

# Mit Jugendlichen auf dem Pfad der Lebenspflege Daoyin - Qi Gong an der Freien Waldorfschule Innsbruck

Ein Erfahrungsbericht von Simone Eise

## Wurzel- und Phantasiekräfte

„Das Schönste, was wir unseren Kindern mitgeben können, sind Wurzeln und Flügel.“ Was heißt das?

Wurzelkraft bedeutet sich in Land und Umgebung daheim fühlen. Nestwärme erfahren. Gute Gewohnheiten werden von wichtigen Menschen vorgelebt. Seelisch bildet all das Standfestigkeit, Ausdauer, Realitätssinn. Vor allem auch Antriebskraft, den Willen, etwas Neues zu erzeugen, zu schaffen.

Körperlich gesehen – Kraft in den Beinen und Füßen. Ein kräftiges Nierensystem. Empfindungen, Eindrücke werden im jugendlichen Alter besonders stark erlebt. Einen gut verwurzelten jungen Menschen wirft dieser Sturm der inneren Welt meist nicht um, auch wenn er ein wenig schwanken mag.

(Allein in dieser hier beschriebenen 12.Klasse hatten 2 Schülerinnen vor kurzem eine akute Nierenbeckenentzündung, eine dritte litt an Nierenschmerzen.)

Waldorflehrer wissen, daß Phantasiekräfte entscheidend am seelischen Rückgrat eines Menschen mitbilden. Beflügelte Denker entstehen durch ein plastisches, anschauliches Begreifen der Welt in den frühen Schuljahren. Bild- und gesichtslose Begriffe und hirnlose Paukerei bewirken eine zu frühe Sklerotisierung, eine Verhärtung des Seelischen bis hinein in das Organische des jungen Menschen. Oder aber: Phantasie, die sich auf der seelischen Ebene nicht entfalten konnte, steigt herunter auf die körperliche Ebene und tobt sich dort in zügellosen Wucherungen aus. Mögliche Folge: Krebs.

Aus der Überlegung, wie Waldorfschule noch stärker kräftebildend sein kann und auch aus der Frage, ob in der heutigen Zeit die künstlerisch-handwerkliche Orientierung noch ausreicht, entstand dieser Artikel. Vor allem auch aus meinen eigenen Erfahrungen mit regelmäßiger sanfter Bewegung und aufmerksamer Lebensführung.

## Selbsterfahrung durch Schmerz.

Wenn wir Zerrüttungs- und Auflösungsprozesse in Gesellschaft und auch in Familien beobachten, Werbung, Beschallung aus zig Fernsehkanälen, so wissen wir, daß die Suche nach dem eigenen roten Lebensfaden für die Jugendlichen keine leichte Sache ist, auch und gerade im Wohlstand der westlichen Welt.

Die letzte unverfälschte Möglichkeit von Wahrnehmung ist oft nur noch über Schmerz im eigenen Körper zu finden. Mit Absicht zugefügter Schmerz, Wett“spiel“ im Armaufritzen u.a. finden wir heute bei Jugendlichen als verzweifelte Versuche der Selbstwahrnehmung. Das geschieht meist nicht aus Übermut, auch wenn es vordergründig den Anschein hat, sondern geschieht aus dem tiefen Bedürfnis, Verwirrung, Beklemmung, Angst aus der Seele in den Körper abzuleiten, dem Schmerz einen Namen und ein Gesicht zu verleihen. Und wen wundert´s bei all den verschleierte und sinnlos anmutenden Vorgängen in Gesellschaft und auch in Familie?

Über bewußt zugefügten Schmerz, den ich am eigenen Körper wahrnehme, kann mir wenigstens keiner Lügengeschichten erzählen.

Hinter dieser gewalttätigen Variante steckt die verzerrte Erinnerung an eine alte Weisheit. Das Gesetz, daß nie zwei Krankheiten zugleich im Körper sein können. In der asiatischen Tradition wurde z.B. durch kräftiges Reiben des Rückens (Gua Sha) schlechte Energie aus dem Inneren an die Oberfläche des Körpers gezogen und so ausgeleitet (wird als Blaufärbung am Rücken sichtbar). Verdauungskrankheiten, Erkältungen u.a. wurden so ganz natürlich geheilt.

## Schule als Ort der Lebenspflege

Um Schule wirklich zu solch einem Ort zu machen, stehen noch große Entwicklungsräume offen.

Ich durfte die Erfahrung machen, daß das Bedürfnis danach bei Jugendlichen sehr groß ist, wenn man ihnen nicht moralisch, sondern sachlich kommt. Vor allem wollen sie eigene Erfahrungen sammeln. Allerdings ist die Befangenheit im Bewegungsunterricht generell recht groß. Es gibt kein Werkstück, keine Denkaufgabe, die Möglichkeiten des Abstands zulässt. Bis die Schüler sich selbst gestatten, daß sich Entspannung, Harmonie und ungeteilte Aufmerksamkeit zeitweilig im Körper anfinden, braucht es seine Zeit. Viel Geduld. Die beschriebene Klasse war über ein Jahr „vortrainiert“.

Szenenwechsel: Montag, 13.30. Im Stundenplan steht Qi Gong. Es ist kurz nach dem Mittagessen und eigentlich die Zeit der behaglichen Verdauung. Also richten wir die Aufmerksamkeit auf das, was gerade stattfindet.

Jeder schreibt auf, was er wann heute gegessen hat und wie es ihm jetzt geht. Die Ergebnisse: Kein Frühstück oder nur wenig, Gebäck, Tee, Nutellabrot zur 10-Uhr-Pause, kein Mittagessen oder eben Völlegefühl und Blähungen jetzt gerade. Die besten Voraussetzungen für ein paar Hintergrundinformationen zur Ernährung.

## Die Organuhr

Wir schauen uns die Organuhr an, ein Jahrtausende altes Forschungsergebnis, das uns sagt, wann unsere wichtigsten Organe auf höchster Funktion arbeiten und wann sie ruhen möchten.

Da der Magen morgens zwischen 7.00 und 9.00 Uhr seine aktivste Zeit hat, ist es angebracht, die alte Volksweisheit „Iß morgens wie ein Kaiser!“ zu beachten. Ein fürstliches Mahl ist angesagt!!! Am besten ein wärmendes Essen, was vorhält bis zur Mittagszeit. Dadurch pflegen wir auch die Milz (9.00 bis 11.00 Uhr). Die Milz trennt trübe und reine Nahrungsbestandteile voneinander. Reines wird nach oben, Trübes nach unten zur Ausleitung geschickt. Jetzt können wir verstehen, daß die Klarheit unserer Gedanken z.B. im Vormittagsunterricht wesentlich davon abhängt, wie gut wir gefrühstückt haben. Warum ein warmes Frühstück? Die Milz hat es bei ihrer Trennarbeit gern warm und trocken. Joghurt, Milchprodukte, Käse und auch zuviel Süßes in der Früh setzen die Milz unter Wasser und sind mit zuständig für die erste Tagesmüdigkeit und auch Konzentrationsschwächen.

Außerdem erfahren wir, daß unsere wichtigsten Organe nicht sofort über direkte Schmerznerven signalisieren, wenn sie falsch oder gar nicht bedient werden. Kein oder ein minderwertiges Frühstück, und das noch hastig hinunter geschlungen, schwächt über die Jahre u.a. den Herzbeutel – auch das können wir aus der Organuhr ersehen. Wir kennen somit eine Ursache für eine unserer Volkskrankheiten. Falsche Gewohnheiten im Alltag.

## Anschauung und Vergleiche

Am nächsten Tag schauen wir uns die Verdauungsorgane am Plastikmodell des Menschen an. „Der Magen ist aber nicht so klein, oder? Wie soll da ein ganzes Wiener Schnitzel mit Kartoffeln reingehen?“ An den Größenverhältnissen wird anschaulich deutlich, wie leistungsfähig unsere Organe sind. Wie dehnbar auch. Was für eine große Aufnahmefläche hat der Dünndarm! Das glaubt man fast nicht! Wir zeichnen die Organe und werden uns in einer der nächsten Stunden noch genauer mit den Wesenheiten befassen, die drin wohnen. In der chinesischen medizinischen Tradition wurden die Organe mit Regierungsbeamten verglichen, die ganz verschiedene und sinnvolle Aufgaben haben, denen sie nachkommen, damit es dem Land – unserem Körper – gutgeht. Die Schüler lauschen und fragen und denken mit großer Aufmerksamkeit mit. Die Bilder und Vergleiche sind spannend. Mit diesem natürlich-bildhaften Denken können wir auch erfragen, woran es denn im Land Österreich krankt. Welche Organ-Wesenheiten sind geschwächt? Mit diesem Hintergrund gesellschaftliche Verhältnisse anzuschauen, ist ganz neu für die Schüler – und hochinteressant.

## **Zusammenhänge entdecken**

Beim Betrachten und Erläutern der Organuhr hat Michael schon nach der ersten Stunde reichlich entsetzt den Kopf geschüttelt. „Aber da mache ich ja so ziemlich alles falsch! Kann ich einen Plan haben, wie ich es richtig machen kann?“ Also begutachten wir Michaels Speiseplan, Gewohnheiten, Essenszeiten. Wir schauen seine Zunge an und sehen, daß sich Eßgewohnheiten und daraus resultierende Organschwächen auf der Zunge abbilden. Angespant sein, leicht in die Luft gehen, wenn ihm jemand zu nahe rückt, sehen wir z.B. am stark zitternden Zungenkörper. Mitschüler, die Mutter besonders und Lehrer sowieso können diese Verhaltensweise bestätigen. Die Essenszeiten sind zu stark in den Abend verschoben, wo die Verdauungsorgane eigentlich ruhen sollten. In diesem Zusammenhang taucht auch die Frage nach dem Alkohol auf. Wann ist er besonders schädlich? Wo wird er verdaut? Wieviel ist schädlich?

Andere möchten jetzt auch ihre Zunge betrachten lassen. Da wir uns alle recht gut kennen, finden wir über das Betrachten von Zunge und Speiseplan interessante Verbindungen zum Alltagsverhalten,( sogar zum Familienverhalten). Müdigkeitserscheinungen und Krankheitsneigungen sind uns jetzt ein bißchen verständlicher als vorher.

## **Entspannung und Kräftigung durch sanftes Bewegen**

Im 2. Teil unserer Stunde bewegen wir uns. Sanftes Bewegen ist angesagt. Lockern und leichtes Aufwärmen zunächst. Danach Bewegung, die unsere Verdauung unterstützt. Im Schwimmen und Tauchen wie ein grüner Drache wird u.a. der Eisenprozeß gestärkt (Unsere Nahrung wird von ihrer Fremdinformation befreit.).

Danach folgt Bewegung, die im Jahreslauf bestimmte Organe jetzt besonders kräftigt. Die alten Chinesen wußten, daß im Herbst Lunge und Dickdarm verstärkt arbeiten. Es ist Herbst. Also üben wir das „Spiel des Kranichs“, das Ausbreiten der Flügel, das Öffnen von Brust- und Beckenraum. Im Stehen auf einem Bein mit ausgebreiteten Flügeln erüben wir das Warten –Können, das Überschau-Behalten-Können über eine Situation. Es ist gar nicht so einfach, sicher und fest verwurzelt unten zu stehen. Erst dann aber ist es möglich, in Armen und Händen eine entspannte und schöne Bewegung zu zeigen. Bei regelmäßiger Wiederholung kann diese Übung zur Harmonisierung von Lunge und Niere führen. Gedankenflüge, die Phantasie bleiben bodenständiger. Fliegen kann von getriebenem Umherflattern zu einer stärker zielgerichteten Sache werden. Die Pflege von Lungen und Nieren als Beziehungsorganen ist in der Pubertät gut angebracht. Allein die Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten jeder Art bei Jugendlichen steigt von Jahr zu Jahr – meiner Beobachtung nach.

„Stehen wie eine Kiefer“ –eine der wichtigsten Übungen zur Pflege der Wurzel- bzw. Nierenkraft. Die Schüler schaffen es schon ganz gut, ganz in den eigenen Körper hineinzuhorchen, nur bei sich zu sein, die richtige Position zu suchen, sich zu entspannen und gleichzeitig Kraft in den Beinen zu sammeln.

## **Die eigene Natur läutern**

Das Sitzen mit überkreuzten Beinen ist eine andere Variante zur Pflege der Wurzelkraft und zur Öffnung und Durchblutung des Beckens. Am Ende der Epoche üben wir das länger. Eine halbe Stunde sitzen wir und versuchen, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf die Beobachtung unseres Atems zurück zu lenken. Wir machen Bekanntschaft mit Taubheitsgefühlen und mit Schmerz. Und wir erleben die verschiedensten Gefühle und Versuche, mit der Situation umzugehen. „Ich habe versucht, bis 3000 zu zählen. Hat aber nicht funktioniert.“ „Ich bin so richtig grantig geworden am Schluß.“, sagt ein sehr ruhiges, sanftes Mädchen.

„Läuterung der Natur“ nannten die alten Daoisten diese Übung. Energie haben wir meist genug im Körper, nur verhält sie sich oft wie ein ungezähmtes, wildes Pferd, das bei Erschrecken durchgeht und uns oft davongaloppiert. Sie ist un gelenkt, ungeläutert. "Ich habe

mich hinter ein Tor gesetzt und gedacht und gedacht. Ganz viele Gedanken habe ich gehabt.“, berichtet Olivia. Eine Erfahrung, die man am Beginn dieser Übung häufig macht. Bewegung in Ruhe.

### **Sinnfragen**

„Was bringt uns diese Übung?“, fragt Peter. Eine Frage, die von Schülern oft gestellt wird und die Lehrer oft maßlos nerven kann. Aber gerade diese Frage, gestellt nach der eigenen Übungserfahrung, ist eine der interessantesten. Wir können das unkontrollierte Sprudeln von Gedanken vergleichen mit einem Übermaß an Speisen. Zuviel verschiedene Speisen. Wir speien sie aus, wie wir ein zuviel an Essen manchmal nach oben ausspeien. Interessant ist, wenn wir beobachten, daß dies bei den meisten Menschen ein Dauerzustand ist. Wie oft können wir denn einen Gedanken über längere Zeit verfolgen? Schon schwierig!! Regelmäßig übende Menschen wissen, daß der Alltag durch bewußt wiederholte Handlungen eine zielgerichtetere und harmonischere Qualität erhält. Logischerweise durchlichtet uns dies bis in unsere Physis - mit der Zeit. Und möglicherweise erarbeiten wir uns damit auch Fähigkeiten, Methoden, die uns nach dem Tod in einer gewissen Form noch erhalten bleiben. In allen wiederholenden Handlungen und Übungen scheint eine Kraft zu liegen, die wir über die Schwelle hinaus mitnehmen können. Möglicherweise erhält unser Seelenverband im nachtodlichen Bereich eine stärkere Reflexionskraft....

Der Schmerz, den wir bei der Übung empfinden, schafft Bewußtheit. So, wie eine Krankheit in uns das Empfinden für die Vorgänge in unserem Körper stärker wachruft. Im Schmerzempfinden den Atem weiter zu beobachten, ist nicht einfach. Bei regelmäßigem Üben verwandelt sich mit dem Schmerz auch unsere Bewußtseinskraft und wird im größeren Maß für uns verfügbar.

Was uns diese Übung noch bringen wird, werden wir in einer nächsten Epoche sehen. Ich bin gespannt....

### **Ausblick**

Weil wir das Sitzen üben, hören wir zum Abschluß der Epoche eine wahre Geschichte über den Lernbeginn eines jungen Meisters aus der „Daoistischen Schule der vollkommenen Wirklichkeit“. Der hat auch mit Sitzen angefangen und Erstaunliches erreicht. Wir besprechen noch, was Daoismus eigentlich ist. Die Erkenntnis von Welt und letztlich auch das Einwirken auf Welt ist jedem möglich, der sich auf den Weg regelmäßigen Übens macht. Der sich nach und nach besser auskennen lernt im eigenen Körper. Der die ungezähmte Flut seiner Gedanken und Wünsche zum Schweigen bringen kann. Der natürliches Denken durch Beobachtung der Natur übt. Uns allen steht der Weg offen und der freie Entschluß, bei sich selbst anzufangen.

Die Epoche ist vorüber. Wir haben die Zeit miteinander in einer entspannten und zugleich interessanten Atmosphäre verbracht. Die Schüler haben es geschafft, dem eigenen Körper gegenüber aufmerksamer zu werden. Sie konnten sich viel besser entspannen als noch im letzten Jahr, wo wir mit Dehnungsübungen schon begonnen hatten. Etliche schmerzvolle Haltungen aus dem vergangenen Jahr konnten sie diesmal schon genießen. Einige haben das Gelernte aus der Ernährungskunde schon in die eigene Praxis umgesetzt. Zum Beispiel in ein warmes Frühstück. Oder Sitzen geübt in den Ferien. Die Schüler bitten mich zum Abschluß, wann immer ich Zeit habe, wieder mit ihnen zu üben.

Das werden wir machen, denn auch ich lerne, daß man als Lehrer in jeder Hinsicht erfrischt aus dem Unterricht gehen kann. Ohne Stress. Das Zuhause-Sein im eigenen Körper, gut beweglich und entspannt sein, verhilft außerdem dazu, Bedürfnisse anderer – in dem Fall die Bedürfnisse der Schüler – viel besser wahrzunehmen.

*Simone Eise*