

**Qi Gong – Einklang von Geist und Körper**  
**Ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung**  
*Vera Kaltwasser*

**Qi Gong – Einklang von Geist und Körper**  
**Ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung**  
*Vera Kaltwasser (Vortrag – gehalten am 8.3.2003 in Heidelberg auf dem Symposium „Gehirn und Körper“, veranstaltet von Prof. Dr. Gerald Hüther u.a.)*

## **Die Fremdartigkeit von QiGong**

Wenn wir uns mit QiGong auseinandersetzen, dann erfahren wir die hermeneutischen Schwierigkeiten, die unweigerlich bei jedem Versuch, eine fremde Kultur zu verstehen, auftreten. Nur vordergründig stellen sich hier die sprachlichen Barrieren in den Weg, denn diese ruhen auf dem kulturgeschichtlichen Fundament, das gerade im Hinblick auf die chinesische Kultur besonders fremdartig erscheint und auch ist.

Ist es allein die Fremdartigkeit und Exotik des QiGong, die diese Praxis für Westler so faszinierend macht? Sicherlich auch. Der Westen ist hungrig nach Neuem: Heilslehren, vor allem wenn sie schnelles Glück und mühelose Gesundheit versprechen und mit der Aura des Geheimnisvollen umgeben sind, lassen sich gut vermarkten.

Es wäre schade, wenn durch diese vordergründige Kommerzialisierung die Chance verpasst würde, QiGong als Teil eines Konzeptes zu verstehen, das sich seit Jahrhunderten in China herausgebildet hat und beruhend auf einem ausgefeilten Erfahrungsschatz einen wichtigen Beitrag zur Salutogenese (Antonovsky, 1997) leisten kann. Diesen von Antonovsky geprägten Begriff, der das Wissen um die Gesunderhaltung bezeichnet, ist im Hinblick auf die Chinesische Medizin besonders passend, weil wir es hier mit einem ausgeklügelten, für die Lebenspraxis konkret formulierten Konzept der Prävention zu tun haben.

Allerdings erfordert die Auseinandersetzung mit QiGong das Bemühen, sich mit für unser Denken fremdartigen Vorstellungen auseinanderzusetzen. Wenn ich hier von Konzept spreche, so meine ich nicht ein ausgefeiltes, feststehendes Welterklärungsmodell, denn in der Jahrtausende alten Geschichte Chinas koexistieren unterschiedlichste Deutungsmodelle, aber deren gemeinsame Schnittmenge beinhaltet Erklärungsmuster, die uns helfen können Zugang zu der chinesischen Kultur zu finden: Man möge mir verzeihen, wenn ich hier wieder den sperrigen und abgegriffenen Ausdruck der Ganzheitlichkeit für ein erstes Benennen des chinesischen Weltverständnisses hervorhole.

Der Mensch wird in seiner Beziehung zu den anderen Menschen und zur Natur begriffen. Das Beziehungsgeflecht zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos konstituiert einen stetig fließenden Prozess und ein in sich verwobenes System von Entsprechungen. Die Beobachtung der Prozesse in der Natur wird mit der Beobachtung der Prozesse im menschlichen Körper und Geist korreliert.

### **Was bedeutet „Qi“, was bedeutet „Gong“?**

Um die vielen Mutmaßungen, Zuschreibungen und Mystifizierungen, die sich um den Begriff „QiGong“ ranken, zu entwirren, sei hier zunächst einiges zum Terminus QiGong und zu dessen Tradition gesagt, die wiederum nur verstanden werden kann, wenn ansatzweise die völlig unterschiedliche chinesische Sichtweise (ich erlaube mir hier einmal diese Generalisierung) auf Körper und Geist verstanden wird.

„Qi“ ist wie die meisten chinesischen Wörter schwer zu übersetzen, weil wie in jeder Sprache hier ein kulturgeschichtlicher und historischer Kontext verdichtet ist, der uns gerade, was die fernöstlichen Kulturen betrifft, sehr fremd ist.

„Qi“ wird oft mit Lebensenergie oder mit dem belebenden Atem übersetzt, Gong (gung ausgesprochen) bedeutet Arbeit, beharrliches Üben. „QiGong“ könnte man also mit der beharrlichen „Pflege oder Übung der Lebenskraft“ übersetzen.

Während die Übersetzung von „Gong“ keine Probleme bereitet, weil ständiges Üben sicherlich auch ein uns vertrautes Konzept ist, ist es nahezu unmöglich eine treffende Übersetzung für Qi zu finden, da sich daran, was Qi denn ist, heftige Debatten auch unter chinesischen Wissenschaftlern entzünden. Um welche geheimnisvolle Kraft handelt es sich da? Ist sie materiell oder immateriell? Was Qi ist, darüber gibt es inzwischen eine Fülle an Literatur und eine Fülle von naturwissenschaftlich ausgerichteten Studien.

Gerade chinesische Wissenschaftler haben in jüngster Zeit mit verschiedenen Versuchsanordnungen das Wesen des „Qi“ zu ergründen versucht.

Die Frage nach der „Lebensenergie“ ist ja auch in unserer westlichen Philosophiegeschichte intensiv erörtert worden und der Energiebegriff wurde dann im naturwissenschaftlichen Kontext materialistisch experimentell erforscht. (Eine hervorragende Darstellung der verschiedenen traditionellen Lehrmeinungen über Qi enthält das Buch von Manfred Kubny „Qi-Lebenskraftkonzepte in China ,2002)

Es erscheint mir ratsam, zunächst einfach den Kontext aufzuzeigen in dem das Wort Qi von Chinesen im Alltag verwendet wird:

Wenn wir uns kraftlos, müde und mutlos fühlen, dann haben wir wenig Qi. Wenn wir Schmerzen haben, dann staut sich das Qi. Wenn wir strahlend, optimistisch und voller Schwung sind, dann kann das Qi frei fließen. Es gibt Möglichkeiten, sein Qi zu vermehren und zu pflegen, die jeder Mensch lernen kann. Wer zu wenig schläft, zu viel arbeitet, ohne sich Pausen zu gönne, wer sich ständig sorgt und ängstigt, der schwächt sein Qi.

### **Einklang zwischen Körper und Geist**

Die „Lebenspflege“ durch QiGong zielt also auf ein achtsames Umgehen mit Körper und Geist in ihrer Einheit. Über den Körper kann die Stimmung beeinflusst werden, Gefühle schlagen sich im Körper nieder. In unserer Sprache entkommen wir kaum diesem Dualismus zwischen Körper und Geist, der ja letztlich nur eine semantische Krücke ist für eine Ganzheitlichkeit, die derzeit zum Glück wieder ins Bewusstsein gehoben und auch erforscht wird.

Die Besonderheit von QiGong erschließt sich subjektiv beim Ausführen der Übungen. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, wenn sie richtig, d.h. mit Vorstellungskraft und Körper praktiziert werden, der möchte diese Art, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, nicht mehr missen. Kann dieses subjektive Erleben wissenschaftlich begründet werden?

QiGong erschließt sich über seine Wirkungen: Diese sind durchaus messbar, was u.a. langjährige Studien der Universität Oldenburg belegen.

Prof. Belschner (Universität Oldenburg, Fachbereich Psychologie) sieht drei ineinander greifende Bereiche, in denen QiGong für den Praktizierenden positiv wirkt:

Bei der Behandlung einer spezifischen klinischen Symptomatik, also therapeutisch, bei der Gesundheitsförderung und bei der Selbstwahrnehmung und Selbsterforschung, im weitesten Sinne bei der Bewusstseinsforschung. Da im QiGong ein Übungsziel auch die gelassene Herzlichkeit und Freundlichkeit und ein Abbauen von Feindseligkeit und Isolation ist, überschreitet der Übende seine enge Selbstbezogenheit und lernt, sich in Beziehung zu seiner Umwelt zu setzen.

Wer QiGong regelmäßig übt, bildet die **Fähigkeit der Selbstwirksamkeit** aus, ist also z.B. in der Lage, **mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen** und seine **Gefühle und Emotionen zu regulieren**. Auf der körperlichen Ebene wirken sich die Übungen harmonisierend auf das vegetative Nervensystem aus, senken den Blutdruck, stärken die Immunabwehr. Die Gründe für die Wirksamkeit klingen im westlichen schulmedizinischen Vokabular anders als im Vokabular der chinesischen Medizin, die folgendermaßen formuliert: Durch die Übungen werden die **Meridiane** durchlässig, in denen das Qi fließt. Blockierungen lösen sich. Da die Meridiane mit den Organen verbunden sind, können bestimmte Übungen bestimmte Organsysteme erreichen, wobei das Zusammenspiel aller Organe betrachtet wird. Wenn ein Organ eine pathologische Symptomatik zeigt, so kann die Ursache dafür durchaus in einem anderen Organ/bzw. Organsystem liegen. Wir haben es also hier **mit einer systemischen Sicht von Gesundheit und Krankheit** zu tun, einer Sicht, der sich die westliche Schulmedizin auch langsam öffnet.

QiGong ist wohl deshalb heute so interessant, weil es auf Körper und Geist/Psyche/Seele wirkt, wobei die sprachliche Trennung in die drei Bereiche ein kaum mehr haltbares Konstrukt ist und im chinesischen Vorstellungsbereich ohnehin nicht vorkommt, weil hier völlig andere Differenzierungen gemacht werden.

Verblüffend ist, dass in der chinesischen Medizin, die eine empirische, sich auf Beobachtung stützende Medizin ist, seit Jahrhunderten mit Annahmen gearbeitet wird, die im Westen erst in jüngster Zeit durch eine entsprechende wissenschaftliche Untermauerung (vgl. im relativ jungen Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie) Akzeptanz in der Medizin gefunden haben.

Die Annahme, dass mit einer Einflussnahme auf die Gedanken und Gefühle, der Körper positiv beeinflusst werden kann (z.B. Senkung der Cortisol-Werte, Senkung des Blutdruckes o.ä.), ist traditionell Grundlage des chinesischen Modells der Selbstkultivierung. Sich selbst in einen ruhigen, gelassenen Geisteszustand zu bringen, das ist eines der Ziele von QiGong. Die Bewegungen, die ausgeführt werden, haben das Ziel, bestimmte Organe und Körperbereiche zu stimulieren. Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung wirken zusammen, sind sozusagen kausal-zirkulär. Wer lernt, einen ständig erhöhten Muskeltonus allmählich zu entspannen, der spürt wie auch eine innere Gelassenheit sich ausbreitet und wie sich das ständige innere Selbstgespräch beruhigt.

**Qi Gong – Einklang von Geist und Körper**  
**Ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung**  
*Vera Kaltwasser*

Wer lernt, seine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und gleichzeitig ziehen zu lassen, der entspannt auch den Körper.

Der Atem ist bei diesem Prozess der Selbstwahrnehmung ein verlässlicher Verbündeter – ein Wegbereiter für eine Haltung der Achtsamkeit.

**Diese Haltung der Achtsamkeit ist erlernbar** und sie kann vor allem auch in der Schule ein Gegengewicht gegen die permanente Reizüberflutung und Überforderung der Schüler sein. (vgl. Kaltwasser - 2007)

Vera Kaltwasser( OStR,Lehrerfortbildung, QiGong-Lehrerin,  
Dt.QiGong-Gesellschaft , [www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de))

- Nils Altner** Achtsamkeit und Gesundheit, Immenhausen 2006
- Belschner, W.** (1998). 18 Gesundheitsförderliche Komponenten im QiGong, in: Hildenbrand,G., Das Qi Kultivieren, Oldenburg 1998
- Bölts,J.**, (2003) Lernziel Gesundheitskompetenz,Oldenburg 2003
- Hofmann, H.**,(2000) QiGong, Eine Hilfe zur Wiederherstellung der Lernfähigkeit und positiver Lernbedingungen in der Schule, Oldenburg 2000
- Hofmann, Horst** (2001c): Junge Menschen stark machen für das Leben - mit Qigong. In: Gesamtschulforum Nr. 22, S.
- Kaltwasser,V.**,(2002/05) Der sanfte Weg zum Nicht-Rauchen, Freiburg 2002, Neuauflage Knauer Dez.2005 (mit einem ausführlichen Kapitel über QiGong und Darstellung der Fünf-Elemente-Übungen)
- Kaltwasser, V**,Qigong in der Schule, in: Schule und Gesundheit (Hess. Kultusministerium, 2005)
- Kaltwasser, V**, Achtsamkeit in der Erziehung, in. Schule und Gesundheit (Hess. Kultusministerium, 2007)
- Schöllhorn,Ch.**(2003), QiGong in der Schule, Möglichkeiten und Chancen, in: QiGong für Einsteiger, Frank Aichseder (Hrsg), Hamburg 2003
- Sebovka, Zuzana** Publikationen unter: <http://www.qigongweg.de/publikationen.html>