



Bernadett Gera

Qigong für die Ohren

Sanfte Hilfe bei Ohrenbeschwerden
und zur Stärkung des Hörvermögens

IRISIANA

Bernadett Gera

Qigong für die Ohren

Sanfte Hilfe bei Ohrenbeschwerden und
zur Stärkung des Hörvermögens

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis

Illustrationen: Bernadett Gera

1. Auflage

© 2024 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edewecht

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie unter Verwendung eines Motivs von © shutterstock/alphabe

Druck und Bindung: PBTisk, a. s.

Printed in Czech Republik

ISBN: 978-3-424-15465-8

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
QIGONG UND OHRENHEILKUNDE	7
Die westliche und östliche Ohrenheilkunde	8
Qigong als Möglichkeit, neue Wahrnehmungsebenen zu entdecken	10
Die Wirkungen von Qigong für die Ohren	11
Wann sollten Sie Qigong für die Ohren nicht anwenden?	14
WISSENSWERTES ÜBER UNSERE OHREN UND DAS HÖREN	15
Anatomie und Funktionsweise der Ohren	16
Ursachen von Ohrenbeschwerden aus westlicher und östlicher Sicht	18
Ton und Klang	22
Energieleitbahnen mit Bezug zu den Ohren	25
Akupunkturpunkte für die Ohren	30
DIE EMOTIONALE UND MENTALE EBENE VON OHRENBSCHWERDEN	32
ÜBUNGSGRUNDLAGEN	37
So wird geübt	38
Vorübung	39
Hauptübungen	40
Nachübung	45
DIE HAUPTÜBUNGEN	46
Stille und bewegte Übungen	47
Mittelfinger klopfen	47
Drei-Finger-Massage	47
Ohr reiben	49
Vereinen von Feuer und Wasser	49
Gegen die Hand drücken	51
Kopf drehen	52
Kopf kreisen	54

Der Klang des Universums	55
Innere Klänge	56
Sommerbrise	57
Honig ziehen	59
Öffnen und Schließen einer Lichtkugel	61
Nieren stärken	61
Wahrnehmung	62
Massageübungen	64
Allgemeines Vorgehen	64
Massageübung bei Hörminderung und Taubheit	65
Massageübungen bei Ohrenentzündungen allgemein	66
Massageübung bei Mittelohrentzündungen	67
Massageübung bei einem Paukenerguss	67
Massageübung bei Innenohrschwerhörigkeit	67
Yi Er San Zhong	67
TINNITUS	69
Typische Tinnitus-Auslöser	70
Die Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung	72
Massageübungen bei Tinnitus	73
Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Tinnitus	79
ZUSÄTZLICHE TIPPS	81
Mitbehandlung der Hals-, Nacken- und Kopfpattie	82
Alte Hausmittel	84
Anwendung binauraler Beats	85
Betrachtung anderer Einflussfaktoren	86
Weitere Qigong-Übungen	86
Geduld und Mitgefühl	87
ANHANG	88
Register für Beschwerden	89
Quellen	90
Danksagung	91
Die Autorin	92
Übersichtsillustrationen	93

Einleitung

In der Gebärmutter entwickelt sich unsere Hörfähigkeit etwa in der 18. Woche und ist damit einer der frühesten Sinne, die sich ausbilden. Das Ohr ist ein erstaunliches und wundersames Organ, das zu einem großen Teil für unsere Sprache, unsere räumliche Wahrnehmung und Ausrichtung mitverantwortlich ist. Nicht nur über das Beobachten, sondern auch über das Zuhören lernen wir. Das Hören ist ein Sinn, über den wir unmittelbar Informationen über und von unserer Umwelt erhalten und den wir, im Gegensatz beispielsweise zu den Augen, nicht verschließen können.

Hörschwierigkeiten können das Sprachvermögen, die eigene Ausdrucksfähigkeit, das Lernen, die Motivation und das Leben allgemein beeinflussen. Gutes Hören hingegen erleichtert unsere tägliche soziale Kommunikation und schützt uns vor Gefahren (z.B. beim unmittelbaren Wahrnehmen einer Autohupe). Ebenso können wir unser Hörvermögen gezielt einsetzen, um eine Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin herbeizuführen – beispielsweise durch das Hören von Musik. Auf diese Weise ermöglichen wir uns Glücksmomente und können mit sogenannten heilenden Klängen auch eine positive Wirkung auf innere Organe erzielen.

Hören ist also unter anderem die Grundlage für unsere Sprache und kaum wegzudenken. Umso erschreckender, dass Ohrenbeschwerden und -erkrankungen in den letzten Jahren immer häufiger auftreten und längst keine »Alterskrankheit« mehr sind. Sei es, dass wir zu wenig oder zu unklar hören oder dass wir zusätzliche Geräusche hören, die wir lieber abstellen würden.

Wenig bekannt ist der Zusammenhang, den die traditionelle chinesische Medizin zwischen der Gesundheit der Ohren und der eigenen Lebensführung macht. Ebenso wenige wissen, dass mithilfe einfacher Übungen und Selbstmassagen nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch direkt das Hörvermögen gestärkt, ja teilweise sogar wiederherge-

stellt werden kann. So sind Fälle aus China bekannt, bei denen taube Kinder über mehrere Wochen hinweg mit Qigong und Akupunktur behandelt wurden und dadurch wieder hören konnten – was vor allem hier im Westen wie ein Wunder erscheint. Es ist ganz unglaublich: Wenn man einmal begonnen hat, in den »Kaninchenbau« von Qigong zu sehen und sich mit den (Selbst-)Heilungskräften des Körpers zu beschäftigen, entfaltet sich mit jedem weiteren Schritt ein neuer Schwung an Magie. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie auf Ihrem Weg unterstützen kann und Sie dabei nicht »nur« Ihre Hörfähigkeit stärken oder verbessern, sondern zusätzlich neue und hilfreiche Erfahrungen und Erkenntnisse über sich selbst gewinnen.

Qigong und Ohrenheilkunde

氣

Die westliche und östliche Ohrenheilkunde

Die Ohrenheilkunde in der Humanmedizin wird oft als relativ neuer Zweig beschrieben. Ein entscheidender Schritt war das Jahr 1891, in dem die erste deutsche Universitäts-HNO-Klinik in Rostock eröffnet wurde. Einzelne Erwähnungen finden sich zwar bereits früher, so beispielsweise im Zusammenhang mit der Erforschung des Knochenleitungsklangs, in deren Rahmen bereits im 16. Jahrhundert verschiedene Hörbeschwerden betrachtet wurden. Eine diagnostische und therapeutische Auseinandersetzung mit Ohrenkrankheiten begann im Westen jedoch tatsächlich erst um die Mitte des 19. Jahrhunderts. Der französische Arzt und Gehörlosenlehrer Jean Marc Gaspard Itard (1774–1838) veröffentlichte 1821 ein Lehrbuch, welches die Erfahrungen und Erkenntnisse der damaligen Zeit zusammenfasste. Weitere Veröffentlichungen talentierter europäischer Kollegen Gaspards schlossen sich in den folgenden Jahrzehnten an.

In der chinesischen Heilkunde blickt die Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde auf eine ältere Tradition zurück. Der *Innere Klassiker des Gelben Kaisers* (chin. Titel: *Huangdi Neijing*, 1. Jahrhundert vor unserer Zeit, in der Tang- und Song-Zeit überarbeitet) ist eines der berühmtesten Werke der traditionellen chinesischen Medizin und das erste Werk, in dem Qigong nach heutigem Verständnis Erwähnung findet. Es enthält bereits zahlreiche Hinweise auf Ohrenerkrankungen und deren Behandlung. Gleiches gilt für *Shennongs Klassiker der Drogenkunde* (chin. *Shennong Bencao Jing*, 1.–2. Jahrhundert, verloren gegangen und um 500 von Tao Hongjing neu kompiliert) und für *Die unter dem Ellenbogen zu tragende Notfallmedizin* (chin. *Zhouhou Beiji Fang*, 3. Jahrhundert, von Ge Hong).

Neben Akupunktur, Arzneimitteltherapie (darunter auch Pflanzenheilkunde), Diätetik und Massagetherapie zählt Bewegungstherapie wie

Qigong bis heute zu den fünf Säulen der gesunden Lebenspflege (im Chinesischen als *Yangsheng* bezeichnet). Bei Qigong handelt es sich um eine Energiearbeit, die Zugang zu feinstofflichen Energien bietet und bei regelmäßiger Übung ein physisches, emotionales und mentales Wohlergehen herzustellen vermag. Qigong beinhaltet ein umfangreiches und detailliertes Wissen über die zentrale Kraft allen Lebens, seine Aktivierung, Stärkung und ausgeglichene Verteilung im physischen Körper. Die Fähigkeit zur Selbstheilung wird dadurch unerschöpflich. Der freie Energiefluss im Körper wird gefördert und gestärkt, Leitbahnen werden durchgängig gemacht sowie Yin- und Yang-Kräfte des Körpers in ein dynamisches Gleichgewicht gebracht.

Auf dieses Gleichgewicht weisen auch die Schriftzeichen hin, aus denen der Begriff Qigong besteht: *Qi* bedeutet Lebenskraft, *Gong* weist auf Erfolg, Arbeit und regelmäßiges Üben hin. Qigong bezeichnet somit frei übersetzt die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten. Dies geschieht beispielsweise durch Körperhaltungen, Atemtechniken, Bewegungen oder gezielte Visualisierungen. Bei Ohrenbeschwerden und -erkrankungen haben sich insbesondere Massage- und Visualisierungsübungen bewährt. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil sind Bewegungsabfolgen, die jene Energieblockaden in den Meridianen lösen, die das Auftreten der Beschwerden oder der Erkrankung begünstigt haben. In meinen anderen Büchern habe ich viele solcher bewegten Übungen vorgestellt, die zum Lösen solcher Energieblockaden genutzt werden können. Daher lege ich in diesem Werk den Schwerpunkt auf sanfte Massageübungen, welche sich als sehr wirkungsvoll erwiesen haben. Sie werden seit mehreren Jahrzehnten mit Erfolg in das Behandlungsangebot von Tinnituskliniken eingebunden und haben ebenso einen festen Platz bei der Therapie anderer Ohrenbeschwerden.

Qigong als Möglichkeit, neue Wahrnehmungsebenen zu entdecken

Beginnt man, ein sensibles Empfinden für feine Energien zu entwickeln, ist es möglich, Problemen bereits im subklinischen Stadium entgegenzuwirken, wenn noch keine messbaren Symptome festgestellt werden können. Einen Zusammenhang zwischen erkrankten Organen und den jeweiligen Leitbahnen (S. 25) wies unter anderem der Arzt Dr. Ioan Dumitrescu in seinen interessanten Forschungen nach. Seit den 1970er- und 1980er-Jahren nahm die Verbreitung von Qigong-Stilen immer mehr zu – heute existieren mehrere Hundert. Begünstigt wurde dies unter anderem dadurch, dass sich China dem Westen gegenüber immer weiter öffnete. Heutzutage erfreut sich Qigong einer immer größer werdenden Beliebtheit. Es wird sowohl vorbeugend als auch bei bestehenden Beschwerden unterstützend eingesetzt und dient der körperlichen Gesundheit sowie der Harmonisierung von Geist und Körper. Zudem unterstützt Qigong auch dabei, viel feinere »Ebenen« unserer Welt wahrzunehmen.

Klangebenen beispielsweise können unterschieden werden in

- hörbare Klänge wie Gesang oder Sprache,
- subtile Töne wie Flüstern,
- mentale Klänge wie etwa ein Musikstück, das als »Ohrwurm« im Kopf verharret,
- und eine Klangebene, die vom menschlichen Ohr nicht wahrgenommen werden kann und von der man sagt, sie gehöre einer anderen Dimension an.

In diese andere Dimension kann man über Qigong-Übungen oder Meditation eintreten und in der absoluten Stille Klänge wahrnehmen – eine innere Musik, die wir alle in uns haben und die man nur in einem ruhigen inneren Zustand hören oder wahrnehmen kann. Dies mag im ersten