiert. Der Bär hat etwas Schweres und Behäbiges. Durch die Übungen wird die Verbindung zur Erde bewusst wahrgenommen, ein fester Stand entwickelt und geübt. Der Bär verkörpert aber auch etwas Weiches und Kuscheliges. Er vereint in sich Stärke und Kraft sowie Weichheit und Sanftheit.

Dies spiegelt sich in den weichen, runden und fließenden Bewegungen der Übungen wieder, als auch spielerisch im Kampf durch Einsatz der eigenen körperlichen Kräfte.

Der dem Bär zugeordnete Archetypus ist Mutter und König. Die Mutter verkörpert das Allumschützende und Lebensbewahrende, Geborgenheit und Sicherheit.

Aber auch die Kehrseite des Archetyp Mutter ist Gegenstand des Bärenthemas. Die erdrückende, allmächtige, vereinnahmende Mutterliebe, absolute Kontrolle und daraus resultierende Starrheit und Destruktivität. Der König steht für Erhabenheit, Wertschätzung aber auch für Macht, die je nach Absicht konstruktiv oder destruktiv eingesetzt werden kann. Auch darum geht es in der Auseinandersetzung mit dem Bärenbild. Die eigene Kraft zu erfahren und kennen zu lernen und einen verantwortungsvollen Umgang damit zu erlernen. Um einen konstruktiven Umgang zu entwickeln, die Fähigkeit seine Kraft sinnvoll und produktiv anstatt destruktiv einzusetzen, ist die Auseinandersetzung mit den eigenen dunklen Seiten unumgänglich. Machtmissbrauch, Manipulation, Kontrollverhalten sind nur einige Beispiele unserer unreflektierten menschlichen dunklen Anteile. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Anteilen, auf allen vier Ebenen, findet Annahme und somit Integration abgespaltener Anteile in unsere Gesamtpersönlichkeit statt.

Die Themen die durch das Bärenbild berührt werden sind zusammenfassend: Äußere und innere Stabilität, Selbstvertrauen, Umgang mit den ureigenen Kräften, sich selbst eine gute (Bären) Mutter sein, Geborgenheit, Nähe, Weichheit und Stärke, Umgang mit Konflikten.

3.2. Meine persönliche Bärengeschichte



Das Bild des Bären war lange mein Lieblingsbild und letztendlich die Voraussetzung dafür eine Grundlage zu schaffen um weitere Schritte in unbekanntes Terrain zu wagen. Über die körperlichen Übungen habe ich Schritt für Schritt am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet mit der Erde verbunden zu sein. Einen festen Stand zu entwickeln, um nicht bei einem Hauch von Berührung aus dem Gleichgewicht zu fallen und gleichzeitig doch im Körper so beweglich zu bleiben, dass ich bei heftigen Stürmen mitschwinge, ohne umgefegt zu werden. Die Konsequenz aus dem kontinuierlichen körperlichen Erfahrungen war die Entwicklung einer inneren, emotionalen Stabilität. Meine eigene körperliche Kraft im Kampf und Kräftemessen des Bären zu spüren, hat mich meine inneren Kräfte erkennen und den Mut entwickeln lassen, diese auch einzusetzen. Durch das Bild des Bären und die Übungen habe ich angefangen Vertrauen in meine Kraft zu entwickeln. Ich habe Vertrauen in mich selbst entwickelt; in die Fähigkeit mir selbst eine gute Bärenmutter zu sein, die Ihrem Bärenjungen durch das Anschmiegen an ihren dicken Pelz Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, die aber auch nicht zögert wenn es die Situation erfordert, sich mit all ihrer auch tödlichen Kraft für das Leben des Kleinen einzusetzen und es zu beschützen.

4. Der Kranich

4.1. Wissenswertes über den Kranich



Der Kranich wird dem Element Luft zugeordnet. Luft symbolisiert Leichtigkeit, Unbeschwertheit, Träume und Visionen. Aber auch Bilder wie „Luftikus, Abheben, in den Wolken schweben, dem Himmel so nah“, werden damit assoziiert.

Der Name Kranich ist etymologisch von den altdeutschen Wörtern „Kran“, „Kranich“ und „Krye“ abgeleitet. Das englische Wort „crane“ ist nahe verwandt. Es besteht außerdem ein Bezug zum griechischen Wort „Geranos“

und dem lateinischen „Grus“. Von diesem stammen das italienische Wort „Gru“, das französische Wort „Grue“ und das spanische „Grulla“ ab.

Von je her haben Kraniche den Menschen fasziniert und seine Phantasie beflügelt. Kein anderer Vogel übte einen solchen Reiz auf Philosophen, Dichter, Schriftsteller, Geistliche, Adlige und Könige sowie auf unterschiedlichste Kulturen aus. Hier nur ein kleiner Einblick. Als altchinesisches Symboltier steht der Kranich sinnbildlich für langes Leben und Weisheit. In der chinesischen Mythologie wird mit dem „Himmelskranich“ oder „Seelenkranich“ wunderbare Eigenschaften verbunden. Wenn taoistische Priester starben, nannte man das „sich in einen gefiederten Kranich verwandeln“. Außerdem wurde geglaubt, dass die Seelen der Verstorbenen auf dem Rücken eines Kranichs zum Himmel getragen wurden.

In der griechischen Mythologie war der Kranich sowohl Apollon, dem Gott der Sonne und Demeter, der Erd- und Fruchtbarkeitsgöttin, als auch Hermes als Bote des Frühlings und des Lichts zugeordnet. So lasen die alten Priester Griechenlands (Auguren) aus den Flugformationen der Kraniche. Überdies galt der Kranich als Symbol der Wachsamkeit und Klugheit.

Als Sinnbild der Wachsamkeit wurde er auch im deutschen Kulturkreis von Albrecht Dürer bis Wilhelm Busch gewürdigt.

Auch im alten Ägypten wurde dem Vogel mit großer Wertschätzung begegnet. So ritzte man den kultisch verehrten „Sonnenvogel“ schon vor 4000 Jahren auf königliche Grabplatten.

Die Bezeichnung „Vogel des Glücks“ stammt ursprünglich aus Schweden und basiert darauf, dass mit dem Kranich der Frühling zurückkehrt und mit ihm Wärme, Licht und Nahrungsfülle. Auch in Japan gilt er heute noch als Glücksvogel, der Gesundheit und langes Leben mit sich bringt. So ist es Brauch, dass zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Geburtstage gefaltete Papierkraniche überreicht werden.

In Volksmärchen, Fabeln und in der Literatur unterschiedlichster Kulturen ist der Kranich und seine Symbolhaftigkeit immer wieder zu finden.

Besonders der Flug des Kranichs und der sogenannte „Kranichtanz“ haben die Menschen zu verschiedensten Zeiten bis heute fasziniert. Der Kranichzug setzt sich aus Gruppen von Paaren oder kleinen Familien zusammen, die sich an bekannten Rastplätzen zu Tausenden sammeln. Kraniche fliegen in Keilen, ungleichschenkligen Winkeln oder schrägen Reihen, so dass der Luftwiderstand reduziert und der Kontakt innerhalb der Gruppe gesichert wird.

Der „Kranichtanz“ findet das ganze Jahr über statt, ist jedoch als Balzritual im Frühling am intensivsten. Zu beobachten ist dies in der frühen Morgendämmerung auf freien Flächen. Beim „Tanz“ springen sowohl Männchen als Weibchen mit ausgebreiteten Flügeln laufend umher und lassen ihr lautes Trompeten hören. Aber auch Prahlschwünge, Laufen in Geraden und Kurven, Einknicken der Beine, Springen und Hochschleudern von Pflanzenteilen sind Bestandteile dieses Rituals.

Um ihr Revier gegen Eindringlinge zu verteidigen, droht der Kranich dem Gegner zunächst und attackiert ihn dann durch Hacken mit seinem spitzen Schnabel. Wird der Schlafplatz der Kraniche zum Beispiel durch einen Seeadler attackiert, rückt die Gruppe rasch zu einer burgähnlichen Formation zusammen und richtet ihre Schnäbel wie Speerspitzen dem Angreifer entgegen.

4.2. Kranich – wie Wachsamkeit

Im Qigong Dancing werden sich nun diese mit dem Kranich assoziierten Eigenschaften, sowie sein tatsächliches Verhalten zu Nutze gemacht.

In der Anwendung im Qigong Dancing steht der Kranich folglich für Anmut, Schönheit, Offenheit, Leichtigkeit und Weitsichtigkeit. In den Übungen zum Beispiel, dem Öffnen der Kranichschwingen, des freien Kranichtanz werden Themen wie die eigne Anmut und Schönheit zu erkennen und zu zeigen berührt. Ebenso ist das Thema Nähe und Distanz Gegenstand der Auseinandersetzung mit dem Kranichbild. Sich zu zeigen, sich anderen gegenüber zu öffnen fordert und fördert gleichzeitig Selbstvertrauen und Selbstannahme. Ein anderer Aspekt ist das Ziehen von Grenzen. So wie der Kranich sich mit seinem spitzen Schnabel und seinen schneidenden Flügelschlag gegen Feinde wehrt, wird über die körperliche Auseinandersetzung Erfahrungen vermittelt den eigenen Raum wahrzunehmen, klar abzustecken und nach außen hin zu vertreten. Hierbei dient unter anderem der Einsatz des Stocks als Waffe, wie er auch in der Kampfkunst verwendet wird, als Medium um Erfahrungen mit Grenzen zu erleben.

Durch den Flug des Kranichs ändert sich die Perspektive, die Welt wird aus einem anderen Winkel betrachtet. Ein weiterer Aspekt des Kranichbild ist der Perspektivenwechsel mit der Idee andere Sichtweisen zu erlangen. Abstand nehmen können von Situationen, Gedanken oder sich selbst ermöglicht einen anderen Blickwinkel und somit das Erkennen von Lösungswegen, die zuvor nicht wahrgenommen wurden. Die spielerische Auseinandersetzung auf körperlicher Ebene mit diesem Aspekt lässt sich leicht auf den Alltag übertragen. Wie oft sind wir in Situationen verhaftet oder in Gedankengänge verstrickt, so dass wir vor lauter Bäume den Wald nicht mehr sehen. Genau diese Fähigkeit des Perspektivenwechsels ermöglicht ein Abstand nehmen und Erkennen von anderen, alternativen Handlungsmöglichkeiten. Überdies kann es darum gehen, sich selbst zum Objekt des Betrachters zu machen und somit die Fähigkeit zur Selbstreflektion zu schulen uns zu entwickeln.

Die Leichtigkeit die mit dem Kranich assoziiert wird, ist der Gegenpol zur Schwere und Erdverbundenheit des Bärenbildes. In den Übungen wird somit eine untere Stabilität, also eine fester Stand und eine obere Mobilität, ein Streben nach oben, Aufrichtung vermittelt. Dadurch wird die Wirbelsäule gestreckt, Brust- und Rückenmuskulatur trainiert. Leichtigkeit und Freiräume können sowohl körperlich durch das öffnen des Brustkorps und den somit erweiterten Atemraum, als auch psychisch erlebt werden.

Andere Aspekte des Kranichbild wie starre Distanziertheit, Abgehobenheit, Arroganz und Suchtstrukturen sind ebenso Gegenstand der Auseinandersetzung.

Der Kranich steht für den Archetypus Heilerin/ die weise Alte/Magier.

4.3. Meine persönliche Kranichgeschichte



Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten des Kranich Bild, stellten für mich auf allen Ebenen eine große Herausforderung dar. Zu lernen mich in meiner Größe und Anmut zu zeigen, mich anderen Menschen zu öffnen ist ein langer Prozess gewesen. Denn sich zu zeigen, sich zu öffnen birgt immer auch die Gefahr anderen ausgeliefert zu sein, verletzlich zu sein. Und genau das habe ich auf Gedeih und Verderb immer vermieden. Wesentlich geprägt durch die Erfahrungen des sexuellen Missbrauch als Kind und Jugendliche, hatte ich durch das Ausleben verschiedener Süchte und destruktiver Verhaltensmuster, Strategien entwickelt, mir andere Menschen vom Leib zu halten und nicht zuletzt einen wichtigen Teil meiner selbst von mir abzuschneiden. Lange waren mir diese Bewältigungsstrategien treue und verlässliche Begleiter. Die Tatsache, dass ich mich dadurch vom Leben mit all seiner Fülle und seinen Möglichkeiten abschnitt wollte ich genau so wenig sehen, wie die Tatsache dass ich genau das war was ich mit aller Kraft zu vermeiden suchte, nämlich ein Opfer. Ich verweigerte jede Übernahme von Verantwortung mir selbst und anderen gegenüber.

Die Auseinandersetzung mit dem Kranich Bild und mein Wunsch nach Veränderung, brachte all meine vertrauten Denkmuster ins Wanken. Plötzlich ging es darum mich in den Übungen zu zeigen, mich zu öffnen und dadurch Nähe entstehen zu lassen. Gleichzeitig habe ich aber die für mich so wichtige Erfahrung gemacht, dass es nicht darum geht sich entweder zu öffnen oder zu verschließen, sondern dass es um Offenheit und Grenzen geht. Dieser Aspekt des Kranichs ist für mich ein ganz grundlegender; der Kranich steht sowohl für Offenheit als auch für die Fähigkeit sich mit seinem spitzen Schnabel und seinen schneidenden Flügeln im richtigen Moment gegen Feinde zu wehren. Über die körperliche Auseinandersetzung mit dem Kranichbild habe ich erfahren welche Wirkung klare und gezielte Bewegungen haben. Darüber habe ich Schritt für Schritt gelernt, je klarer ich in meiner inneren Haltung bin, je klarer ich meine Bedürfnisse meiner Umwelt mitteile, je mehr ich mich selbst darin ernst nehme und achte, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass meine Botschaft ankommt und ernstgenommen wird. Durch das körperliche Üben und das Übertragen der Erfahrungen im alltäglichen Umgang habe ich gelernt, mich Menschen zu öffnen, mich anderen gegenüber zu zeigen und habe erfahren, dass dies nicht bedeuten muss ausgeliefert zu sein und verletzt zu werden. Außerdem habe ich gelernt meine Grenzen klar zu setzen, was das Einhalten und Respektieren dieser zur Folge hat. Durch diese Erfahrungen konnte ich mich von meinem selbst gebauten Gefängnis befreien, Begrenzungen aufheben und somit ganz neue Möglichkeiten im Kontakt mit mir selbst und meinen Mitmenschen entdecken. Dies wiederum bedeutet für mich eine Freiheit und Leichtigkeit, die ich mir zu anderen Zeiten in meinem Leben nicht einmal hätte vorstellen können.

Oft erschlagen mich die vielen Eindrücke und Anforderung des alltäglichen Lebens oder die Flut meiner eigenen Gedanken und inneren Bilder scheint mich völlig mitzureißen. Ein weiterer Aspekt des Kranich hat mich die Möglichkeit gelehrt, mich von den Geschehnissen, Situationen oder Gedankenkonstrukten zu distanzieren und einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Dies ermöglicht es mir, Situationen von einer anderen Ebene zu betrachten, neu oder anders zu bewerten und Lösungen zu erkennen, die zuvor nicht zu sehen waren.

Nicht zuletzt hat mich die erlernte Fähigkeit des Perspektivenwechsels in meinem Prozess begleitet, meine eigene Wahrheit ungeschminkt zu betrachten, meine subjektiv schmerzvollen und existentiell bedrohlichen Erfahrungen, als das zu betrachten was sie sind, nicht mehr und nicht weniger, nicht schlimmer und weniger schlimm. Mit Abstand zu betrachten, was ich erlebt hatte, ermöglichte mir einerseits das Annehmen andererseits das Loslassen. Und somit das innerliche Entkoppeln alter körperlicher und emotionaler sowie kognitiver Reaktionsmuster in ähnlich empfundenen Situationen, die real gesehen überhaupt nichts mit den Ursprungserlebnissen zu tun hatten.

Das Bild des Kranichs und die ihm zu geordneten Eigenschaften haben Entwicklungsprozesse auf einer tiefen Ebene angeregt und begleitet. Viele Prozesse habe ich abgeschlossen, viele Prozesse sind in Arbeit und neue am entstehen. Es geht unaufhörlich weiter und durch das Bild des Bären habe ich ein Vertrauen entwickelt, eine stabile Basis, die mir die Sicherheit gibt, wenn ich falle, so zu fallen, dass ich möglichst unbeschadet wieder aufstehen und weitergehen werde.

5. Der Tiger

5.1. Wissenswertes über den Tiger



Der Tiger (*Panthera tigris*) zählt zu den größten aller lebenden Raubkatzenarten. Unter den neun Unterarten, von denen drei bereits ausgestorben sind, ist der sibirische Tiger als Größter seiner Art zu verzeichnen. Verbreitet ist der Tiger von

Indien ostwärts bis China und Südostasien und nordwärts bis über den Amur hinaus ins östliche Sibirien. Sein Lebensraum erstreckt sich weitgehend über Wälder wie tropische Regenwälder, Laubwälder oder Nadelwälder. Tiger brauchen die Deckung des Unterholz, in dem ihnen ihre Streifung die beste Tarnung gibt.

In ihrem Revier befindet sich häufig ein See oder Flüsse, da sie hingegen der gängigen Meinung gern und häufig schwimmen. In aller Regel sind Tiger Einzelgänger. Weibchen und Männchen kommen daher nur kurzfristig zur Paarung zusammen. Nach dem Wurf wird das Weibchen besonders aggressiv gegenüber fremden Männchen, da sie ihren Nachwuchs durch diese gefährdet sieht.

Durch Markierungen mit Urin grenzen Tiger ihr Revier ab und verteidigen dies durch Drohgebärden gegen gleichgeschlechtliche Artgenossen.

Der Tiger ist nachtaktiv und jagt bevorzugt in der Dunkelheit. Er schleicht sich lautlos an seine Beute heran und springt sie nach einem kurzen Spurt an. Zum Töten beißt er meist gezielt in die Kehle seiner Beute, wodurch diese sofort erliegt oder aber durch einen Biss ins Genick, wobei die kräftigen Kiefer das Genick der Beute brechen. Die einziehbaren Krallen des Tigers können bis zu 10 cm lang werden, die Eckzähne messen etwa 6 cm.

In der Stammesgeschichte geht der älteste Fund auf eine tigerähnliche Raubkatze aus China und Java zurück. Diese frühe Katzenart lebte am Beginn des Pleistozän vor etwa 2 Millionen Jahren und war kleiner als der heutige Tiger. Echte Tigerfossilien stammen aus Java und sind zwischen 1.6 bis 1.8 Millionen Jahre alt. Das Wort „Tiger“ wurde über lat. Tigris aus dem griechischen entlehnt, stammt aber letztlich aus einer orientalischen, vermutlich einer iranischen Sprache. Unter manchen Forschern wird die Verwandtschaft mit avestisch tigri- „Pfeil“ und altpersisch tigrā „spitz“ vermutet.

In der Literatur ist wohl der berühmteste Tiger Shir Khan aus Rudyard Kiplings „Dschungelbuch“ und Tigger aus A.A.Milne „Pu der Bär“. Schota Rustawelis „Der Recke im Tigerfell“ gilt als das Nationalepos Georgiens. Und William Blakes Gedicht „Der Tiger“ ist eines der bekanntesten Gedichte in der englischen Romantik.

5.2. Tiger – wie Wehrhaftigkeit

Der Tiger steht für Macht und Stärke, für Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen. Durch seine gut ausgeprägten Sinnesorgane ist er allzeit wach und präsent. Seine Energie setzt er ganz gezielt ein, um seine Beute effektiv zu erledigen. Er steht für Souveränität sowie Konflikt- und Konfrontationsbereitschaft. Aber auch die Schattenanteile des Tigerbildes müssen in Betracht gezogen werden. Destruktives rücksichtsloses Verhalten, Machtmissbrauch, ständig auf Konfrontation aus, Ungeduld, autoritäres Auftreten, unkontrollierbare Wutausbrüche, sind einige Beispiele der dunklen Anteile die mit dem Tiger auch assoziiert werden.

Über die körperlichen Übungen werden verschiedene Sinnesorgane wie Hören, Sehen, Propriozeptoren und somit eine umfassende Präsenz geschult. Idee ist es, mit einer solchen Aufmerksamkeit und Präsenz dem alltäglichen Leben zu begegnen, die Dinge, die in der Umwelt geschehen wach wahrzunehmen, um angemessen reagieren zu können. Ein weiteres Thema des Tigerbildes ist die Auseinandersetzung mit den individuellen Durchsetzungs- und Konfliktbewältigungsstrategien. Entschlossenheit und Tatkraft werden durch klar ausgerichtete und gezielte Bewegungen der Tigerformen auf körperlicher Ebene erlebt.

Auch die Auseinandersetzung mit der eigenen destruktiven Energie und Aggression kann Bestandteil der Arbeit mit dem Tigerbild sein. Grundlage bildet die Annahme, dass jeder Mensch über Aggressionspotential und die Fähigkeit zur Destruktion verfügt. Es geht zum einen darum, dies zu erkennen und zu betrachten wie mit dem eigenen Aggressionspotential umgegangen wird. Abspaltung und Negierung dieser Anteile führen zu unkontrolliertem Aggressionsabbau und destruktivem Verhalten sich selbst und anderen gegenüber. Zum anderen geht es darum, durch das Bewusstwerden der eigenen destruktiven Anteile einen kontrollierten Umgang damit zu entwickeln - was erst durch das Erkennen und Annehmen dieser möglich wird - und destruktive Energie in Konstruktive umzuwandeln. Über das Bild des Tigers und die körperlichen Übungen kann ein Zugang zu abgespaltenen destruktiven Anteilen hergestellt werden und dann zum Gegenstand der Selbstbetrachtung und Reflexion gemacht werden.

Der Tiger wird dem Element Feuer zugeordnet, in der westlichen Elementenlehre werden damit Mut, Kreativität, Vitalität und Optimismus assoziiert. Für den Tigerarchetypus steht der Krieger und die Amazone. An dieser Stelle eine kleine Exkursion über den Mythos der Amazonen.

5.2.1. Amazonen

Die Amazonensage war eine der beliebtesten Themen der griechischen Künstler. Der griechischen Mythologie nach waren die Amazonen ein matriarchalisch organisiertes Volk. Die Heimat der kriegerischen Amazonen war das Land an der Mündung des Flusses Thermodon mit der Hauptstadt Themikaia im Pontos – Gebiet (Nordost-Kleinasien).

Es gibt eine ungeheure Menge an Darstellungen von Amazonen. Die früheste weitgehend akzeptierte Amazonendarstellung stammt aus der Zeit um 700 vor Christus. Die meisten Amazonenbilder zeigen Kampfszenen. Amazonen galten als sehr mutige und furchtlose Kämpferinnen. Daher waren der Sage nach auch nur die berühmtesten griechischen Helden wie Herakles, Achilleus und Theseus befähigt, jene zu besiegen. Sehr populär waren Darstellungen des Kampfes zwischen Herakles und der Amazonenkönigin Hippolyte sowie der Zweikampf auf Leben oder Tod zwischen Achilleus und Penthesilea vor Troja. Amazonen waren jedoch nicht nur tapfer und kühn, sondern auch würdevolle Kriegerinnen. Sie wurden nie als grausame oder feige dargestellt. Es gibt Szenen in denen Amazonen ihre verletzten Kameradinnen unter Einsatz ihres eigenen Lebens retteten.

Über die Abstammung des Wortes „Amazone“ gibt es verschiedene Erklärungsmodelle. So wurde die griechische Bezeichnung „Amazone“ oft auf a-mazos (brustlos) zurückgeführt. So sollen die Amazonen laut einer Quelle ihren kleinen Töchtern die linke Brust ausgebrannt haben, damit diese später den Bogen ungehindert abschießen konnten. Wahrscheinlicher ist aber, dass die Amazonen über ihrer linken Brust ein Lederdreieck trugen, welches die Brust flach drückte. Damit konnte die Sehne des Bogens ungehindert gespannt werden. Dies erweckte den Eindruck von „Einbrüstigen“. In der griechischen Darstellung wurden Amazonen jedoch gewöhnlich mit zwei Brüsten wiedergegeben.

So wird der Name außerdem von a- mazas (brotlos) hergeleitet. Es ist überliefert, dass der Verzehr von Brot bei den kaukasischen Amazonen als verweichlicht galt. Deshalb bekamen nur ihre männlichen Sklaven Brot, während die kämpferischen Frauen eiweiß- und vitaminreiche Kost wie Fisch, Fleisch und Früchte bevorzugten. Eine weitere denkbare Herleitung könnte von zone (Gürtel) sein. Ama-zone könnte demnach etwa „wohlgegürtet“ bedeuten und auf die Tracht der Amazonen anspielen.

Neben einer Vielzahl von Sagen und Legenden über die Amazonen in der griechischen Mythologie tauchen Amazonen in der römischen Mythologie als auch in ägyptischen Erzählungen auf. Auch in der nordischen Welt tauchen „Amazonen“ Völker in Erzählungen und Sagen auf. Die Walküren zum Beispiel, die Botinnen Wotans aus Walhalla in der nordischen Sagenwelt, werden von Feministinnen als Amazonen betrachtet. Unter den Wikingern gab es insofern „Amazonen“ als es weibliche Kampfgefährtinnen der Wikinger gab, die ebenso wie die Männer das Schwert ergriffen. Im keltischen Irland war es bis ins 7. Jahrhundert nicht verboten, wenn Frauen ihre Männer als Kampfgefährtinnen unterstützten. Mit Einzug der christlichen Kirche wurde Frauen jedoch dann das Tragen von Waffen verboten.

Auch in heutigen Kulturen und unserer Gesellschaft finden wir immer wieder Amazonen. Frauen, die den Mut und die Entschlossenheit aufbringen für ihre Rechte und Überzeugungen zu kämpfen. Sei es im Verborgenen für die eigenen individuellen Rechte und Überzeugungen auf dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte oder in der Öffentlichkeit, für die einer ganzen Gruppe auf politischem oder ethischen Hintergrund.

5.3. Meine persönliche Tigergeschichte



Die Kraft des Tigers steht für Zerstörung und Vernichtung. Ein Tiger setzt seine Kraft zielstrebig für das ein, was er möchte. Sich durchzusetzen im Leben, im alltäglichen Umgang mit anderen Menschen, deren Ideen, Vorstellungen, Bedürfnisse, Erwartungen, Ziele zu setzen und diese zu verfolgen sind Eigenschaften, die durch die Auseinandersetzung mit dem Tigerbild wachsen und entstehen können. Aber auch die Fähigkeit Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln.

Das Bild des Tigers hat mir von Anfang an gut gefallen, da die Vorstellung dessen etwas sehr energiegeloses und dynamisches verkörpert. Die Übungen haben mir einen Zugang zu meiner Energie erleichtert, von der ich wie ich immer wieder feststelle, eine geballte Ladung in mir habe. Jedoch erst die intensivere Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten des Bildes hat mich einen tieferen Zusammenhang erkennen lassen. Nämlich, dass es darum geht, wie und mit welcher Motivation ich meine Energie einsetze und um das Bewusstsein der Konsequenzen dieser.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Durchsetzungsstrategien“, was sind meine Durchsetzungsstrategien (gewesen), hat mich zu einem meiner existentiellen Kernpunkten gebracht.

Nämlich die Frage: wer bin ich, wer will ich sein, wie will ich sein, was will ich und wie will ich es erreichen und damit in Verbindung stehend, all die eingebrannten Überzeugungen: „Du bist ein nichts, du hast nichts zu wollen, du hast kein Recht hier zu sein“. Solange ich mich als Opfer identifiziert habe, habe ich diese Überzeugungen aufrechterhalten und genährt. Und meine Wege mich durchzusetzen waren stets voller Energie. Voller Energie und unter Einsatz meines Lebens habe ich meine Jugend damit verbracht Drogen zu beschaffen und zu konsumieren, mich dann beharrlich fast zu Tode gehungert und mir mit Beharrlichkeit Gewalt zugefügt. Und all das, weil ich nie wirklich wissen wollte wer ich bin und was ich wirklich möchte. Weil meine Angst lange ein guter Grund war mich nicht damit zu beschäftigen und somit auch keine Verantwortung zu übernehmen. Arroganz, Klein Mädchen Gehabe (Regression/Opfer), Dramaqueen und Kontrollzwang waren lang je nach Bedarf und Situation bewährte Strategien um Konflikte zu vermeiden und auf dem Weg des geringsten Widerstand das zu bekommen was ich scheinbar wollte. Ich wollte weder die Verantwortung für mein Leben noch für meinen Tod tragen, denn für das Leid und den Schmerz waren ja immer noch „die anderen“ verantwortlich. So habe ich mich lange auf der Grenze zwischen Leben und Tod bewegt und unheimlich viel Energie hineingesteckt mich weder für die Auseinandersetzung mit meinen Abgründen noch mit meinen wunderbaren Seiten zu entscheiden.

Heute ist meine Entscheidung klar, und ich kann mich jeden Tag aufs neue entscheiden auf welcher Seite ich stehe, auf der Seite des Lebens. Viele der „alten Durchsetzungsstrategien“ konnte ich durch hartnäckige Bereitschaft zur Veränderung und Beharrlichkeit durch andere, konstruktivere Strategien ersetzen und brauche sie heute somit nicht mehr. Durch die Auseinandersetzung mit den Aspekten des Tigerbild konnte ich alte Verhaltens- und Denkmuster noch einmal klarer erkennen und benennen. Die körperlichen Übungen und die damit verbundenen ganzheitlichen Erfahrungen machten es mir möglich alternative Handlungsmuster zu erleben und einzuüben und schließlich im Alltag umzusetzen. So nutze ich heute meine Energie, die ich lange für destruktive und zerstörerische Handlungen eingesetzt habe, für meine Weiterentwicklung, für mein Wachstum, das nicht nur mir, sondern hoffentlich auch anderen Menschen zu Gute kommt.

Ich bin fähig kleine und große Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen zu tragen. Ich übe immer wieder täglich mich Konflikten zu stellen, in privaten Beziehungen, auf der Arbeit, und der Situation angemessene Lösungen zu finden, mit dem Wissen und der Akzeptanz, dass nicht immer alle Beteiligten zufriedengestellt werden.

Wenn mir eine Idee, eine Angelegenheit wichtig ist, setze ich mich dafür ein. Ich kämpfe für mich und meine Familie -Frau, Frau und Kind. Weil trotz der Medienpräsenz von Homosexuellen und der scheinbaren Gleichberechtigung aufgrund des Lebenspartnerschaftsgesetz und Antidiskriminierungsgesetz, ein Lebensmodel wie meines und das vieler anderen Menschen gesellschaftlich immer noch nicht anerkannt und akzeptiert ist. Ich zeige mich damit, ich gehe in die Offensive und konfrontiere, wenn ich es für angesagt halte, versuche sachlich aufzuklären und den natürlichen Umgang zu vermitteln, indem ich mich selbst offen mit meinen Lebensentwurf zeige.

Für meine Einstellung in meinem neuen Arbeitsplatz musste ich mich einer betriebsärztlichen Untersuchung unterziehen. Diese nahm unerwartete Formen an und ich sah mich mit stigmatisierenden und machtdurchdrungenen Strukturen konfrontiert. Kurz: der verantwortliche Arzt stigmatisierte mich aufgrund meiner Krankheitsgeschichte (Betonung auf Krankheit) und behandelte mich dementsprechend. Nachdem ich eine Reihe Termine und wiederholte Abgaben von Urin über mich ergehen lies, bereits wieder in altbekannten Mustern gefangen war - Erstarrung und Aushalten – traf ich vor einer weiteren Einbestellung eine Entscheidung: Ich richtete mich zu meiner vollen Größe auf und konfrontierte klar und souverän den Mensch in weiß mit seinen stigmatisierenden und machtmisbrauchenden Verhaltensweisen. Es war wieder einmal eine Erfahrung die mich staunen lässt, welche rasche Veränderung des Gegenüber auf ein solches Auftreten folgt.

6. Die Schlange

6.1. Mythen und Symbolik der Schlange



Schon seit je her hat die Schlange, die zu den Reptilien gehört, die Menschen verschiedenster Kulturen über Jahrhunderte hinweg bis heute fasziniert. So lässt sich die Symbolik der Schlange und ihre Mythen in den unterschiedlichsten Kulturen wieder finden.

Im antiken Griechenland galt die Schlange als heilig. Sie wurde als unsterblich gehalten, da sie sich durch ihre Häutung in den Augen der Menschen unendlich oft erneuern konnte. Diese beiden Annahmen machten die Schlange schließlich zum Symbol für den Stand der Mediziner. Bis heute hat sie sich im Zeichen des Äskulapstabes gehalten, den man, stark vereinfacht, heute noch in einigen Apothekenzeichen wiederfindet. Ebenso wurde der Schlange Hellsichtigkeit nachgesagt, weshalb sie einer der Tiere der Göttin Gaia war.

Und nicht nur in der jüdisch-christlichen Tradition gab es einen von der Schlange bewachten Baum: In der altgriechischen Vorstellung stand im Garten der Hesperiden der lebensspendende Apfelbaum, der Göttin Hera von Gaia geschenkt worden war und von der Schlange Ladon bewacht wurde.

In China hingegen galt die Schlange einerseits als Symbol für Schlauheit, andererseits als Symbol für Bosheit und Hinterlist. Sie zählt zu den fünf Gifttieren. Gleichwohl stellt sie aber das 6. Tier im chinesischen Tierkreis dar.

Im indischen Volksglauben wird die Schlangengöttin Manasa verehrt, die Menschen vor Giftschlangen schützt. In den Schöpfungsmythen gibt es den Schlangenkönig Ananta-Shesha, der zwischen zwei Weltzeitaltern auf dem Grund der Urozeans ruht. Unter dem Namen Vasuki hilft er den Milchozean zu quirlen, um den Unsterblichkeitstrank zu erhalten.

Im vordynastischen Ägypten wurde die „Schlangemutter“ Wadjet angebetet. Ihr Symbol war der Uräus. Außerdem kannten die alten Ägypter die Mehem, eine Schlangengöttin, die des Nachts den Sonnengott Re in seinem Schlaf umfasste.

Seit dem Mittleren Reich ist die Darstellung des Gott Apophis, der eine riesige Schlange verkörpert bekannt. Diese symbolisierte Auflösung, Finsternis und Chaos und zugleich den großen Widersacher des Sonnengottes Re.

In den Mythen der Aborigines verkörpert die Regenbogenschlange den Ur-Zustand der Natur im Zustand der Traumzeit und herrscht über deren gleichermaßen lebensspendenden und verschlingenden Aspekt, insbesondere behütet sie das Wasser. Auch in der heidnischen Religion der Balten wurden die Schlangen verehrt. Da sie auf der Erde leben, galten sie als Symbol der Erdgöttin Zemyna. Jede Familie schätzte sich glücklich, wenn sich eine Ringelnatter an der Feuerstelle, im Badehaus oder unter der Handmühle niederließ.

Die Entstehungsgeschichte in der christlichen Religion ist uns allen bestens bekannt. Hier steht die Schlange als Sinnbild der Verführung und Versuchung des Bösen. Auch in der Offenbarung des Johannes bleibt die Schlange eindeutig ein Bild des Bösen: „ Und er ergriff den Drachen, die alte Schlange, die der Teufel und der Satan ist“ (Offenbarung 20,2)

Wie in dieser kurzen Ausführung deutlich wird, wird die Schlange je nach Kultur mit unterschiedlichsten Eigenschaften und Mythen verbunden. Auch in der heutigen Kinder- und Jugendliteratur tritt die Schlange immer wieder in Erscheinung. Der größte Feind Harry Potters ist Lord Voldemort, dessen Wahrzeichen eine überdimensionale, totbringende Schlange ist. Lord Voldemort spricht Parseltoung (Schlangensprache) und verkörpert das Böse. Aber auch Harry verfügt über diese dunkle Fähigkeit Parseltoung und setzt diese im Kampf gegen das Böse ein. In der unendlichen Geschichte übergibt die kindliche Kaiserin Bastian zur Rettung Phantasiens Aurin. Aurin ist ein Amulette das zwei sich in den Schwanz beißende Schlangen darstellt. Als Bastian zurück in seine Welt möchte befindet er sich plötzlich innerhalb des Amuletts und stellt fest, dass die Grenzen Phantasiens darin liegen. In der Mitte des Schlangenkreis sprudelt eine Quelle, das Wasser des Lebens. Bevor Bastian durch den Schlangenkreis hinaus tritt wird er in der Quelle des Lebens rein gewaschen. All das was er sich in Phantasien zu sein erträumt hatte, der Mächtigste, der Klügste, der Schönste etc. fällt von ihm ab und was bleibt ist sein selbst und die grenzenlose Freude darüber er selbst zu sein.

Die Schlange wird dem Element Wasser zugeordnet. Wasser bahnt sich seinen Weg, indem es sich an die Formen und Begebenheiten der Umwelt anpasst, genau wie die Schlange. Wasser ist lebensspendend, kann aber genau so lebensvernichtend sein. Wasser ist für uns Menschen und die Tier und Pflanzenwelt existentiell. Unser Körper besteht aus 67,85 Prozent aus Wasser. Wasser transformiert sich, kann seinen Zustand wandeln.

Die Schlangenarchetypus ist Hure / Verführer. Das Urbild der Frau, Heilige und Hure wird hier angesprochen. Die heilige Mutter, die mit den bekannten Eigenschaften wie Fürsorglichkeit, Verständnis, Geborgenheit, verbunden wird, nährend und lebensspendend ist, die sich liebevoll und gewissenhaft um den Haushalt kümmert, die Kinder und den Mann versorgt. Die Frau, die jeder Mann gerne als seine Ehefrau und Mutter seiner Kinder bezeichnet. Die Hure, die ihre weibliche Lust ungeniert auslebt ist bei dem Mann ebenso beliebt, jedoch bitte als Prostituierte an der Ecke oder als Nutte in einem Puff. Bei der Auseinandersetzung mit dem Schlangenarchetypus geht es genau darum, diese scheinbar gegensätzlichen Aspekte der Weiblichkeit zu vereinen.

6.2. Schlange – wie Wendigkeit

Die Assoziationen zu dem Bild der Schlange sind sehr facettenreich. Erneuerung, Häutung, Wandlung, Anpassung, Hellsichtigkeit, Schlaueit, Beweglichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität, Hinterlistigkeit, Boshaftigkeit, Falschheit, Leben und Tod werden mit ihr verbunden. Die Schlange vereint in sich die Gegensätze.

In der Arbeit mit dem Tierbild Schlange stehen Aspekte wie Anpassungsfähigkeit, Beweglichkeit und Sinnlichkeit im Vordergrund. Über die weichen fließenden, sinnlichen Bewegungen werden die Muskeln sowohl als auch die Gelenke und die Wirbelsäule auf sanfte Weise gedehnt und geöffnet. Die Beweglichkeit aller Körperteile wird geschult und gefördert. Dadurch eröffnet sich das Thema hin zur inneren Beweglichkeit und weg von der inneren Starrheit. Die Schlange passt sich ihrer Umgebung hundert Prozent an, dadurch sicherte sie sich bis heute ihr Überleben.

Sich bestimmten Lebenssituationen, Umweltgegebenheiten und Veränderungen anpassen, sich dem Fluss der Dinge hingeben können, ist ein weiterer Aspekt der über die Auseinandersetzung mit der Schlange bearbeitet wird.

In ihrer Art sich zu bewegen drückt die Schlange Geschmeidigkeit und Sinnlichkeit aus. Sich in seiner Haut wohlfühlen, den eigenen Körper und seine Bewegungen genießen zu können, die eigene Sinnlichkeit und Weiblichkeit zu erfahren und daran Freude zu empfinden sind, besonders für Frauen mit Gewalterfahrungen, sowie grundsätzlich fundamental wichtige Ergebnisse von Entwicklungsprozessen, welche die Auseinandersetzung mit der Schlangenqualität mit sich bringt.

6.3. Meine persönliche Schlangengeschichte



Da ich, wie bereits auf verschiedenen Ebenen beschrieben, in meinen Denk – und Verhaltensmustern sowie auch in meinem gesamten körperlichen Ausdruck und Erleben sehr starr war, als ich das erste Mal mit den Tierbildern und hier insbesondere mit dem Tierbild der Schlange in Kontakt kam, empfand ich die Konfrontation damit als sehr bedrohlich. Der Aspekt der Beweglichkeit, der Wandlung und besonders der Sinnlichkeit widersprachen meinen gewohnten und vertrauten Lebensstrategien. Bei der Auseinandersetzung auf sensomotorischer Ebene anhand der Übungen stieß ich lange Zeit sehr schnell an meine Grenzen und alte Reaktionsmuster wurden aktiviert.

Mir schien, als ob mein ganzer Körper aus Blockaden bestand. Die weichen, runden und fließenden Bewegungen, ganz zu schweigen von den Berührungen mit anderen Menschen, machten mir große Mühe. Das die Tierbilder in einer bestimmten Reihenfolge aufgebaut sind und in der Regel auch nach dieser Reihenfolge unterrichtet werden, macht großen Sinn. Denn je mehr Standfestigkeit und innere Stabilität (Bär), je ausgeprägter meine Möglichkeiten und Fähigkeiten mich abzugrenzen und mich zu öffnen (Kranich), je gezielter ich meine Energie für konstruktive Belange einsetzen konnte, mich selbst und meine Bedürfnisse ernst nehmen konnte, desto besser gelang es mir mich mit den Aspekten der Schlange auseinander zusetzen und neue Erfahrungen zu machen. Neue Erfahrungen und die Wiederholung dieser, haben neue Verknüpfungen entstehen lassen und je stärker, fester die neuen Verknüpfungen werden, desto öfter greife ich auf diese zurück und alte Kopplungen werden langsam aber sicher aufgehoben.

Durch die Schlangenübungen habe ich Schritt für Schritt mehr Beweglichkeit auf körperlicher Ebene entwickeln können. Meine Bewegungen wurden weicher und geschmeidiger, meine bisherigen Bewegungsmuster zunehmend erweitert und ausgebaut. Darüber wurde der innerliche Prozess zu mehr Beweglichkeit auf emotionaler und geistiger Ebene in Gang gesetzt. Auch oder gerade meine bisherigen Überzeugungen und Vorstellung von Weiblichkeit, meiner Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität hat sich in einem langen Prozess wesentlich gewandelt. Aufgrund meiner Erfahrungen war Starrheit und Unsichtbarkeit hinsichtlich meines weiblichen Körpers eine bewährte Überlebensstrategie, die jedoch große Einschränkungen mit sich brachte. Auf sensomotorischer Ebene habe ich erfahren können wie viel Spaß und Freude es macht, meine Umwelt und meinen Körper selbst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Diese Erfahrungen haben maßgeblich dazu beigetragen, in meinem Körper, der mir bis dahin fremd und unbekannt war, zunehmend mehr anzukommen und mich heute in meiner Haut wohl zu fühlen. Es ist mir möglich geworden, die Weiblichkeit und Sinnlichkeit meines Körpers nicht nur anzunehmen, sondern mit Freude und Lust zu genießen.

7. Himmel und Erde verbinden

Ein wesentliches Grundprinzip in der Arbeit mit Qigong Dancing stellt die Basisübung „Himmel und Erde verbinden“ sowie die dahinterstehende Idee dar. Himmel und Erde symbolisieren zwei gegensätzliche Pole. Die Erde steht hierbei für das Hier und Jetzt, für die Realität, der Himmel für unsere Träume, Wünsche und Visionen. Erde symbolisiert überdies Geborgenheit, Sicherheit, Stabilität, Nahrung, Fruchtbarkeit. Himmel steht für Aufrichtung, Entfaltung, Ausdehnung und Raum. Im traditionellen Qigong wird von den Himmelsschätzen Sonne, Mond und Sterne und den Erdschätzen Wind, Wasser und Feuer gesprochen. Als Menschenschätze werden Lebensessenz, Lebensenergie und Geist verstanden. Der Mensch steht zwischen Erde und Himmel und stellt die Verbindung zwischen den beiden Kräften dar. Über diese Verbindung wird sowohl die Entwicklung von Stabilität und Verankerung als auch Entfaltung, Wandlung und Wachstum erst möglich. Eine Spaltung dieser Kräfte führt zu Ungleichgewicht, Ängsten, dem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit bis hin zu Tod.

Der Mensch befindet sich konstant in dem Spannungsfeld der Realität und den eigenen Wünschen und Träumen, aber auch zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen und Anforderungen der Umwelt. So geht es darum einen bestmöglichen Kompromiss zwischen den entgegengerichteten Kräften zu finden. Unsere Gesellschaft und somit auch unser eigenes Bewertungssystem ist geprägt vom Dualismus, gut oder schlecht, krank oder gesund, schwarz oder weiß, weiblich oder männlich, Gefühl oder Verstand. Es geht nicht darum Gegensätze zu negieren. Gegensätze machen unsere Welt aus, Tag/Nacht, hell/dunkel, warm/kalt, Mond/Sonne, über Gegensätze definieren wir uns selbst, unseren Standpunkt, unsere Welt. Es geht darum die Wechselwirkung zwischen den Polen anzuerkennen und darin eine Verbindung herzustellen, um nicht von dem Spannungsbogen zerrissen zu werden, sondern einen bestmöglichen Ausgleich darin zu finden.

In der Übung geht es darum auf körperlicher Ebene die Verbindung zwischen Erdverankerung, Erdanziehungskraft und Aufrichtung zu erleben und wahrzunehmen. Denn nur über Wahrnehmung und Bewegung kann die Idee der Verbindung der Gegensätze und ein Ausgleichen des Spannungszustandes auf allen Ebenen verinnerlicht und ins gesamte System übernommen werden.

Zur Übung selbst:

> Im parallelen Stand sind die Hände vor dem Unterbauch, die Fingerspitzen zueinander gerichtet. Handflächen zeigen nach oben.

> Die Arme werden nach oben geführt, die Handflächen auf Brusthöhe nach außen gedreht. Die Arme bewegen sich seitlich am Kopf vorbei nach oben. Die Hände beschreiben einen Halbkreis, die Handflächen sind dem Himmel zugewandt. Die Bewegung von Armen und Händen ist eine aufnehmende und schöpfende, es wird eingeatmet.

> Nun wenden sich die Handflächen nach unten, der Atem wird dabei gehalten. Die Hände und Arme werden vor dem Körper nach unten geführt. Der Rumpf beugt sich mit der sinkenden Armbewegung. Am Endpunkt der Bewegung wird ausgeatmet.

> Beim Einatmen beschreiben die Hände, Handflächen sind der Erde zugewandt, ebenfalls eine aufnehmende, schöpfende Halbkreisbewegung.

> Anschließend werden die Hände vor dem Körper wieder nach oben geführt, der Rumpf richtet sich auf und die Bewegung nach oben wird wiederholt und so weiter.

7.1. Persönliche Erfahrungen mit Himmel und Erde

Für mich persönlich hat die Übung „Himmel und Erde verbinden“ eine große Bedeutung gewonnen. Das praktizieren der Übung bewirkt für mich ein inneres zur Ruhe kommen, ein Entspannen und das Empfinden eines gleichmäßigen Energieflusses. Im Alltag kann ich merken, dass mein sehr hohes Spannungslevel um ein Vielfaches gesunken ist und ich mit Spannungszuständen heute viel besser und konstruktiver umgehen gelernt habe.

Zudem habe ich gelernt, die Welt, die Menschen denen ich begegne, Situationen und nicht zuletzt mich selbst weniger als schwarz oder weiß wahrzunehmen, sondern mehr als Ganzes mit schwarzen und weißen, hellen und dunklen Anteilen und all den bunten Zwischentönen. Ich fühle heute anders, weil ich anders denke, weil ich neue, andere Sichtweisen entwickelt habe und ich denke heute anders, weil ich die Welt anders wahrnehme, weil andere Gefühle neue andere Denk- und Sichtweisen zulassen.