

## Qigong im Kontext des chinesischen Denkens

Drei wesentliche philosophische Schulen hat das chinesische Denken hervorgebracht und diese haben es geprägt:

Konfuzianismus, Daoismus (alte Schreibweise: Taoismus) und Buddhismus. Dabei ist letzterer nicht originär chinesisch, erfuhr jedoch in China, gerade in Verbindung mit dem vorgefundenen daoistischen Denken, seine eigenen Ausprägungen.



Die Kosmologie von Yin und Yang ist noch älter – sie ist bereits im Yijing (alte Schreibweise: I Ging), dem „Buch der Wandlungen“ erwähnt und essentiell für die weitere Entwicklung des gesamten chinesischen Denkens.

*Gemälde im daoistischen Tempel Qingyanggong, Chengdu / China*

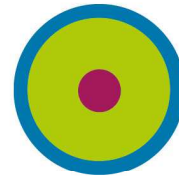
Im Konzept von Yin und Yang ist das Wesentliche der Wandel – Substanzen sind nur vorübergehendes Sein.

Der Wandel entsteht aus der Dynamik komplementärer Gegensätze, die sich gegenseitig hervorbringen wie auch begrenzen. Das gilt für den Wechsel von Tag und Nacht, von Sommer und Winter, von Leben und Tod.

Yin und Yang sind somit voneinander abhängig und erschaffen sich gegenseitig. Sie beschreiben Beziehungen und Dynamiken von Kräften in ihrem steten Wandel. Dabei haben alle Prozesse wie auch materielle Substanzen und Körper sowohl Yin- als auch Yang Qualitäten, in unterschiedlicher Ausprägung.

Wasser etwa gilt als nach unten fließend und kühl, als Yin im Vergleich zum lodernden heißen Feuer, das dem Yang zugeordnet wird. Innerhalb des Wassers ist der aufsteigende, warme Dampf ein Yang Aspekt, das Eis als Struktur und Kälte Yin. Innerhalb von Zyklen wandeln sich Yin und Yang ineinander, so wie der Tag in die Nacht übergeht.

Diese Polarität von Yin und Yang ist eng verbunden mit dem Konzept der 5 Elemente, das heute stimmiger als die 5 Wandlungsphasen übersetzt wird. Auch dieses ist älter als die Zeit



der philosophischen Schulen (die mit dem Konfuzianismus etwa 500 v.u.Z. begann) und beschreibt eine zirkuläre Dynamik.

Zu diesen 5 Wandlungsphasen benennt die TCM (Traditionelle Chinesischen Medizin) eine so genannte Reihenfolge ihrer Hervorbringung, wobei dies weder hierarchisch noch „erschaffend“ gemeint ist, sondern als Zyklus, der aufeinander folgt wie der Herbst auf den Sommer. Dieser Hervorbringungs- oder auch Ernährungszyklus hat, zyklisch ohne Anfang die Reihenfolge: Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser – Holz ...

Ein Kontrollzyklus zeigt die Vorstellung, wie sich ihre Dynamik im Sinne von Yin und Yang in Ausgewogenheit hält: Holz – Erde – Wasser – Feuer – Metall – Holz ...

Bei Ungleichgewicht, also der Schwäche einer Wandlungsphase oder der übermäßigen Stärke einer anderen kann dieses dynamische Gleichgewicht entgleisen. Um im Sinne der TCM regulierend oder heilend einzugreifen, bedarf es einer fundierten Diagnose.

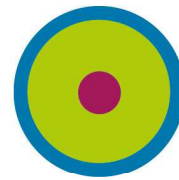
Im Konzept der Wandlungsphasen wie in der gesamten TCM spielen Entsprechungen eine wesentliche Rolle, die die Vielfalt möglicher Zusammenhänge eröffnen. Als Entsprechungen sind unter anderem Emotionen und Jahreszeiten, Farben und Geschmacksrichtungen zugeordnet (siehe folgende Tabelle).

Entsprechungen im Rahmen der TCM und darüber hinaus im daoistischen Denken basieren auf der Grundannahme, dass im Menschen wie im Kosmos, im Ganzen wie in jedem Detail die gleichen Gesetzmäßigkeiten wirken. Dies bedingt vielfältige Vorstellungen, wie sich der Makrokosmos im Mikrokosmos widerspiegelt, wie auch der Kosmos im Menschen.

Daraus ergibt sich, dass sich in der TCM komplexe und vielschichtige Konzepte herausgebildet haben, in denen Krankheitsursachen und -verläufe in der Gesamtheit der Bedingungen betrachtet werden – konstitutionelle, klimatische, regionale, psychische und soziale Faktoren wirken mit dem persönlichen Lebenswandel zusammen. Darauf weist bereits das älteste, vor rund 2000 Jahren kompilierte medizinische Werk in China, der „Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin“ (Huangdi Neijing) hin. Die Gesamtheit der Faktoren bildet den Rahmen der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit, das Qigong betont darin die Eigenaktivität.

In der TCM geht es in aller Differenziertheit der Diagnostik und Behandlung jeweils darum, Disharmonien von Yin und Yang wieder zu regulieren. Dieses Konzept ist neben der beschriebenen Lehre von den 5 Wandlungsphasen auch eng verbunden mit dem Begriff Qi, der Lebensenergie. Wird Qi gestaut, zB. an blockierten Gelenken, kann dies zur Stagnation des Energieflusses führen und über längere Zeit zur Entstehung von Mangel- bzw. Überschussphänomenen, die Krankheiten auslösen können. In dieser Sicht ist die Prävention, das frühzeitige wieder- ins-Gleichgewicht -finden, zentral.

Insgesamt basieren diese Konzepte auf Beobachtung und Erfahrung in Bezug auf Wirkungen. Nicht die Bedeutung eines Konzeptes an sich ist relevant, etwa was genau *Qi*- Lebensenergie



ist, sondern wie etwas wirkt und durch was es beeinflusst wird. Dies prägt den Umgang mit Begriffen und Konzepten. Sie sind wichtig um beobachtete Phänomene und ihr Zusammenwirken beschreiben zu können.

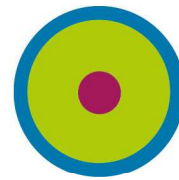
Tabelle 73: Entsprechungen in der Fünf-Phasen-Theorie

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	Blau Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Klima	windig	heiß	feucht	trocken	kalt
menschliche Laute	rufen	lachen	singen	weinen	stöhnen
Emotion	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Öffnung (Sinnesorgan)	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen	Blutbahnen	Fleisch	Haut	Knochen
Geruch	beißend (Ziegen-geruch)	verbrannt	wohlriechend (aromatisch)	ranzig	faulig

Quelle: Kaptchuk, 2001, S.393

Auch die Vielfalt von Bildern und Vorstellungen der Qigong Übungen können in ihrer Bedeutung vor dem Hintergrund eines Denkens in Entsprechungen verstanden werden. Wenn man sich mit der Herkunft und daraus geprägten Symbolik dieser Bilder und Anleitungen in der kulturellen Tradition Chinas befasst, kann dies das Üben bereichern. Ebenso wirken die individuell geprägten Bedeutungen und Symboliken der Namen und Bilder im Üben.

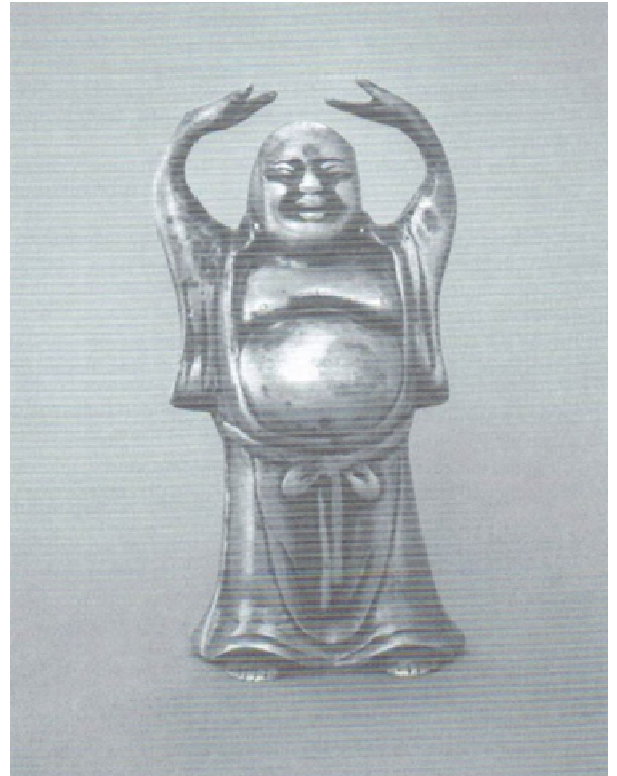
Um Qigong zu üben, braucht man sich zu keiner philosophischen Richtung oder gar zu einem Glauben bekennen.



In den Übungsprinzipien des Qigong ist das Denken im dynamischen Wandel von Yin und Yang und im „sowohl – als-auch“ komplementärer Gegensätze deutlich sichtbar:

Ruhe und Bewegung bringen sich gegenseitig hervor; sie durchdringen sich auch so dass der eine Aspekt jeweils im anderen enthalten ist.

Die Haltung entwickelt sich von der Mitte, dem Dantian aus mit der Dynamik widerstreitender Kräfte, die sich im Ganzen wie auch in immer verfeinerten Details empfinden und aktivieren lassen.



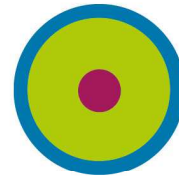
*Das Foto zeigt eine Bronzefigur aus der Song- oder der Ming Dynastie; Foto aus: Jiao Guorui, 2001, S.15*

Der Schwerpunkt der gelenkten Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Yin-Qualität, dem Sinken, der Stabilität, der Sammlung. Daraus quasi geschehen-lassend entsteht die Aufrichtung wie auch das Ausbreiten der Arme, die Yang-Qualitäten.

Diese Betonung des Sinkens, oder auch der unteren Stabilität (Mitte, Beine, Füße) geschieht vor allem durch gelenkte Aufmerksamkeit und Vorstellungsbilder. Dabei ist es wichtig in diesen geistigen Tätigkeiten des Übens nicht eng oder fest zu werden: Es soll leicht fallen, darf spielerisch sein – und soll auch immer etwas vage bleiben: „Da ist ein Dantian und da ist kein Dantian“. Es soll auf jeden Fall im Bereich angenehmer Empfindungen bleiben.

Damit wird deutlich, warum es sinnvoll ist einzelne Formen in Wiederholung zu üben. Sind die Bewegungsabläufe integriert, kann die Aufmerksamkeit von der Mitte aus in verschiedene Aspekte gelenkt werden – dabei „verlässt sie die Mitte nie“.

Qigong zu üben kann im Sinne dieser Prinzipien als ein Nachzeichnen und vertieftes Begreifen elementarer Lebensbewegung verstanden werden.



In dieser Ganzheitlichkeit der Betrachtung von Gesundheitsförderung und Lebenspflege im Kontext traditionellen chinesischen Denkens kann man die gesundheitsförderlichen Komponenten des Qigong auch ganz zeitgemäß beschreiben:

„Kommunikation mit sich selbst – Modulation von An – und Entspannung – Erlaubnis zur Angemessenheit – Eigenzeit – Aufbau positiver Grundstimmung – liebevoller Umgang mit dem Körper – Reflexion des Lebenskonzeptes - ...“

(Zitat von Wilfried Belschner, ehemaliger Professor für Psychologie der Universität Oldenburg mit u.a. den Schwerpunkten Gesundheitsforschung und Qigong; aus: Hildenbrand, Geißler, Stein 1998, S.120)

### Quellen und Literaturhinweise:

- Daiker, Ilona und Kirschbaum, Barbara: Die Heilkunst der Chinesen, rororo, 6. Aufl.2003
- Darga, Martina: Fasten des Herzens – das Weisheitsbuch des Daoismus, O.W. Barth Verlag 2010
- Guorui, Jiao: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. ML Verlag, Ülzen, 5. Aufl. 1997
- Guorui, Jiao: Die 8 Brokatübungen. Bewegung und Ruhe. ML Verlag, Ülzen, 3. Aufl. 2001
- Guorui, Jiao: Qigong Yangsheng, ML Verlag, Ülzen, 6. Aufl. 2001
- Hildenbrand, Gisela, Geißler, Manfred und Stein, Stefan: Das Qi kultivieren, die Lebenskraft nähren. West-östliche Perspektiven zu Theorie und Praxis des Qigong und Yangsheng, ML Verlag Ülzen 1998
- Kaptchuk, Ted: Das große Buch der chinesischen Medizin, O.W.Barth Verlag, 15. Aufl. 2001
- Mair, Victor, H.:Zhuangzi, das klassische Buch daoistischer Weisheit, Krüger Verlag 1994
- Möller, Hans-Georg: In der Mitte des Kreises – daoistisches Denken, Insel Verlag 2010