

Qigong-Tuina

Gespräch mit Stephen Schleipfer – über eine Behandlungs-Form, die ihre Kraft im bewussten Reinhören entfaltet.

Rudi Fink

Stephen Schleipfer ist *Qigong*-Lehrer mit über 25 Jahren Erfahrung und lizenziertes Akupunktur- und *Qigong-Tuina*-Praktiker. Er betreibt seit über zehn Jahren seine Klinik Mokuti Medical Arts in Portland, Oregon. Er unterrichtet in den USA und international, u.a. in Berlin und Bern und spricht fließend deutsch.

Lieber Stephen, magst du uns erstmal erzählen, was sich hinter dem Begriff Qigong-Tuina verbirgt?

Sehr gerne! *Qigong* 氣功 und *Tuina* 推拿 für sich allein genommen sind vielen bereits ein Begriff. Durch das Ausüben von *Qigong* lernen wir bewusster zu atmen und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Und *Tuina* ist eine Form der chinesischen Massage. Bei *Tuina* benutzen wir Methoden, die das Gewebe bewegen. Methoden die *Qi* 氣 und *Xuè* 血 bewegen und/oder nähren. *Qigong-Tuina* ist eine Symbiose beider Methoden – zusammen ergibt sich eine ganz sanfte und zugleich so kraftvolle Behandlungsmethode. Im *Qigong-Tuina* gehen wir noch einen Schritt weiter und tiefer. Hier hören wir genau hin: Wie ist die Qualität der Bewegungen des *Qi*? Wir hören in das Gewebe hinein und arbeiten direkt mit den *Qi*-Bewegungen. Durch das Bewegen von *Qi* können wir das Gewebe positiv verändern – und auch die Körperfunktionen verbessern und

regulieren. Meiner Erfahrung nach ist mit *Qigong-Tuina* ein tiefer Einfluss möglich – und eine schnellere Verbesserung im Körper sogar sehr wahrscheinlich.

Wie können wir uns solch eine Behandlung vorstellen?

Ich verwende ganz klassisch Akupunkturnadeln oder auch *Teishins*, japanische Akupunkturstäbchen und natürlich *Qigong-Tuina*. In meiner Arbeit wende ich die Prinzipien an, die ich von meinen *Qigong*-Lehrern gelernt habe. Das sind die Prinzipien, wo wir reihören, um *Qi*-Bewegungen zu fühlen. Wir hören dorthin, wo die *Qi*-Bewegungen nicht harmonisch klingen oder sich nicht frei bewegen. An diesen Stellen können wir als Behandelnde etwas verändern. Die Prinzipien sind immer die gleichen. Welche Behandlungsmethode ich wähle, ist eigentlich egal – ob eine Nadel, einen *Teishin*, meine Hände oder etwas ganz anderes. Wir Behandelnde sind eigentlich nur der Kontaktpunkt, welcher es dem *Qi* ermöglicht, sich neu zu organisieren, um wieder harmonisch und frei fließen zu können.

Du erwähnst immer wieder das Wort reihören – was genau meinst du damit?

Das Reinhören *Ting* 听 ist ein Grundprinzip der Chinesischen Medizin. Wir meinen damit allerdings kein akustisches Reinhören. Vielmehr benutzen wir unser Bewusstsein und

sind mit diesem ganz bewusst im Körper der Patienten. Wenn wir achtsam lauschen, können wir die verschiedenen Bewegungen erspüren und wahrnehmen. Und wenn wir das schaffen, dann können wir wirklich etwas bewegen! In den alten Büchern des *Huangdi Neijing* heißt es, je höher wir mit der Medizin arbeiten, desto mehr benutzen wir *Shén* 神, unser Bewusstsein, und verändern so den Körper. Auf dieser *Shen*-Ebene können sich Körper und *Qi* neu organisieren und sich neuen physiologischen Mustern anpassen. Bei *Qigong-Tuina* machen wir uns dieses Prinzip zunutze: Wir lauschen mit unserem *Shen* in den Körper hinein. Wir können sagen, wir leihen unseren Patienten unser Bewusstsein kurz aus, damit sie sich in



Abb. 1 Stephen Schleipfer

ihren Körpern neu organisieren und anpassen können. Wir beschreiben hier ein Spektrum von *Yin* und *Yang*: Patienten und Behandelnde. Wir fordern ein Verhältnis an – und das machen wir mittels *Ting*, dem Reinhören.

Während du uns Ting, das Reinhören, beschrieben hast, fiel immer wieder das Wort Shén, das du für unser Bewusstsein verwendest. Was verstehst du persönlich unter unserem Bewusstsein?

Aufmerksamkeit. Also die Konzentration irgendwo mein Bewusstsein bewusst zu platzieren und mich auf nur eine Sache zu fokussieren. Und dann das Fühlen. Anfangs können wir meist wenig fühlen. Wir fühlen vielleicht ein paar Bewegungen in der Muskulatur, in den Faszien oder der Körperoberfläche. Aber je besser wir unser Bewusstsein im Körper platzieren können, desto mehr fühlen wir. Es ist schwierig mit unserem Bewusstsein im Körper zu bleiben, denn unser Bewusstsein wird oft und leicht von anderen Dingen abgelenkt, die in unserem Leben passieren. Es braucht von uns Behandelnden viel und regelmäßige Praxis.

Guter Punkt: Die Praxis. Wie bereitest du dich auf einen Behandlungstag vor – und wie können wir uns deine Nachbereitung vorstellen?

Ich praktiziere *Qigong* in der Tradition des Drachentors – diese kommt aus China. Daoistische Methoden interessieren mich sehr. *Qigong* arbeitet direkt mit *Qi* – darum mag ich es so sehr. Mit *Qigong* bereite ich mich vor. Es ist nicht so, dass ich kurz mal eben zehn Minuten *Qigong* mache und dann startet mein voller Behandlungstag. Nein, es ist wirklich ein Lebensstil, mein Lebensstil. *Qigong* übe ich täglich, damit ich eine solide Basis aufbaue und im Kontakt mit dem *Qi* bin. Neben *Qigong* gehören zu meinem Lebensstil Dinge wie eine gute

Ernährung, guter Schlaf und so wenig Stress wie möglich. Durch unseren Lebensstil können wir sehr viel *Qi* aufbauen, und in Verbindung mit *Qigong* können wir das noch weiter unterstützen.

Am Ende des Tages, nach allen Behandlungen, ist da immer etwas, das sich verändert hat – ganz klar, weil ich ja unmittelbar mit dem *Qi* der Patienten arbeite und wir in Verbindung gehen. Da ist immer *Qi*, das wandert und eine Verbindung zwischen mir und den Patienten schafft. Wir nehmen immer etwas auf, weil das *Qi* eine Informationswelle ist. Am Abend nehme ich mir dann etwas Zeit, um das *Qi* wieder zu ordnen, das, was ich nicht brauche, abzubauen, und idealerweise in die Neutralität zurückzufinden.

Du sagst, dass das Qi neu geordnet wird. Kannst du das erläutern?

Also fragen wir mal, was ist *Qi*? *Qi* ist die Verbindung zwischen Bewusstsein und physischem Körper. Und wenn sich beide verbinden, dann kommt *Qi* dabei heraus. Diese Verbindung öffnet die Realität von *Qi*. *Qi* ist eine Informationswelle, die sich informiert, wie unser Körper und auch unser Bewusstsein funktionieren. *Qi* breitet sich im Bewusstseinskörperraum aus. Das ist eine Bewegung, eine Informationswelle. Wir werden informiert, wie schnell oder langsam eine Bewegung abläuft, ob sie hoch geht oder runter. *Xiè Qi* 邪气 ist eine Informationswelle, die sich nicht neu organisiert hat. Die Bewegung vom *Xiè Qi* ist nicht angepasst an unseren Bewusstseinskörperraum. Normalerweise haben wir immer Kontakt mit *Xiè Qi*, weil das alles ist, was wir in uns aufnehmen. Unser Körper muss sich dann anpassen, sich neu organisieren. Und wenn wir das nicht schaffen, können wir uns nicht mehr neu organisieren – und so entsteht Krankheit. Wir brauchen u.a. guten Schlaf, damit wir

das nötige *Qi* haben uns selbst neu zu organisieren – oder wir brauchen jemanden, der uns über eine Behandlung dabei hilft.

Wenn wir an einem Ort Reinhören und eine bereits gleichmäßige Bewegung vorfinden, dann müssen wir da eigentlich gar nichts mehr machen – habe ich das richtig verstanden?

Genau. Also wenn ich jetzt in jemandem Reinhöre, kann ich viele Bewegungen hören. Aber meist sind da ein, zwei oder auch drei Bewegungen, Rhythmen, die nicht richtig gut organisiert sind. Stell dir mal eine Symphonie vor, und da ist die eine Geige, die ganz alleine spielt und sich nicht rund anhört, wirklich richtig schlecht. Das hörst du natürlich – so sehr, dass es die restliche Musik übertönt. Du hörst nur noch die ein, zwei Instrumente, die verkehrt spielen. Im Körper ist es auch so. Und mit etwas Übung können wir die Rhythmen, die nicht organisiert sind, wesentlich einfacher fühlen als die, die organisiert sind. Und weil wir sie fühlen können, können wir sie auch beeinflussen.

Danke für das Beispiel. Gibt es Beschwerdenbilder, die du besonders häufig behandelst?

Definitiv. Verdauungsprobleme, momentan ganz viele Long-Covid-Fälle, Muskuläres, Faszienprobleme. Krebspatienten, die neben ihrer schulmedizinischen Behandlung auch wirklich dringend Unterstützung brauchen. Depressionen häufen sich auch ... generell viele Menschen, die Probleme mit dem Geist, mit ihrer Seele haben. Man kann mit *Qigong-Tuina* wirklich viel behandeln und bewirken – es ist ein sehr praktischer Zugang für die Bewegungen von *Yin* und *Yang*. Das Schöne ist, dass wir nicht unbedingt wissen müssen, was genau los ist. Sobald wir in den Körper Reinhören, passiert das ganz von selbst – wir spüren die Probleme auf und können so

dann die Rhythmen und Pulse fühlen. Der Körper zeigt uns genau was los ist, er zeigt uns die Probleme auf. Das Credo lautet: Erst die Praxis, dann die Theorie. Wir hören rein und fühlen dann, mit welchem Muster, welcher Theorie wir es zu tun haben.

Welche Beschwerdebilder empfehlst du zum Einstieg für alle, die Qigong-Tuina neu erlernen?

Am einfachsten zu behandeln sind muskuläre Probleme, weil es Schmerzen sind, wo sich nicht so viel bewegt. Wo wenig Bewegung ist, können wir sie leicht stimulieren, sobald wir Kontakt mit dem Körper herstellen. Hier kann sich etwas lösen, öffnen und bewegen. Wenn man ein gewisses Talent mitbringt und reichlich übt, passiert es relativ schnell, dass auch innere und wesentlich tiefere Probleme behandelt werden können – wie Lungen- und Verdauungsprobleme.

Wie ist dein Unterricht aufgebaut?

Mein Unterricht ist so, dass ich am Anfang erst einmal die Grundprinzipien erkläre. Das geht schnell, denn wir arbeiten mit nur wenigen Prinzipien. Wir haben *Ting*, das Reinhören, und *Song*, die Veränderung, das Anpassen des Körpers. Wir haben die Bewegungen von *Yin* und *Yang*. Rein, raus, hoch, runter. Und wir haben die verschiedenen Landschaften, z.B. das Blut. Das sind die Grundprinzipien. Dann lernen wir diese im Körper zu fühlen – und das ist das Wichtigste. Je mehr wir das üben, desto schneller wird es Realität. Für die Behandlung wird es dann Realität, dass wir die *Qi*-Bewegungen im Körper wahrnehmen und diese bewusst beeinflussen können.

Wir praktizieren *Qigong*, damit wir unser Selbst, unser eigenes Bewusstsein kultivieren, fördern und stärken. Wir brauchen ein stabiles Bewusstsein, mit dem wir in die Körper der Menschen reinhören können. Wir ler-

nen Übungen, die wir mit nachhause nehmen und weiter üben. Die Workshops sind sehr praktisch aufgebaut. Es gibt konkrete Theorien, damit wir einen Anhaltspunkt haben. Und dann haben wir mit allem sehr viel Spaß und spielen damit. Das Spiel, ganz wichtig. Wir gehen alles mit Offenheit und Neugier an – und dieser lockeren Verspieltheit. Das macht alles einfacher.

Stimmt! Du hast am Anfang gesagt, dass wir ins Körpergewebe reinfokussieren – aber eigentlich machen wir genau das nicht. Oder?

Ja, das stimmt schon. Wenn wir wirklich reinfokussieren, wie mit einem starken Laser, dann ist es viel zu stark – so stark, dass wir nichts mehr wahrnehmen würden. Wenn wir das machen, verengt sich das Gewebe und die Bewegungen halten an. Das ist was, was wir wirklich üben müssen – wie wir unser Bewusstsein ganz entspannt und sanft in das Gewebe reingeben, um die natürlichen Bewegungen im Körper der Patienten fühlen zu können. Das ist eine Übungssache, weil wir normalerweise entweder viel zu fokussiert und überkonzentriert sind oder weil wir tagträumen und in unserer eigenen Gedankenwelt unterwegs sind – und so den Kontakt mit dem Körper verlieren. Den Zustand dazwischen gilt es zu finden. Und das ist ohnehin das A und O in der Chinesischen Medizin: Wir haben diesen Mittelpunkt zwischen Körper und Bewusstsein, und der ist das *Qi* – und wenn wir im *Qi* sind, können wir was bewegen.

Ich finde den Begriff des Lauschens so toll, weil wir den Hörsinn nicht, wie das beim Schauen der Fall ist, fokussieren können – wir können also gar nicht zu genau hinhören.

Genau! Ich finde lauschen auch toll. Wir hören sehr aufmerksam (rein). Darum benutzen wir *Ting*, das Rein-

hören. Was am Ende zu uns rein kommt, was wir wirklich hören können, das ist ein recht passiver Prozess. Beim Reinschauen ist das anders, da können wir uns oft visuell Dinge vorstellen, die entweder da sind oder eben nicht – wir produzieren beim Schauen ein mentales Ding.

Wie bist du eigentlich zu Qigong-Tuina gekommen und was fasziniert dich heute noch immer daran?

Als Jugendlicher war ich sehr an Kampfkünsten, den Martial Arts, interessiert. Ich bin in Afrika aufgewachsen und habe dort immer sehr viel geübt. Ich kam dann nach Amerika und habe dort weiter nach Kampfstilen gesucht. Ich hatte auch immer schon großes Interesse an Heilmethoden. Da *Qigong* sehr mit den Kampfkünsten verbunden ist, war das für mich ein einfacher, fließender Übergang. Ich hatte Glück, dass ich ein paar Leute fand, die *Qigong-Tuina* ausübten. Ich war so begeistert und bin gleich tief in die Behandlungsmethode eingetaucht. Was mich noch immer fasziniert sind die Grundprinzipien, weil die sich immer noch ein bisschen tiefer erforschen lassen. Oftmals komme ich zu einem Punkt, wo ich etwas oft ganz Simple, neu verstehe, es integriere, damit eine Zeit lang arbeite – bis dann plötzlich eine tiefe Erkenntnis zum Vorschein kommt. Es gibt immer wieder diese Momente tiefer Einsicht. Diese Magie ist es, die mich bis heute an *Qigong-Tuina* fasziniert.

Danke für das inspirierende Gespräch.

Stephen Schleipfer unterrichtet im September 2024 wieder Qigong und Qigong-Tuina bei Shou Zhong. Alle weiteren Infos: shouzhong.berlin/weiterbildungen