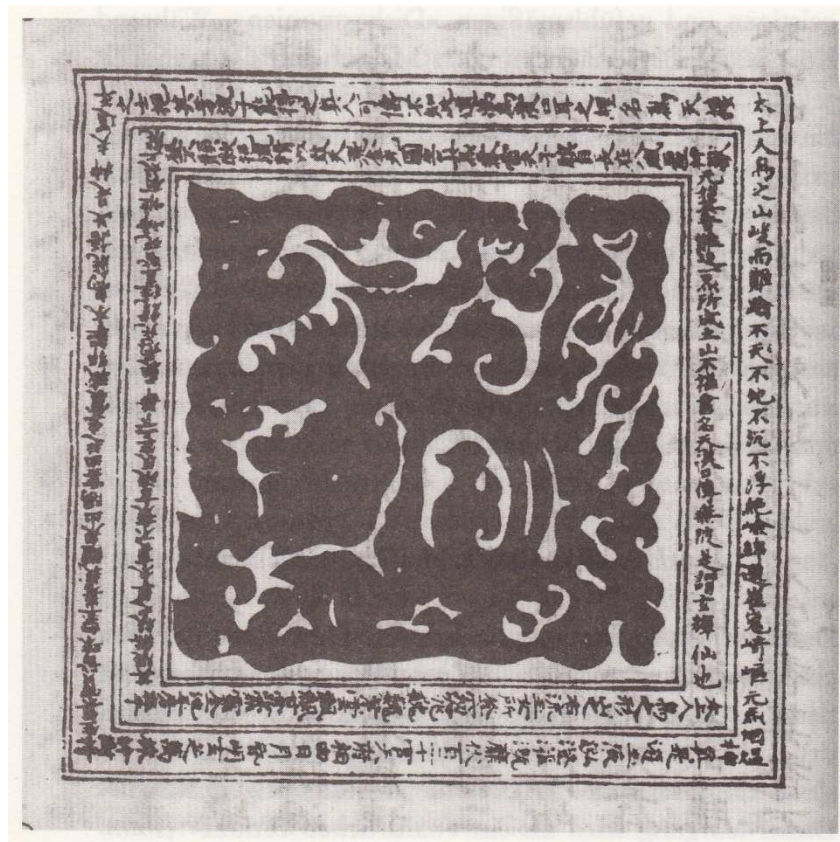


# Aspekte der Vorstellungskraft

## im Qigong Yangsheng

und

in aktuellen Beispielen aus Hirnforschung, psychotherapeutischer  
Praxis und Erkenntnistheorie



Zum Abschluss der Weiterbildung

der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

von Katrin Arnold

Lübeck, Oktober 2013

Nichts ist

- sagt der Weise.  
Du läßt es entstehen.  
Es wird mit dem Wind  
Deines Atems verwehen  
Unmerklich und leise.  
Nichts ist. Sagt der Weise.

*Mascha Kaléko*

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b>	4
<b>2.</b>	<b>Leitgedanken</b>	5
<b>3.</b>	<b>Die Bedeutung der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng</b>	7
	3.1 Vorstellungskraft und Qi folgen einander	8
	3.2 Drei Mittel und zwei Wege des Übens	9
	3.3 Das Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen	10
	3.3.1 Widerstreitende Kräfte	11
	3.3.2 Drei äußere Verbindungen	12
	3.3.3 Drei innere Schließungen	12
	3.3.4 Dantian	13
	3.3.5 Akupunkturpunkte und Leitbahnen	14
	3.3.6 Der kleine Himmelskreislauf	15
	3.3.7 Embryonalatmung, Körperatmung, Porenatmung	16
	3.3.8 Schlussfolgerung	17
	3.4 Das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge	17
	3.5 Das Richten der Vorstellungskraft auf Vorstellungsbilder	18
	3.5.1 Vorstellungsbilder prägen den Zugang zur Ruhe	19
	3.5.2 Berg	20
	3.5.3 Drache	20
	3.5.4 Wasser	21
	3.5.5 Schlussfolgerung	21
	3.6 Das Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten	22
	3.6.1 Merksprüche und Lehrsätze	23
	3.6.2 Zahlen	24
	3.6.3 Schlussfolgerung	25
<b>4.</b>	<b>Historisch-kultureller Kontext des Qigong</b>	25
	4.1 Entsprechungen	26
	4.2 Yin und Yang	26
	4.3 Die fünf Wandlungsphasen	28
	4.4 Wirkung und Wertung	28
	4.5 Ziran	29
	4.6 Dao	30
	4.7 Rückkehr zum Ursprung	30
	4.8 Visualisierung in der Meditation	32
	4.9 Den Schatten eines Bogens für eine Schlange halten	33

<b>5.</b>	<b>Begriffe im Chinesischen in Zusammenhang mit Vorstellungskraft</b>	<b>34</b>
	5.1 Yi, Yinian	34
	5.2 Yishou	35
	5.3 Xin	36
	5.4 Xin – Yi – Qi – Li	39
<b>6.</b>	<b>Begriffe im Deutschen in Zusammenhang mit Vorstellungskraft</b>	<b>41</b>
	6.1 Achtsamkeit	41
	6.2 Aufmerksamkeit	43
	6.3 Autosuggestion	44
	6.4 Empathie	45
	6.5 Halluzination	46
	6.6 Imagination	47
	6.7 Kontemplation	48
	6.8 Wahrnehmung	48
<b>7.</b>	<b>Aktuelle Forschung, Praxis und Theorie mit Bezug zur Bedeutung der Vorstellungskraft</b>	<b>50</b>
	7.1 Hirnforschung	
	7.1.1 Die neurobiologische Repräsentation von Vorstellungskraft, Gerald Hüther	50
	7.1.2 Die Erforschung von Empathiefähigkeit im Kontext der Sekundärtraumatisierung, Judith Daniels	51
	7.2 Traumapsychotherapie	
	7.2.1 Imagination als heilsame Kraft, Luise Reddemann	53
	7.2.2 Praxisbeispiel: Dem Inneren Kind begegnen	55
	7.3 Konstruktivismus	57
	7.3.1 Der radikale Konstruktivismus nach Maturana und Varela	58
	7.3.2 Die selbsterfüllende Prophezeiung	60
	7.3.3 Schlussfolgerung	61
<b>8.</b>	<b>Fazit</b>	<b>63</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>67</b>
	<b>Anhang 1: Die 6 Schlüsselpunkte der Qigong Praxis als Prinzipien des Übens</b>	<b>69</b>

## 1. Einleitung

Diese Arbeit widmet sich den vielfältigen Aspekten des Einsatzes der Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Sie soll Übende wie Unterrichtende des Qigong Yangsheng unterstützen, die Vorstellungskraft als Kraft bewusst und heilsam einzusetzen.

Ich beziehe mich hier auf das mir vertraute Lehrsystem Qigong Yangsheng. Die meisten Ausführungen zur Vorstellungskraft werden jedoch auch für Qigong-Übungen anderer Stile und Schulen Gültigkeit haben.

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng kann als das Lebenswerk von Prof. Jiao Guorui (1923 – 1997) bezeichnet werden. Er widmete sich als Arzt in China jahrzehntelang dem Studium des Qigong und seiner historischen Quellen wie auch der gesundheitsförderlichen Anwendung der Übungen im Rahmen seiner ärztlichen Tätigkeit, ihrer Erforschung und Verbreitung. Die Bezeichnung Lehrsystem drückt aus, dass das Wissen und die Fähigkeit, Qigong zu unterrichten systematisch gelehrt werden kann. Dies steht der chinesischen Tradition, Qigong als Geheimwissen vom Meister an einen Schüler weiterzugeben, entgegen und für den Ansatz, gesundheitsförderliche Übungen möglichst fundiert zu verbreiten und dafür eine Systematik zum Lernen und Lehren bereitzustellen. Qigong als ein Fachgebiet zu begreifen, das mit Nachbarwissenschaften wie Philosophie, Psychologie und Medizin im Austausch steht, war Prof. Jiao ebenfalls ein wichtiges Anliegen und in der Bezeichnung als Lehrsystem enthalten. Während der mehrjährigen Aufenthalte von Prof. Jiao in Deutschland von 1988 bis 1997 sind umfangreiche Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien für das Qigong Yangsheng entstanden. Es wurde die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng als gemeinnütziger Verein gegründet, die sich auch nach Jiaos Tod 1997 der Aufgabe verpflichtet hat, dieses Lehrsystem zu dokumentieren, zu bewahren und in seiner Entwicklung lebendig zu erhalten.

In der vorliegenden Arbeit zu Aspekten der Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng gebe ich zunächst einen Überblick zur Darstellung der Vorstellungskraft in den genannten Lehrbüchern und Unterrichtsmaterialien. Anschließend werde ich, nach einer Abhandlung zum historisch-kulturellen Hintergrund des Qigong, die mit der Vorstellungskraft verbundenen chinesischen Begriffe erläutern, soweit sie mir in deutscher Übersetzung zugänglich sind.

Um die Verbindung zu unserem westlichen und aktuellen Bezug zur Vorstellungskraft herzustellen, definiere ich im 2. Teil der Arbeit zunächst deutsche Begriffe, die mit Vorstellungskraft im Zusammenhang stehen. Hier ist eine Begrenzung und subjektive Auswahl notwendig. Mit aktuellen Beispielen aus der Hirnforschung, aus der psychotherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen sowie aus dem philosophischen Ansatz des Konstruktivismus, in denen die Kraft der Vorstellung eine Rolle spielt, möchte ich weiter dazu beitragen, das Verständnis für die Wirksamkeit der

Vorstellungskraft auch im Üben des Qigong Yangsheng zu vertiefen. Auch die Auswahl dieser Ansätze muss subjektiv sein. Sie entspricht dem, was mir aus meinen Ausbildungen und meiner pädagogischen Arbeit bekannt ist und was bezüglich der Vorstellungskraft ein vertiefendes Verständnis oder praktische Anwendungen bietet. Zu meinem Hintergrund gehört eine Ausbildung in gestalttherapeutisch-integrativer Beratung, die Betreuung von Mädchen bei einem freien Träger der Jugendhilfe mit traumapädagogischer Ausrichtung und meine Meditationspraxis im Rahmen des Theravada-Buddhismus.

Für das Lernen des Qigong halte ich die Beschäftigung mit seinen historischen und kulturellen Wurzeln und seiner entsprechenden philosophischen Einordnung für hilfreich und bereichernd, für das Unterrichten des Qigong halte ich diese sowie die Beschäftigung mit didaktischen Aspekten für grundlegend. Ich erlebe das Zusammenspiel von praktischem Üben, theoretischer Wissensaneignung und Reflektion als einen Prozess, der wechselseitig das Verständnis vertiefen kann. Es ist also nicht notwendig, schon zu Beginn des Qigong-Übens viel über seine Hintergründe zu wissen, sondern sich mit Offenheit und Neugier für die historischen und kulturellen Wurzeln auf die praktische Erfahrung einzulassen. So kann sich im Laufe der Zeit zunehmend eine Synthese zwischen der kulturellen Prägung des Qigong und den eigenen, kulturell gewohnten Bedeutungen sowie den individuellen Zugängen herstellen. Diese Synthese zu fördern und anzuregen ist meines Erachtens eine Aufgabe der Qigong-Lehrenden und besonders für den Bereich der Vorstellungskraft relevant.

So wird auch die Anpassung des Übens an individuelle Voraussetzungen und Besonderheiten ein durchgängiges Thema der vorliegenden Arbeit sein.

Der Lesbarkeit wegen ist der Text durchgehend in weiblicher Form verfasst. Angesprochen fühlen sich bitte alle Menschen.

## **2. Leitgedanken**

Qigong ist eine Bewegungskunst mit vielfältigen Wurzeln und Aspekten. Es ist dadurch mit Kunst, Philosophie, Meditation, Kampfkunst und in großem Maß mit der Heilkunst, als Bereich der TCM (der Traditionellen Chinesischen Medizin) verbunden.

Innerhalb der TCM umfasst Qigong die Formen der Selbstbehandlung im Sinne von Selbstregulation und Prävention und steht daher im engen Zusammenhang mit einer Vorstellung von Eigenverantwortung für die eigene Lebensgestaltung.

Gedanken zu diesem Begriff der Eigenverantwortung wie ich ihn verwende, möchte ich deshalb meiner Arbeit voranstellen.

Ich gehe von einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen aus. Um verschiedene Aspekte dieser Ganzheitlichkeit (wie leibliche, psychische, historische, kulturelle...) beschreiben zu können, benutzen wir entsprechende Begriffe, die ein Getrennt-Sein dieser Aspekte suggerieren können. Dieses Getrennt-Sein setzt sich leicht im eigenen Denken fort.

Der Mensch existiert sowohl als biopsychosoziale Einheit als auch in und durch seine Verbundenheit mit allen und allem. Diese Verbundenheit wird schon deutlich in Atmung und Nahrungsaufnahme / Stoffwechsel als ständiger Austausch mit der Umwelt. Ebenso gibt es eine existenzielle Verbundenheit mit den Menschen, die uns nahestehen und mit den Menschen, mit denen wir kleine bis große soziale Gemeinschaften bilden, ebenso unser Eingebunden-Sein in den historischen und kulturellen Kontext, in dem wir leben. Darüber hinaus leben wir in einem globalen ökologischen wie inzwischen auch wirtschaftlich globalen System.

Unsere Existenz und damit unser Handeln im Sinne von Selbstgestaltung oder Selbstbestimmung, von Eigenverantwortung, von Individualität, von der Annahme eines freien Willens sind ermöglicht und begrenzt in dieser Verbundenheit.

Im neoliberalen Diskurs wird der Begriff der Eigenverantwortung, losgelöst von den genannten Kontexten menschlicher Existenz, auf eine individuelle betriebswirtschaftliche Effizienz reduziert, in der diese verbundene und auch eine solidarische Sicht keinen Platz haben. So ist das „unternehmerische Selbst“ zur permanenten Selbstoptimierung verpflichtet, Gesunderhaltung und Lebensfreude sind darin in den Dienst maximaler Leistungsfähigkeit gestellt; ebenso die sozialen Bezüge, die als Netzwerk im Sinne ihres Nutzens für die eigene Selbst-Vermarktung gepflegt werden sollen. Krankheiten und Krisen sind darin nicht mehr integraler Bestandteil des Lebens, sondern Teil eines individualisierten Scheiterns.

Meine Verwendung von Sprache, im Besonderen des Begriffes der Eigenverantwortung, verstehe ich auch in der vorliegenden Arbeit im Sinne der beschriebenen Ganzheitlichkeit und Verbundenheit und damit im Sinne einer mitmenschlichen wie auch einer solidarischen Sicht- und Denkweise. Inwieweit diese Sicht- und Denkweise im Lehrsystem Qigong Yangsheng ebenfalls angelegt ist, werde ich im Verlauf der Arbeit, v.a. in Bezug auf die Anpassung des Übens und in Kapitel 7.2.2 bezüglich des Menschenbildes, erläutern.

### 3. Die Bedeutung der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng

Vor seiner systematischen Darstellung leite ich das Thema Vorstellungskraft mit einigen Beispielen ein. Die darin verwendeten Fachbegriffe werden im Verlauf des Textes erläutert. *Kursiv* gedruckte chinesische Begriffe werden ggf. noch als Anhang 2 aufgelistet - in Übersetzung, in Pinyin-Umschrift mit Aussprache-Zeichen und für die Eindeutigkeit in chinesischen Schriftzeichen.

Mit dem Einsatz der Vorstellungskraft im Qigong verbinde ich zuallererst das Aktivieren von Stimmungen und Kräften durch Vorstellungsbilder, durch die Vorstellung innerer und äußerer Verbindungen, durch das Lenken der Aufmerksamkeit in Körperbereiche wie auch sehr feine Übungen und Techniken der inneren Betrachtung.

Im Folgenden erläutern einige Beispiele dieses Aktivieren von Stimmungen und Kräften

- **durch Vorstellungsbilder:** Zu „Stehen wie eine Kiefer“ assoziiert die Übende Wurzeln, Stabilität und dazu als komplementäre, widerstrebende Kraft die Leichtigkeit der Aufrichtung und Ausdehnung; das Vorstellungsbild „den Kosmos umfassen“ unterstützt innere und äußere Weite, wieder komplementär verbunden mit einer Sammlung in der Körpermitte, im *Dantian*. Im Spiel der 5 Tiere rufen Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe jeweils spezifische Kräfte wach, entsprechend auch eine spezifisch gefärbte Ruhe.

Es geht also mit diesen Bildern um das Aktivieren von Kräften, Krafrichtungen oder Stimmungen in uns, die wir symbolisch oder aus der Beobachtung bzw. der Erfahrung mit diesen Tieren, Pflanzen oder Naturphänomenen verbinden.

- **durch die Vorstellung von Verbindungen:** Indem man imaginär einen Ball zwischen den Händen hält, der sich auch ausdehnen und verdichten lässt, wird eine Vorstellung von Verbindung präsent oder wahrnehmbar wie auch eine Raumvorstellung. Solche Vorstellungen elastischer äußerer oder innerer Verbindungen lenken und sammeln die Aufmerksamkeit und fördern die Vollständigkeit und Ausgewogenheit von Haltung und Bewegung.

- **durch das Lenken der Aufmerksamkeit in Körperbereiche:** Die Aufmerksamkeit z.B. ins *Dantian* zu lenken fördert die Wahrnehmung in diesem Bereich, verbunden mit einem inneren Bild, einer individuellen Vorstellung davon.

- **durch Innere Betrachtung** (bzw. ein Nach-Innen-Lauschen): Hierdurch werden feine Empfindungen im Körper wahrgenommen oder wachgerufen, etwa die Empfindung von innerer Bewegung wie Ausdehnen und Verdichten im *Dantian*. Die Techniken der Embryonalatmung und Porenatmung verbinden diese feine, nach innen gerichtete Wahrnehmung mit Vorstellungsbildern und Atem.

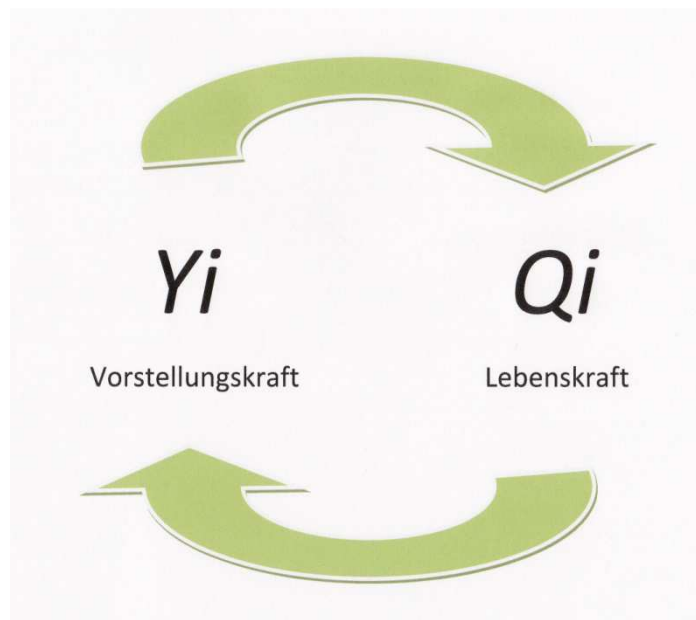


Die Bedeutung der Vorstellungskraft geht über diese Beispiele hinaus. In der Praxis des Qigong Yangsheng fasst dieser Begriff alle geistigen Aktivitäten und Kräfte zusammen (Hildenbrand, 1998, S. 172).

### 3.1 Vorstellungskraft und Qi folgen einander

Von den „6 Schlüsselpunkten“, die für das Qigong Yangsheng die zentralen Prinzipien des Übens zusammenfassen, bezieht sich bereits der zweite auf die Vorstellungskraft. Er lautet „Vorstellungskraft und Qi folgen einander“. (Eine Aufzählung der 6 Schlüsselpunkte findet sich in Anhang 1.)

Dieser 2. Schlüsselpunkt beschreibt eine gegenseitige bzw. zirkuläre Bedingtheit von Vorstellungskraft (*Yi*) und Lebenskraft bzw. Lebensenergie (*Qi*).



Der Begriff *Qi* kann ganz pragmatisch genutzt werden, um Wirkungen und Empfindungen zu benennen. So verwendet ihn Prof Jiao zum Beispiel in seiner Ausführung zu der Ruhehaltung „Stehen wie eine Kiefer“. Er erläutert dabei die in den Armen wirkenden widerstreitenden Kräfte zwischen ihrer runden Aufspannung und einer ebenfalls vorhandenen nach innen gerichteten, schließenden Kraft der Arme, die sogar deutlicher betont wird. Die darin entstehenden Empfindungen beschreibt er mit dem Begriff *Qi*.

„In der Vorstellung übt man diese Kräfte im Wechsel, dabei ist keine äußere Bewegung der Arme zu sehen, aber nach längerer Übungspraxis kann man eine innere Empfindung von Kraft oder Bewegung erfahren. Diese innere Empfindung nennt man auch *Qi* – Gefühl oder im Falle von Bewegung auch *Qi* – Fluß“ (Jiao, 1997, S. 34).

Dieses Beispiel verdeutlicht auch die enge Verbundenheit von Vorstellung und *Qi*, die der 2. Schlüsselpunkt des Übens benennt.

*Qi*, die Lebenskraft, wird auch als feiner, das gesamte Weltall wie den Menschen durchströmender Stoff angesehen (Darga, 2010, S. 49); in der Deutung seines Schriftzeichens wird es als Dampf oder Atem bezeichnet. Sammelt das *Qi* sich, entsteht Leben, zerstreut es sich, löst sich diese Form des Lebendigen wieder auf. Auch seine grundsätzliche Bewegung ist ein Pulsieren zwischen Verdichtung und Ausbreitung. Die Bewegungen und Haltungen des Qigong regulieren in ihrem gleichen Wechsel und Zusammenspiel von öffnenden und schließenden wie von steigenden und sinkenden Bewegungsrichtungen und Kräften diese *Qi*-Bewegung. Stagniert *Qi* in seinem Bewegungsfluss, können sich Krankheiten manifestieren, so die Vorstellung der TCM. Das uns angeborene, sogenannte vorgeburtliche *Qi* bezeichnet unsere Konstitution; über Nahrung und Atmung nehmen wir ständig Energie, sogenanntes nachgeburtliches *Qi*, in uns auf. Im Laufe der chinesischen Geistesgeschichte wird der Begriff *Qi* so vielschichtig genutzt, dass seine Bedeutungsvielfalt hier nur angedeutet werden kann. Weiter gehe ich auf den Begriff *Qi* in den Kapiteln 3.1, 4.4 und 5.4 ein.

So allgemein und damit ungenau die Begriffe Lebenskraft und Vorstellungskraft also zunächst sind, drückt der 2. Schlüsselpunkt des Übens „Vorstellungskraft und *Qi* folgen einander“ die enge Verbindung von geistiger Tätigkeit und dem „Fluss der Lebensenergie“ aus.

### **3.2 Drei Mittel und zwei Wege des Übens**

Die besondere und zentrale Bedeutung der Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng wird auch an folgender Systematik deutlich: Die drei Mittel und die zwei Wege des Übens.

Jede Qigong Übung ist dadurch gekennzeichnet, dass sie eine bestimmte Körperhaltung oder Bewegung verbindet mit bewusster geistiger Tätigkeit, nämlich der Vorstellungskraft, und mit der Wirkung des Atems. Dabei kann der Atem auch unbewusst sein, quasi vergessen werden.

Die Verbindung dieser drei Qualitäten in einer Übung, nämlich

- Haltung / Bewegung
- geistige Tätigkeit / Vorstellungskraft
- Atmung

wird im Lehrsystem Qigong Yangsheng als die drei Mittel bezeichnet. Von der Vorstellungskraft ausgehend bedeutet dies also, dass Gedanken, Begriffe und Vorstellungsbilder die Körperhaltung, Bewegung und Atmung prägen, wie sie auch von diesen geformt werden.

Diese genannten drei Mittel oder Qualitäten des Übens werden realisiert, umgesetzt auf zwei Wegen, nämlich in Ruhe und in Bewegung. In dieser von Prof. Jiao entwickelten Systematik bilden die drei Mittel zusammen mit diesen zwei Wegen die fünf Faktoren des Übens. Erweitert um die Aspekte der Intensität und der Dauer des Übens fasste er sie zu sieben Faktoren des Übens zusammen.

Im Folgenden werden die verschiedenen Bereiche und Aspekte der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng systematisch dargestellt.

Jiao Guorui unterscheidet 4 Bereiche (Jiao, 2001, S. 124ff), von denen der zweite und vierte noch nicht in den einleitenden Beispielen zur Sprache kam:

1. Das Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen
2. Das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge
3. Das Richten der Vorstellungskraft auf Vorstellungsbilder
4. Das Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten

### **3.3 Das Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen**

Das Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen ist der erste sich von selbst ergebende Zugang zum Einsatz der Vorstellungskraft im Qigong-Üben. Denn mit der Ausführung von Bewegungen wird automatisch die Aufmerksamkeit gelenkt, sie begleitet die Bewegung, etwa eines Armes. Dieses Lenken und Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen bewusst und ggf. gerade gegenläufig zur körperlichen Bewegung zu gestalten, ist das Thema dieses Kapitels.

Neben der Bewegung bieten die Vorstellungsbilder in den Namen der Übungen oder in ihrer Anleitung mehr oder weniger deutliche Anregungen zum Lenken der Aufmerksamkeit und zu den hauptsächlichen Krafrichtungen der Bewegung oder Haltung. So lenkt der Name der Ruhe-Haltung „Zwei Bälle ins Wasser drücken“ die Aufmerksamkeit in die Handflächen, verbunden mit der Vorstellung oder Empfindung, dass diese auf Bällen abgelegt sind. Damit einher geht auch die Vorstellung, das Gewicht der Arme auf den Bällen ablegen zu können, also einer sinkenden Tendenz bzw. einer nach unten gerichteten Kraft.

Allgemein wird beim Üben die Aufmerksamkeit stärker auf das Sinken und die Wurzel als auf steigende Bewegungen gelenkt. Dies dient dem unten beschriebenen Sammeln der Kräfte. Es soll auch ein zu starkes Steigen des Qi vermeiden, das zu dem in der TCM so genannten Syndrom der oberen Fülle wie Schwindel oder Kopfschmerzen führen kann.

„Die Wurzel und Grundlage des Steigens ist das Sinken, d.h. die Festigkeit im unteren Körperbereich. Das Steigen des Qi soll nicht durch den Einsatz starker Vorstellungskraft erzielt werden, sondern das Qi steigt in natürlicher Weise nach oben, wenn es zu seiner Wurzel (Bereich des „Primären Qi“) zurückgekehrt ist“ (Jiao, 2001, S. 103).

### 3.3.1 Widerstreitende Kräfte

Doch keine Krafrichtung soll einseitig entwickelt werden. Wie bereits im Zusammenhang mit der Haltung „Stehen wie eine Kiefer“ angedeutet, entwickelt sich die Ausgewogenheit der Haltung aus dem Umgang mit widerstreitenden Krafrichtungen. Grundsätzlich findet jede Haltung und Bewegung ihre Balance aus dem Zusammenspiel widerstreitender Kräfte, die von der Vorstellungskraft geleitet sind. Diese widerstreitenden Krafrichtungen zwischen Ausdehnen und Verdichten, also zwischen Öffnen und Schließen bilden die Spannkraft und Ausgewogenheit der Haltung oder Bewegung und tragen zu ihrer Ausdruckskraft bei: Die Haltung ist dadurch sozusagen gefüllt mit umfassender Aufmerksamkeit. Diese gegensätzlichen Kräfte werden auch „Kampfkräfte“ genannt; indem alle Körperteile auf diese Weise „um die Kraft kämpfen“ wird in ihnen Kraft und *Qi*-Gefühl erzeugt (Jiao, 1997, S. 40). Die widerstreitenden Kräfte bilden einen zentralen Bereich der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng. Mit längerer Übungspraxis lassen sie sich zunehmend feiner entwickeln und ausbalancieren. Ein Vorteil der Ruhehaltungen ist, dass sie es ermöglichen, die ganze Aufmerksamkeit auf die widerstreitenden Kräfte zu lenken.

Um mit dem Qigong-Üben die Kräfte zu sammeln, sich zu stärken und zu regenerieren, werden die schließenden, sammelnden und verdichtenden Krafrichtungen deutlich mehr betont als die aufspannenden und in die Weite bzw. nach oben gerichteten Krafttendenzen. In der Regel gilt ein Verhältnis von 7 : 3 für das Verhältnis von schließender zu öffnender Kraft. Bei der Haltung „Stehen wie eine Kiefer“ gilt dieses Verhältnis von 7 : 3 zwischen der nach innen gerichteten, schließenden Kraft der Arme und ihrer runden Aufspannung. Dabei soll die Haltung niemals fest werden, sondern eine Empfindung von innerer Bewegung, von Durchlässigkeit, von *Qi*-Fluss entstehen.

Die zum Körperzentrum hin verbundene, schließende Kraft der Arme kann man sich als viele Kraftlinien vorstellen, ähnlich den Speichen eines Rades. Zu so vorgestellten oder auch empfundenen Kraftlinien bilden die Gelenke besondere sogenannte Kraftstützpunkte, in diesem Fall die Schultern, die Ellbogen und die Handgelenke. Dabei ist es wichtig, mit dieser Vorstellung die Beweglichkeit in den Gelenken nicht zu verlieren.

Allgemein gilt, dass man die Vorstellungskraft nie zu stark einsetzen sollte. Sie soll immer etwas im Ungefähren bleiben. Körperlich wie geistig geht es im Qigong darum, das richtige Maß von Entspannung mit innerer Kraft zu entwickeln. Stellt sich im Üben geistige Ruhe und Wohlgefühl ein, ist dieses Maß gut. Dazu gehört entsprechend, an das Üben bei aller Ernsthaftigkeit und Genauigkeit auch spielerisch und mit Humor heranzugehen. Der Name der Haltung „Zwei Bälle ins Wasser drücken“ lädt dazu ein, etwas mit dem Auftrieb der Bälle zu spielen. Das kann sinnvoll sein. Es lockert die Handgelenke und solche feinen Bewegungen können helfen, Balance und Zentrierung in der Ruhe-Haltung immer wieder neu zu finden.

Die Beschreibung von Prof. Jiao zu dieser Ruhe-Haltung „Zwei Bälle ins Wasser drücken“ zeigt, wie differenziert und ausgewogen sich die Krafrichtungen in Vorstellung und Empfinden entwickeln können:

„Die Hände drücken mit elastischer Kraft gegen den Widerstand des Wassers. Die Quelle für alle Vorstellungskräfte ist das mittlere Dantian. In den Armen stellt man sich eine nach außen spannende Kraft vor, die die Arme zu Bogenlinien formt. Die Kraft der Ellbogen ist nach außen gerichtet und gleichzeitig stellt man sich auch eine nach unten sinkende Kraft der Ellbogen vor. ( ... ) Nach längerer Übungspraxis stellt man sich elastische Kräfte zwischen den Fingerspitzen beider Hände vor. Die nach unten gerichtete Vorstellung, die Bälle ins Wasser zu drücken, wird ergänzt und beschränkt durch die Vorstellung von der Auftriebskraft des Wassers. Die nach außen gehende Vorstellung des Aufspannens der Arme wird ergänzt und beschränkt durch eine nach innen gerichtete Vorstellung des Zusammenhalts“ (Jiao, 1997, S. 38).

### **3.3.2 Drei äußere Verbindungen**

Ich möchte zwei weitere Systematiken skizzieren, um die Vielschichtigkeit der geistigen Tätigkeit, der Vorstellungskraft in Bezug auf Krafrichtungen und auf die Ausgewogenheit der Kräfte in den Körperhaltungen und Bewegungen zu verdeutlichen.

Es gibt im Lehrsystem Qigong Yangsheng auch die Systematik der „drei äußeren Verbindungen“. Diese sind, anknüpfend an das Bild der Gelenke als Kraftstützpunkte, die Verbindung von Handgelenken und Fußgelenken, von Ellbogen und Knien sowie von Schultern und Hüfte. Diese sogenannten äußeren Verbindungen bieten ein weites und spielerisches Feld. Sie stärken als gedankliche Vorstellung oder als empfundene, elastische Verbindung die Ganzheitlichkeit, Ausgewogenheit und Kraft der Haltung oder Bewegung.

### **3.3.3 Drei innere Schließungen**

Ebenso wichtig für die Körperhaltung ist die Systematik der sogenannten „drei inneren Schließungen“ (Jiao, 1997, S. 35). Diese bezeichnen nach innen gerichtete, verdichtende Vorstellungen als wichtiges Element in Haltungen und Bewegungen. Sie sind nicht zu verwechseln mit den drei inneren Verbindungen, *Xin – Yi – Qi – Li* (Kapitel 5.4), die gelegentlich auch als 3 innere Schließungen bezeichnet werden, da die Begriffe Schließung und Verbindung gleichgesetzt werden können.

Die hier behandelten drei inneren Schließungen bilden in Verbindung mit der Körperhaltung die Vorstellung einer Verdichtung der Kräfte nach innen, nämlich zwischen den Knien, innerhalb des Beckens und im Schulter-Brustbereich.

Die Schließung der Knie ist kein äußerliches Zusammendrücken der Knie, sondern als eine durch die Vorstellung angeleitete Verdichtung der Kraft zwischen ihnen zu verstehen, verbunden mit einer spiralförmigen Wurzel in den Boden als Krafrichtung.

Die Schließung im Becken ist eine Verdichtung der Kraft im *Dantian*, ohne darin fest, angespannt zu werden. Sie kann durch die Vorstellung unterstützt werden dass sich die Beckenschaufeln nach vorne ein wenig zum Rund schließen, oder dass das Becken, wie mit einem Tuch umwickelt, etwas zusammengeschlossen wird (Jiao, 1997, S. 31f.). Dies ist ebenfalls verbunden mit der bezüglich der Knie benannten Wurzelkraft.

Die Schließung der Schultern meint, dass die Brust etwas zurückgenommen wird, also das Gegenteil von „Brust raus“ (Jiao, 1997, S. 34), sie ist ebenso mit der Wurzelkraft verbunden und vor allem mit der natürlichen Aufrichtung, mit der aus der stabilen Mitte und Wurzel getragenen Leichtigkeit der Wirbelsäule. Denn diese Schließung der Schultern, eine Verdichtung der Aufmerksamkeit hin zum Brustbein, soll nicht ein äußerliches Einsinken des Oberkörpers bewirken. So ist es bei allen von der Vorstellungskraft angeleiteten Kräften wichtig, dass es eine komplementäre Krafrichtung gibt. In der Feinheit der Vorstellung kann diese durch viele weitere, ergänzende Krafrichtungen ausdifferenziert werden.

### 3.3.4 Dantian

Die Bedeutung des *Dantian* als Körpermitte wurde bereits benannt, auf die ich im Folgenden eingehen möchte.

Es gibt eine Differenzierung in vorderes, hinteres und mittleres *Dantian*, das mittlere *Dantian* ist im Nabelbereich in der Körpermitte lokalisiert. Es geht beim Üben jedoch auch allgemeiner darum, ein Gefühl für den Mittelpunkt des Körpers zu entwickeln. Dafür ist es hilfreich, sich diese Mitte nicht zu konkret und zu klein vorzustellen, sondern alle Übungen mit einem Empfinden der Mitte zu praktizieren. Mit längerer Übungspraxis kann sich dies in dem Empfinden ausdrücken, dass sich die Bewegungsimpulse von der Mitte her in den Körper ausbreiten. Die Mitte ist das Kraftzentrum und als solches nie „leer“, sondern als Ausgangspunkt der Aufmerksamkeit, die in verschiedene Körperbereiche gelenkt wird, immer präsent.

„ Man bewahrt die Vorstellungskraft zunächst immer im mittleren Dantian (in der Tiefe des Nabelbereichs). Das mittlere Dantian ist das Zentrum der Gedankenbewegung und des Qi. (...) Auch wenn man die Vorstellungskraft in andere Bereiche des Körpers lenkt, ist das mittlere Dantian der Ausgangspunkt für die Gedankenbewegung“ (Jiao, 2001, S. 99f).

Dabei ist das *Dantian* als Mitte, als Kraftzentrum, als Sammelort des *Qi* eine Imagination, die als solche etwas im Ungefähren bleiben soll.

„Die wichtigste Voraussetzung für eine positive Wirkung der Vorstellungskraft ist die Natürlichkeit. Hinzu kommt eine Gelassenheit, ein Ernstnehmen des Vorstellungsbildes aber auch ein Nicht-zu-ernst-Nehmen. Dies wird ausgedrückt in einem in vielen Variationen gebräuchlichen Merkspruch: „Die Vorstellungskraft im Dantian bewahren, die Vorstellungskraft nicht im Dantian bewahren“; „einen Ball halten, keinen Ball halten“; „da ist ein Dantian, da ist auch kein Dantian““ (Hildenbrand, 1998, S. 181).

Die Tradition von Paradoxien im chinesischen Denken, wie sie sich hier zeigt, wird in Kapitel 4.6 aufgegriffen.

Die Übungsanforderung, die Aufmerksamkeit im *Dantian* zu bewahren, wird von einigen Übenden, besonders von Anfängerinnen als unkonkret und damit als schwierig empfunden. Die Hände zwischendurch immer wieder auf der Mitte abzulegen, lenkt über die Berührung die Aufmerksamkeit automatisch zur Mitte und fördert damit den Bezug zu ihr.

Es kann auch hilfreich sein, die Aufmerksamkeit statt ins *Dantian* in die *Yongquan* (siehe unten) als die „Wurzeln des *Dantian*“ zu lenken. Über den Kontakt mit dem Boden, die Wahrnehmung des Gewichtes auf den Füßen ist dies für manche der einfachere, weil konkretere Zugang dazu, die Aufmerksamkeit bewusst in Körperbereiche zu lenken.

Auch wenn die Mitte besetzt ist mit unangenehmen Empfindungen oder Assoziationen, kann das Lenken der Aufmerksamkeit vor allem in die *Yongquan* eine sinnvolle Anpassung des Übens darstellen.

Das *Dantian* als Bezugspunkt der Aufmerksamkeit wird im Konzept der „fünf Herzen“ ergänzt um weitere zentrale Bezugspunkte. Diese sind die zwei „Fußherzen“, die *Yongquan* und die zwei „Handherzen“, die *Laogong*. Die *Yongquan* sind unter den Fußsohlen, zwischen dem vorderen und mittleren Drittel lokalisiert, die *Laogong* liegen mittig in den Handinnenflächen. Beides sind Akupunkturpunkte.

### 3.3.5 Akupunkturpunkte und Leitbahnen

Akupunkturpunkte sind im Konzept der TCM Einflusspunkte auf der Haut, über die mit Nadeln, Druck oder Wärme von außen Einfluss auf innere Funktionen genommen werden kann. Die Akupunkturpunkte sind auf Leitbahnen (Meridianen) angeordnet und damit im Konzept der TCM verschiedenen sogenannten Funktionskreisen zugeordnet. Qigong, als der Bereich der Selbstbehandlung und Selbstregulierung innerhalb der TCM, kann im Rahmen einer TCM – Diagnose auch gezielt zum Dehnen und Aktivieren bestimmter Leitbahnen eingesetzt werden. Gleichzeitig wirkt jede Qigong Übung ganzheitlich regulierend. Im Rahmen des Qigong werden die Akupunkturpunkte nicht punktgenau, sondern als Bereiche gedacht.

*Laogong*, „Mitte des Handtellers“ oder „Palast der Arbeit“ ist der 8. Punkt auf der Herzhüllen-Leitbahn, auch als Pericard 8 (Pc8) bezeichnet. *Yongquan*, „sprudelnde Quelle“ ist der Beginn der Nieren-Leitbahn und heißt also auch Niere 1 (N1).

Auch diese Bereiche in Händen und Füßen sollen, wie zuvor beschrieben, mit dem *Dantian* als die „fünf Herzen“ zusammengefasst, beim Üben durchgehend etwas im Bewusstsein bleiben. Dies unterstützt den Wechsel und die Regulierung von Sammeln und Verströmen des *Qi*, von Öffnen und Schließen als innerer Bewegung, als *Qi*-Fluss.

Neben *Laogong* und *Yongquan* können auch andere Akupunkturpunkte mittels dorthin gelenkter Aufmerksamkeit stimuliert und damit der *Qi*-Fluss reguliert werden. Ein weiterer zentraler Akupunkturpunkt für das Qigong-Üben ist *Qihai*, das „Meer des Qi“ (Renmai 6, Rs6). *Qihai* ist etwas unterhalb des Nabels lokalisiert. Hier die Aufmerksamkeit zu sammeln, fördert eine Stärkung des Körpers und die tiefe Bauchatmung.

Manche Übungen enthalten explizit das Lenken der Aufmerksamkeit zu einem Akupunkturpunkt. In der 4. Form der „8 Brokatübungen“ im Lehrsystem Qigong Yangsheng wird der innere Blick zu *Yongquan* in einen Fuß gelenkt, während der Blick der Augen mit dem Kopf in die andere Richtung gewendet ist. Im „Spiel des Hirschen“ wird in der 4. Form, „Der Hirsch wendet den Kopf“, der innere Blick zu *Weilü* am Steißbeinende gelenkt, gleichzeitig die Wurzelkraft im mittleren *Dantian* und in den *Yongquan* gesammelt (Jiao, 1992, S. 185).

In Übungen-in-Bewegung können mit dem Lenken der Aufmerksamkeit in Körperbereiche auch gezielt Leitbahnen aktiviert werden. Wenn im Spiel des Kranichs in der 2. Form der Kranich seine Schwingen ausbreitet, stellt man sich mit dem Ausbreiten der Arme „eine durchschneidende Kraftentfaltung in den Handkanten vor“ (Jiao, 1992, S. 98). Diese schneidende Kraft in den Handkanten aktiviert die dort verlaufende Dünndarm-Leitbahn (Hand-Taiyang).

Mit dem Sinken der Arme in dieser Form, also mit dem Schließen der Kranich-Schwingen, stellt man „sich vor die Handflächen und Arminnenseiten (Yin-Bereiche) langsam durch Wasser nach unten zu ziehen“ (ebenda). Dies aktiviert die drei Hand-Yin-Leitbahnen, die an den Innenseiten von Händen und Armen verlaufen.

### 3.3.6 Der kleine Himmelskreislauf

Auch in Übungen-in-Ruhe kann die Aufmerksamkeit entlang von Leitbahnen gelenkt werden. Eine weit verbreitete Übung dazu und „wichtige traditionelle Übungsform“ (Jiao, 2001 / 2, S. 219) ist der sogenannte „Kleine Himmelskreislauf“ (Zhoutiangong). Diese Übung ist in das Lehrsystem Qigong Yangsheng mit dem Namen „Das Qi langsam entlang von Renmai und Dumai führen“ aufgenommen, als die 8. Form in der eigenständigen Übungsreihe „Die 8 Brokatübungen im Sitzen“. Es ist eine Übung-in-Ruhe, bei der im Sitzen die Aufmerksamkeit zum mittleren *Dantian* gesenkt und von dort aus sinkend über *Renmai* 1, die Mitte des Damms, und *Weilü*, das Steißbeinende, den Rücken aufsteigend entlang *Dumai*, also die Wirbelsäule entlang über den Kopf mittig bis zum Oberkiefer, *Dumai* und *Renmai* verbindend weiter mittig sinkend zum vorderen *Dantian*, wieder in die Körpermitte zum mittleren *Dantian* gelenkt wird, und so weiter langsam zirkuliert.

Dabei soll sich das gerichtete Denken ausgewogen mit einer entspannten Wahrnehmung verbinden. Dies ist besonders im Kopfbereich wichtig wegen der großen Sensibilität in diesem Bereich und auch um das bereits erwähnte Syndrom der oberen Fülle zu vermeiden.



Die Himmelskreislauf-Übung gilt deswegen als Übung der höheren Stufe, die eine stabile Sammlung im mittleren *Dantian* zur Voraussetzung hat. Gleichzeitig wird die Wichtigkeit dieser Übung von Prof. Jiao relativiert. Er betont die Fähigkeit zur Selbstregulierung, die sich entfalten kann wenn man ausgewogen übt im Sinne der Prinzipien des Übens, wie sie die „6 Schlüsselpunkte“ (siehe Anhang 1) zusammenfassen.

„Übt man beständig, bildet sich mit der Entwicklung des Inneren Qi, des Dantian – Qi, auf natürliche Weise der kleine Himmelskreislauf. Bei dieser Übung achte man besonders darauf, die Vorstellungskraft niemals zu intensiv und forciert einzusetzen. Vielmehr praktiziert man das Bewahren der Vorstellungskraft im Dantian unter Beachtung der Natürlichkeit. Auf dieser Grundlage kann sich eine tiefe Bauchatmung entwickeln und der Geist zur Ruhe kommen. Auf diese Weise kann das Dantian – Qi üppig werden und die Bewegung des Qi durch Renmai und Dumai wird sich von allein ergeben (Jiao, 2001 / 2, S. 220).

### **3.3.7 Embryonalatmung, Körperatmung, Porenatmung**

Eine weitere fortgeschrittene Übungsmethode und sehr feine Form des Lenkens der Aufmerksamkeit in Körperbereiche, verbunden mit Vorstellungsbildern und mit der Aufmerksamkeit auf den Atem, stellen die Atemtechniken der Embryonalatmung, der Körperatmung und der Porenatmung dar. Sie bewirken eine zunehmend sich verfeinernde Körperwahrnehmung. Die Embryonalatmung verweist mit ihrem Namen auf die Vorstellung, ohne Mund und Nase atmen zu können wie ein Embryo und damit auf eine Rückkehr zur Uranfänglichkeit, zur Einheit mit dem Dao. Die Symbolik des Embryos als Sinnbild für diese Einheit mit dem Dao taucht auch in bildlichen Darstellungen des Menschen auf, wie in Kapitel 4.1 beschrieben. Die Embryonalatmung ist eine traditionelle *Yangsheng*-Technik und bereits im 4. Jh. im Werk *Baopuzi* von Ge Hong (283 – 343) dargestellt (Bartl, ZS 2005, S. 115; Ommerborn, ZS 2007, S. 89).

Bei der Embryonalatmung sammelt man die Vorstellungskraft im mittleren *Dantian* und stellt sich vor, mit der Einatmung dort die Luft langsam zu verdichten, „vom Dantian ausgehend, nach innen“ (Jiao, 2001, S.120). Mit der Ausatmung breitet sich die Luft, und damit das *Qi*, in der Vorstellung vom *Dantian* wieder aus. Auf Grundlage dieser Embryonalatmung gibt es als erweiterte und verfeinerte Methode die Körperatmung, bei der der ganze Körper in die Vorstellung bzw. Empfindung des Ausbreitens und Verdichtens des *Qi* im Rhythmus des Atems einbezogen ist. Eine Variante dieser Körperatmung wird als Porenatmung bezeichnet. Man kann sie als weitere Verfeinerung von Vorstellung und Empfindung der Körperatmung begreifen: „Man versucht also, die Poren des Körpers mit der Atmung zu öffnen und zu schließen, so daß man das Gefühl bekommt, mit den Poren zu atmen. Deshalb wird diese Methode auch „Porenatmung“ genannt“ (Jiao, 2001, S. 121). Die Grundlage dieser mit der Atmung verbundenen Methoden ist ein feiner, natürlicher, ganz ungezwungener Atemfluss. Entsprechend dem 1. Schlüsselpunkt des Übens, „Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit“ soll besonders der Atem durch die Übungsmethoden nicht irritiert,

sondern vielmehr angeregt werden, sich selbst zu regulieren. Deshalb gelten Übungen, die mit einer Atemtechnik verbunden sind, als fortgeschrittene Übungen und es gilt zu Beginn des Übens die Anleitung, den Atem zu „vergessen“.

### **3.3.8 Schlussfolgerung**

Insgesamt hat, wie beschrieben, das Bewahren und Lenken der Vorstellungskraft in Körperbereiche gemeinsam mit Atmung und Körperhaltung einen Einfluss auf die Qi-Bewegung. Sie fördern und kontrollieren sich darin gegenseitig.

Bewahrt man die Vorstellungskraft im mittleren Körperbereich, verhält sich das Qi neutral. (...) Das Leiten der Vorstellungskraft vom Zentrum (Nabel) aus in die Peripherie bezeichnet man als Öffnen. Beim Praktizieren des Öffnens kann man spüren, wie das Qi überreichlich nach außen strömt. Das Leiten des Qi von den Extremitäten hin zum Nabel bezeichnet man als Schließen; beim Praktizieren des Schließens kann man das Gefühl erfahren, daß das Qi sich innen in der Körpermitte konzentriert und anhäuft. Im allgemeinen übt man das Öffnen und Schließen im Wechsel. Das Schließen hat eine nährenden, das Öffnen eine verbrauchende Funktion. Öffnen und Schließen gelten als grundlegende Funktionen; sie haben ihre Wurzel im mittleren Dantian“ (Jiao, 2001, S. 99f).

Hier wird an der Formulierung deutlich, dass von Prof. Jiao das Leiten der Vorstellungskraft und das Leiten des Qi als eng verbunden, wenn nicht als synonym angesehen wurde.

## **3.4 Das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge**

Das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge dient dem Eintreten in die Ruhe. Das Aufmerksamkeitsobjekt dafür kann sich im Raum befinden, z.B. Blumen, ein Gemälde oder eine Plastik.

„Bei der Methode des Lenkens der Vorstellungskraft auf Dinge im Raum beginnt man ebenfalls mit dem Beruhigen des Geistes, dem Regulieren des Atems und dem Senken des Qi zum Dantian. Wirre Gedanken werden entlassen. Man konzentriert die Gedanken auf den einen gewählten Gegenstand“ (Jiao 2001, S. 135).

Der für die Aufmerksamkeit gewählte Gegenstand sollte mindestens zwei Meter von der Übenden entfernt sein. Denn der Blick soll gelöst und entspannt sein, nicht fixierend, wie es bei einem zu nahen Gegenstand leichter entstehen könnte. Ein entspannter, gelassener Blick kann sich in einer Entspannungskette in einem gelösten Nacken, Schultern und Rücken fortsetzen und unterstützt die Beruhigung des Geistes. Wäre der Blick starr, würde sich diese Festigkeit auch in Nacken und Rücken ausbreiten. Diese Anleitung für den Blick gilt für alle

Qigong-Übungen. Sie ist hierbei, wenn das Betrachten als Weg hin zu mehr geistiger Ruhe gewählt wird, besonders wichtig.

„Anspannung- bzw. Entspannungszustand der Augen sowie die Blickrichtung haben einen erheblichen Einfluß auf die Bewegungsrichtung innerer Kräfte und sind bei dieser Art der Vorstellungsübung besonders zu beachten“ (Hildenbrand, 1998, S. 174).

Man kann beim Richten der Aufmerksamkeit auf etwas Reales auch den Blick in die Weite schweifen lassen, eine Wiese, einen Baum oder den Himmel betrachten.

### **3.5 Das Richten der Vorstellungskraft auf Vorstellungsbilder**

Vorstellungsbilder sind einerseits wie hier in der Systematik von Prof. Jiao, ein eigener Bereich der Vorstellungskraft. Andererseits halte ich sie für ein übergreifendes Thema, in dem Sinne, dass auch in Kapitel 3.3 und in Kapitel 3.6 innere Bilder präsent sind. Wie beschrieben ist das Lenken und Bewahren der Aufmerksamkeit in Körperbereiche mit einem inneren Bild, etwa des *Dantian*, verbunden. Ebenso ruft die allgemeine und individuelle Bedeutung von Dingen und Worten innere Bilder wach.

Vorstellungsbilder im Üben sind höchst vielfältig in ihrer Art und ihrer spezifischen Wirkung. Sie können abstrakt sein wie „elastische Verbindungen“ oder „aufspannende Kraft“ und sehr konkret wie Berge, Wasser, Tiere.

Sich über Vorstellungsbilder mit den Kräften der Natur, speziell mit Kräften, die Tieren zugeschrieben werden, zu verbinden, hat eine Tradition, die bis in schamanische Praktiken der Frühzeit (12. – 3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung) zurückreicht. Hinweise darauf geben archäologische Funde, Aussagen in den späteren philosophischen Werken wie auch Schriftzeichen aus dem Bereich der Medizin (Despeux, ZS 2007, S.14). Die Anfänge der Heilkunst bzw. der Methoden des *Yangsheng*, der Lebenspflege, liegen in China also, wie in vielen anderen Ländern auch, in den religiös-magischen Praktiken von Schamaninnen. Sie bilden die Ursprünge der Traditionellen Chinesischen Medizin (Stein 1999, S.41f; Despeux, ZS 2007). Sichtbar werden diese Ursprünge unter anderem in Vorstellungsbildern heutiger Qigong Übungen, speziell im Spiel der 5 Tiere.

„Die Entwicklung des Spiels der 5 Tiere begann mit der naturgetreuen Nachahmung von Tierbewegungen, etwa dem Gehen auf allen Vieren im Pelz des Bären, mit möglichst genauer Nachahmung von Gestik und Mimik des Bären. Im Laufe der Jahrhunderte wandelte sich die Übungspraxis. (...) Der einfachen Nachahmung folgt die Einbeziehung der allgemeinen menschlichen und der individuellen Besonderheiten. In der höchsten Stufe ahmt der Übende nicht einfach den Affen nach, sondern er spielt den Affen, der den Menschen nachahmt“ (Jiao 1992, S. 14).

Vorstellungsbilder sind sowohl kulturspezifisch als auch individuell geprägt. Dadurch unterscheidet sich ihr symbolischer Gehalt in verschiedenen Kulturen und Zeiten, wie sich auch ihre emotionale Wirkung individuell bei den einzelnen Übenden unterscheidet. Der ursprüngliche, chinesische Kontext von Vorstellungsbildern im Qigong wird beispielhaft aufgezeigt am symbolischen Gehalt der häufig genutzten Bilder des Berges, der Tiere, des Wassers und des Drachens.

### **3.5.1 Vorstellungsbilder prägen den Zugang zur Ruhe**

Einleitend soll verdeutlicht werden, wie verschiedene Vorstellungsbilder einen spezifischen Zugang zu mehr Ruhe bieten und diese auch entsprechend unterschiedlich prägen können. So wird die Ruhe des Mondes mit geistiger Klarheit verbunden, die Ruhe des Berges „beruht“ auf Stabilität. Jedes Tier im Spiel der 5 Tiere, nämlich Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe, steht für eine spezifische Ruhe. Die Ruhe des Bären ist gesetzt und erdverbunden, auch eher schwerfällig. Dagegen ist die Ruhe des Kranichs schwebend und leicht, auf Sorglosigkeit beruhend. Der Kranich wird als Zugvogel in China mit Langlebigkeit und Glück verbunden. Der Tiger hingegen verkörpert die Ruhe der Furchtlosigkeit. Seine Ruhe liegt begründet in der Gewissheit seiner Stärke. Das Bildmotiv „Tiger, den Mond betrachtend“ verbindet die Assoziationen zu Mond und Tiger bezüglich der Ruhe. Die Ruhe des Hirsches ist im Spiel der fünf Tiere emotional nicht spezifisch gefärbt. Ihre Grundlage ist tiefe Entspannung. Als Beutetier ist sein Blick weit und klar, er spiegelt die Ruhe des Geistes wider. Der Affe verbindet äußerliche Lebendigkeit und Neugier mit innerlich tiefster Ruhe. Aus dieser heraus kann er es sich leisten, äußerlich höchst wandelbar zu sein. Das Bild des Affen ist in China untrennbar verbunden mit der Geschichte vom Affenkönig Sun Wukong in dem Roman „Die Reise nach Westen“ von Wu Cheng'en, ca. 1500 – 1582. Dieser beschreibt mit der Reise des Pilgermönchs Hsüan-tsang nach Indien die Geschichte des Affenkönigs in seiner Begleitung als einen Weg buddhistischer Selbstkultivierung. Der Roman wird als der beliebteste Chinas bezeichnet (Grousset, 2003, S. 21). Das Beispiel zeigt besonders, wie verschieden kulturelle Zuschreibungen sein können. Diese Beschreibung des Affen hat nichts gemein mit dem, was bei uns in der Alltagssprache „affig“ genannt wird. Dies macht deutlich, wie die Beschäftigung mit dem chinesischen kulturellen und historischen Kontext die Übungen in der Bedeutung ihrer Bilder und Symbole für uns enorm erweitern und bereichern kann.

Im Folgenden wird zu den Vorstellungsbildern des Berges, des Drachens und des Wassers ihr kultureller und historischer Kontext aufgezeigt.

### 3.5.2 Berg

Berge gelten im Daoismus als heilige Orte. Auch der menschliche Körper gilt als ein heiliger Ort, an dem zahlreiche „Körpergottheiten“ wohnen. Es gibt aus dem 13. Jh. eine bildliche Darstellung des menschlichen Körpers als Berg (Darga, 2010, S. 65).

„Es gibt einige Bilder, die den menschlichen Körper als Berg oder Gebirge zeigen: Wie ein Berg fest in der Erde verankert ist und mit seinem Gipfel in den Himmel ragt, steht auch der Mensch zwischen Himmel und Erde und verbindet beide Sphären“ (Darga 2010, S. 111).

Außerdem gilt der Berg im chinesischen Denken als gütig. In ihm entspringen die lebensspendenden Bäche und Flüsse. So heißt ein berühmter Satz von Konfuzius: „Die Gütigen erfreuen sich am Berg, die Weisen erfreuen sich am Wasser“ (Dahmer, 2007, S. 178).

Auch eine beharrliche Anstrengung wird durch den Berg symbolisiert. So wird ein Übungsweg wie der des Qigong als „einen Berg erklimmen“ bezeichnet. Bei uns ist der Berg symbolisch vor allem mit Anstrengung verbunden, die überwunden werden soll. Das zeigen Redewendungen wie „ein Berg Arbeit“ oder „das liegt wie ein Berg vor mir“. Doch auch bei uns sind Berge für viele etwas Besonderes, das Wandern im Gebirge kann eine Erfahrung besonderer Ruhe und Weite „zwischen Himmel und Erde“ sein.

### 3.5.3 Drache

Ein Beispiel für eine kulturell sehr unterschiedliche Symbolik ist der Drache. Gilt er bei uns in Sagen und Märchen als ein furchterregendes und zu besiegendes Ungeheuer, ist er in der chinesischen Symbolik ein durchweg positiv besetztes Fabelwesen, das auf der Erde, im Wasser und in der Luft heimisch ist und die positiven Kräfte von neun Tieren in sich vereint.

„Die Drachennatur verkörpert also auf der physischen Ebene Kraft, Stärke, Gesundheit und langes Leben, auf der metaphysischen Ebene übernatürliche Kräfte und die Fähigkeit des Wiedererstehens. Zwischen diesen beiden Polen sind die Tugenden Tapferkeit und Beharrlichkeit, Klugheit und Weisheit angesiedelt“ (Friedrichs u. Friedrichs, ZS 2012, S. 62).

Bezüglich der Kraftentfaltung im Qigong Yangsheng ist der Drache „ein Vorbild für eine sich windende, schlängelnde, alles durchdringende Kraft, für urtümliche temperamentvolle Kraftentfaltung“ (Hildenbrand 1998, S. 177).

In der Übung „Der rote Drache spreizt seine Klauen“ aus „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ bewegt sich der Drache im Wasser:

„Man praktiziert diese Übung mit der Vorstellung von einem Drachen, der sich im Wasser bewegt. Die Kraft des Drachens, eine zähe, ausdauernde Kraft, die jedoch gleichzeitig fein und geschmeidig ist, wird während der ganzen Übung ausgedrückt“ (Jiao 1997, S. 76).

Um als Übende hier im Westen diese beschriebenen Kräfte aktivieren zu können ist es notwendig, sich mit der positiven Konnotation des Drachen in der chinesischen Mythologie vertraut zu machen. Für Lehrende heißt das, diese Übung mit Information und Inspiration zur Symbolik des Drachen anzuleiten.

### 3.5.4 Wasser

Das Wasser ist ein durchgängiges und verbindendes Motiv in den Vorstellungsbildern. Wasser ist der Grundstoff, der in allem Lebendigen enthalten ist. Wie oben bei Konfuzius zitiert, erfreut sich der Weise am Wasser. Dem Wasser in seinem Fluss werden, auch in einer Interpretation dieses Satzes von Konfuzius, Klugheit, Erkenntnis- wie Verwandlungskraft, Mut und Entschlossenheit zugeschrieben (Dahmer, 2007, S. 179). Sein Fluss ist ein Synonym für natürliche, ungezwungene Bewegung. Wasser ist bei *Laozi* das berühmte Weiche, dass das Harte besiegt (*Daodejing*, Kapitel 78).

Wasser hat die Leichtigkeit ziehender Wolken, bietet einen feinen Widerstand, wenn man einen Ball ins Wasser drückt und aktiviert Leitbahnen, wenn es um Arme und Finger sprudelt oder wenn die Fußkante taufrisches Gras zur Seite schiebt - jeweils in der Vorstellung.

Um bei steigenden und bei sich ausbreitenden Bewegungen die Leichtigkeit zu betonen, bieten sich schwebende Vorstellungen wie sich ausbreitender Dunst oder Wolken an. Das in Kapitel 3.3.5 bereits beschriebene Vorstellungsbild, Arme oder Hände wie durch Wasser sinken zu lassen, also gegen einen feinen Widerstand, aktiviert nicht nur, wie beschrieben, die *Yin*-Leitbahnen, sondern unterstützt auch das Sammeln und Verdichten der Kräfte zum *Dantian* und damit die Stabilität und Wurzelkraft. Jiao Guorui beschreibt ähnliche Vorstellungen auch für steigende Bewegungen, so bei der 6. Form der 15 Ausdrucksformen „Der Kondor bereitet seine Schwingen aus“:

„Beim Heben der Arme übt man eine starke Kraftentfaltung nach oben aus, wie man sie zum Aufspannen gewaltiger Flügel braucht. Man stellt sich vor, im Wasser zu stehen und die Arme zu heben. Durch diese Vorstellung, die Handrückenseiten gegen den Widerstand des Wassers zu heben und den Kontakt mit dem Wasser zu fühlen, wird eine stärkere Empfindung auf der Außenseite (Yang -Seite) der Arme erreicht. Beim Senken der Arme stellt man sich ebenfalls vor, die Arme durch Wasser zu bewegen. Dies bedeutet, daß man die Bewegung mit elastischer Kraft gegen den Widerstand von Wasser ausführt und somit eine stärkere Empfindung an der Innenseite (Yin - Seite) der Arme erreicht“ (Jiao 1997, S. 71f).

### 3.5.5 Schlussfolgerung

Was bei einem kulturell so gegensätzlichen Symbolgehalt wie dem des Drachen besonders wichtig ist, gilt prinzipiell für alle Vorstellungsbilder: Sie sind kulturell geprägt und nur wenn sie vor diesem Hintergrund verstanden werden, können sie in ihrem ganzen Umfang wie in

ihren Feinheiten wirken. Gleichzeitig sind die Assoziationen individuell unterschiedlich. Dies bedeutet für Lehrende, in ihren Anleitungen die Offenheit für verschiedene Interpretationen anzulegen oder diese anzubieten. Dafür ist die Voraussetzung, als Lehrende mit den eigenen Vorlieben und Abneigungen bezüglich der Vorstellungsbilder bewusst umzugehen.

Wenn also „der rote Drache seine Klauen spreizt“ ist es eine zentrale Übungsanforderung, dieses Vorstellungsbild mit individuell und momentan passenden positiven Assoziationen zu füllen. Oberstes Prinzip ist das *Ziran*, das eigene momentane So-Sein zu berücksichtigen, und mit allen Vorstellungsbildern im Bereich des persönlich Angenehmen zu bleiben. Dann kann das Qigong-Üben, im Sinne der in Kapitel 3.1 beschriebenen engen Verbindung von *Yi* und *Qi*, geistige Ruhe, Gelassenheit, und eine zuversichtliche, entspannte Grundhaltung fördern und damit der Selbstregulation bzw. auch Selbstheilungskräften einen guten Boden bereiten.

### **3.6 Das Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten**

Begriffe sind in der chinesischen Sprache häufig nur eindeutig in ihrem Schriftzeichen, von denen es über 40.000 verschiedene gibt, mindestens 4000 Zeichen braucht man zur Verständigung. Die Aussprache dagegen ist begrenzt auf einen Bestand von 411 verschiedenen Lauten. Das bedeutet, dass die Intonation im Sprechen den Begriffen ihre unterschiedliche Bedeutung gibt, außerdem erklärt sich ihre Bedeutung aus dem Zusammenhang. Viele Begriffe mit unterschiedlichen Zeichen klingen also gleich. Dies bietet großen Raum für inhaltliche Zuordnungen, die mit Begriffen als Vorstellung verbunden sind. So wird die Fledermaus gerne als Schnitzerei an Häusern abgebildet, der Lautklang für das Schriftzeichen „Fledermaus“ entspricht dem für „Glück“.

Das wiederholte Denken, Hören oder Sprechen von Worten oder kurzen Sätzen als geistige Aktivität während des Übens kann in ähnlicher Weise zu einem guten Übungszustand beitragen wie das wiederholte Üben von Körperhaltungen und -bewegungen.

So kann die wiederholte, ritualisierte Verwendung gleicher Worte durch die Kursleiterin wie „Sitzen in Stille“ um dieses einzuleiten, den Übergang in mehr gesammelte Ruhe unterstützen. Dafür ist es die Voraussetzung, dass der Begriff und die damit verbundene Übung für die Übende positiv konnotiert ist. Die Unterrichtende kann dies mit dem Angebot verschiedener Zugangswege unterstützen und sollte überprüfen, ob die Teilnehmerinnen einen eigenen, positiven Zugang finden können.

Jiao Guorui beschreibt das Verstehen von Bedeutungen als eine Art geistiger Aktivität im Üben so, dass man diese Bedeutungen fühlt oder spürt (Jiao, 2001, S. 136). Darin besteht eine Übereinstimmung mit der Wirkung der Kontemplation (Kapitel 6.7).

Dies kann sich auf einzelne Worte (Stille, Ruhe) beziehen, auf Namen von Übungen (Reguliere den Atem, beruhige den Geist), auf Schlüsselpunkte oder auf Merksätze um

Verhältnisse (Innen 7 - Außen 3) oder Dynamiken (Bewegung kommt zur Ruhe, Ruhe kehrt zur Bewegung zurück) im Üben zu erspüren.

### 3.6.1 Merksprüche und Lehrsätze

Merksätze, die in einem Zustand gesammelter Ruhe wiederholt gehört oder gedacht werden, können im Üben in ihrer Bedeutung, über ein kognitives Verständnis hinausgehend, zunehmend erfasst werden und das Üben prägen.

Ein zentraler und sehr verdichteter Merksatz lautet: *Xin – Yi – Qi – Li*. Dies drückt die Verbundenheit von *Xin* und *Yi*, von *Yi* und *Qi* sowie von *Qi* und *Li* aus:

- Wo das Herz ist, sind die Gedanken / die Aufmerksamkeit
- wo die Gedanken sind, ist *Qi* – Lebensenergie
- wo *Qi* ist, entsteht bzw. sammelt sich die Kraft.

Er soll hier als Beispiel für die starke Verdichtung von Inhalten in einem Merksatz dienen und wird in Kapitel 5.4 ausführlich behandelt. Auch die „6 Schlüsselpunkte“ (Anhang 1) sind als Zusammenfassung zentraler Prinzipien des Übens ein Beispiel für stark verdichtete Merksätze.

„Im Zusammenhang mit Wortbedeutungen stehen auch die seit alters in der Vermittlung von Qigong benutzten Merksprüche und Lehrsätze. Um Vorstellungsbilder, die die Übungsanforderungen des Qigong wirksam unterstützen, gleichsam unvergesslich zu machen, wurden Merksprüche bzw. Lehrgedichte, oft auch in gereimter Form, verfaßt. Merksprüche beschreiben in verdichteter Form, worauf es beim Üben ankommt, und geben Zeugnis davon, daß für das Verständnis von Qigong nicht viele Worte notwendig sind“ (Hildenbrand 1998, S. 175).

In seinem Lehrgedicht hat Jiao Guorui die Essenz des Lehrsystems Qigong Yangsheng in 108 Merkversen zusammengefasst und kommentiert. Mit den folgenden Versen bezieht er sich darin unmittelbar auf die Wirkung der Vorstellungskraft:

- „73. Durch die Kraft der Imagination erscheint Vorgestelltes gleichsam real.
74. Szenen und Bilder tauchen wieder auf, sind sie auch eine Illusion, so erscheinen sie doch wirklich.
75. Aus dem natürlichen Dasein der Dinge leitet sich das Bewusstsein des Menschen her.
76. Durch ein sich ergänzendes Wirken von Körper und Geist erst entstehen aktive Bewegungen.
77. Der Körper folgt den Wandlungen der Vorstellungskraft, das Bewusstsein entsteht durch Formhaftes.



78. Geist und Bewusstsein sind der Herrscher, der Körper folgt seinen Befehlen.  
 (...)
   
 93. Die Körperhaltungen wandeln sich ständig, äußere Bewegung und Vorstellungskraft wirken komplementär“ (Jiao, 1993, S. 154ff).

### 3.6.2 Zahlen

Zahlen haben eine große symbolische Bedeutung, verbunden mit Vorstellungen oder Begriffen, die mit ihnen assoziiert werden. Auch dies ist ein weites Feld, auf das ich nur kurz eingehen möchte. So ist die 1 mit dem *Dao* verbunden, die 2 mit *Yin* und *Yang*. Die 3 steht u.a. für die Verbindung von Himmel, Erde und Mensch, die sich in Qigong-Übungen widerspiegelt. Es werden auch jeweils 3 Schätze im Kosmos, den Elementen und im Menschen benannt: Drei Schätze birgt der Himmel - Sonne, Mond, Sterne. Drei Schätze birgt die Erde - Wasser, Feuer, Wind. Drei Schätze birgt der Mensch - Geist, *Qi*, Essenz. Eine andere Beschreibung dreier Schätze des Menschen findet sich bei *Laozi*:

„Im 67. Abschnitt des „Klassikers des Dào und der Wirkkraft“ (*Dàodéjing*) heißt es: „Ich habe drei Schätze, die ich festhalten und bewahren muss. Der erste heißt Mitgefühl, der zweite heißt sorgsamer Umgang und der dritte heißt Bescheidenheit““ (Chén, ZS 2006, S. 74).

Mit der Zahl 5 werden die 5 Wandlungsphasen assoziiert. Die 8 ist die Zahl der Vollkommenheit, deshalb werden Übungen gerne 8 mal, also 4 mal zu jeder Seite ausgeführt. Die Vier klingt jedoch ausgesprochen wie das Wort für Tod und ist deshalb auch unbeliebt.

In der frühen Entwicklung der chinesischen Medizin spielte die Numerologie eine Rolle. Der Körper als Ort der Vereinigung der verschiedenen *Qi* war hauptsächlich nach den Zahlen zwei, drei, fünf, sechs und neun klassifiziert und organisiert, wie die in den Mawangdui-Gräbern gefundenen Manuskripte zeigen, die etwa auf Ende des 3. Jhdts. v.u.Z. datiert werden (Despeux, ZS 2007, S. 29).

Wie vielfältig und kulturell geprägt die mit Zahlen verbundenen Assoziationen sein können, zeigt die Erläuterung von Jiao Guorui zu den 108 Versen seines Lehrgedichts:

„Die Zahl 108 ist innerhalb der chinesischen Zahlensymbolik eine glücksbringende Zahl, sie findet sich in Philosophie, Literatur, religiöser Architektur und Liturgie wieder. Es ließen sich nennen die 108 Generäle in dem Roman „Die Räuber von Liangshan Moor“ (...), die 108 Pagoden in der Qintong-Schlucht am Changjiang Fluß, die aus der Zeit des tangutischen Xixia Reiches (1038 – 1227) stammen, und die 108 Perlen der buddhistischen Gebetskette“ (Jiao, 1993, S. 7).

Die Zahl 3 und damit gekoppelt die Assoziation zur Einheit von Himmel, Erde und Mensch wie auch die zu den verschiedenen „3 Schätzen“ ist auch in der Anzahl von 81 Versen des *Daodejing* von *Laozi* enthalten: Denn  $3 \times 3$  ist 9,  $9 \times 9$  ergibt 81. Addiert man nochmals  $3 \times 9$  ist

man wieder bei der beschriebenen, glücksbringenden Zahl 108. So kann Zahlen durch die Kopplung mit Begriffen eine große Wirkkraft gegeben werden, indem sie mit der Bedeutung dieser Begriffe gleichgesetzt werden. Zahlen sind damit ein wichtiger Aspekt der Vorstellungskraft im Qigong.

### **3.6.3 Schlussfolgerung**

Insgesamt begegnen wir bei dem Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten im Qigong-Üben kulturell und sprachlich geprägte Assoziationen, die für uns keine Selbstverständlichkeit haben, sondern erst kennen gelernt werden müssen, wenn wir den Bedeutungsgehalt von Namen der Übungen oder von Anleitungen in ihrem historischen und kulturellen Kontext erfassen wollen. Individuell unterschiedlich erschließen sich manche leicht, andere weniger oder gar nicht. Die Vorstellungskraft beim Üben anzupassen, bedeutet auch in der kulturellen Übertragung, die eigenen Zugänge zu finden in der Beschäftigung mit den kulturellen und philosophischen Wurzeln der Übungen und mit dem, was dadurch in uns momentan und individuell anklingt.

Bei dem Erlernen des Qigong geht es insgesamt darum dem eigenen Zugang zu folgen, das Haus des Qigong durch die Tür zu betreten und nicht durch die Wand, wie Prof. Jiao häufig in Kursen zitiert wird. Man soll also zunächst das üben, was leicht fällt und einen anspricht. Das gilt auch speziell für die Vorstellungskraft. Andererseits bietet gerade die Beschäftigung mit dem, was uns darin gedanklich als herausfordernd oder fremd erscheint, die Chance zu neuen Zugängen und Erkenntnissen. In Verbindung mit dem praktischen Üben kann sich dabei im Laufe der Zeit eine Selbstverständlichkeit in Bezug auf das dem Qigong zugrunde liegende Denken entwickeln, wenn die Beschäftigung damit in kontinuierlicher Wechselwirkung mit den Erfahrungen beim Üben steht.

## **4. Historisch – kultureller Kontext des Qigong**

Nach der systematischen Darstellung der Bedeutung von Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng möchte ich auf ihren historisch-kulturellen Kontext eingehen. Ein tieferes Verständnis für den Umgang mit Vorstellungskraft im Qigong erschließt sich über diesen Kontext.

## 4.1 Entsprechungen

Wie bereits an der Sprache und an der Zahlensymbolik deutlich wird, haben Entsprechungen eine große Bedeutung im chinesischen Denken. Wie oben beschrieben, werden mit Zahlen bestimmte Begriffe assoziiert oder Begriffe sind über ihre gleiche Aussprache verbunden. Die Kopplung von Begriffen hat eine solche Tradition, dass zu Begriffen ihre Entsprechungen oder auch Polaritäten schon jeweils mitgedacht werden. Vielfältige Entsprechungen haben sich historisch entwickelt und gewandelt. Auch die TCM hat sich von ihren schamanischen Ursprüngen und einer auf die Austreibung von Dämonen orientierten Behandlung zu einer Medizin der vielfältigen und systematischen Entsprechungen entwickelt.

„Allmählich etablierten sich die grundlegenden Vorstellungen von Qi, vom Wechsel von Yin und Yang und von den Entsprechungen der Fünf Wandlungsphasen zu Jahreszeiten, Farben und Körperteilen, auch wenn zunächst unterschiedliche Entsprechungssysteme nebeneinander bestanden“ (Despeux, ZS 2007, S. 19).

Die 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. Es prägt auch historische Bildnisse des Menschen. Neben der bereits beschriebenen Darstellung des Menschen als Berg gibt es sehr detaillierte Bildnisse als Landschaft, wie das „Neijing tu“ im Tempel der Weißen Wolken in Peking, von 1886. Jedes Bildelement darin spiegelt in seiner symbolischen Bedeutung einen Aspekt des Kosmos wider (Darga, 2010, S. 111). Im Sinne des Ideals der Rückkehr zum Ursprung (siehe unten) formt die Landschaft als Bildnis des Menschen die Gestalt eines Embryos.

## 4.2 Yin und Yang

Eine wesentliche Gesetzmäßigkeit ist der Wandel komplementärer Kräfte, das Verhältnis von *Yin* und *Yang*. *Yin* und *Yang* beschreiben als Kräfte bestehende Beziehungen bzw. Prozesse und Bewegung. Es sind keine Zuschreibungen an sich. So ist der Mond als Teil des Himmels *Yang* im Verhältnis zur Erde als *Yin*. Er ist gleichzeitig *Yin* im Verhältnis zur Sonne als *Yang*. Als komplementäre Kräfte sind *Yin* und *Yang* Gegensätze im Sinne von Polaritäten. Sie bringen einander hervor, ergänzen einander und vergehen miteinander. Ein schlichtes Beispiel dafür ist, dass es eine Vorstellung von Klein nur geben kann in Verbindung mit einer Vorstellung von Groß. Im Wechsel von Tag als *Yang* und Nacht als *Yin* ist der Wandel deutlich. Mittags hat sich das *Yang* erfüllt und beginnt wieder abzunehmen, bis es sich wandelt in die Nacht, als *Yin*.

Nimmt das eine Element zu, schwindet in entsprechendem Verhältnis das andere, ohne dass ein Element das andere jemals gänzlich überwindet (Ommerborn, ZS 2006, S. 17).

Gleichzeitig ist dieser Wandel aus daoistischer Sicht radikal. Es gibt nicht ein Etwas oder ein Ich als Kontinuum, das sich wandelt, sondern der Wandel bringt jeweils etwas Neues hervor. Dies gilt für den Wandel von Tag und Nacht wie für den Wandel von Leben und Tod.

„Der Tag wird von der Nacht ganz und gar abgelöst; und der nächste Tag ist nicht die „Wiedergeburt“ des vorigen, sondern nichts als ein ganz *neuer* Tag. Es ist weder so, dass ein Zustand (das Leben oder der Tag) der „eigentliche“ wäre, demgegenüber der andere (der Tod oder die Nacht) nur eine Schwundform, eine Negation, ein Fehlerhaftes, ein Sekundäres wäre, noch ist es so, dass beim Wechsel der verschiedenen Phasen von Leben und Tod oder von Tag und Nacht etwas vom einen ins andere übergeht. Was tot ist, ist ganz und gar tot, und daran ist tatsächlich nichts mehr von dem, was einst lebendig war. Und an dem, was lebendig ist, ist nichts mehr von dem, was vorher tot war.

In diesem Zusammenhang kann man auch von einer „Prozessontologie“ im Gegensatz zu einer „Substanzontologie“ sprechen. Im Rahmen der Prozessontologie „ist“ eigentlich oder wesentlich nur der Prozess. Ihm gegenüber, oder besser, in seinem Verlauf sind alle Phasen nur unbeständiges, vorübergehendes, zeitweiliges Sein. Was hier zählt, ist der Wandlungsprozess selbst, ihm sind alle verschiedenen „Substanzen“ einverleibt“ (Möller, 2010, S. 111f).



Das heute verbreitete *Yin-Yang* Symbol zeigt bildhaft das dualistische Prinzip von Polaritäten, die sich voneinander abgrenzen und ineinander wandeln, dabei das jeweils andere quasi als Kern, als Same in sich enthalten und gemeinsam ein Ganzes bilden.

In Qigong Übungen drückt sich dies aus als Wechsel von schließenden und öffnenden, von steigenden und sinkenden Bewegungen, auch als Wechsel von Bewegung und Ruhe und als harmonischer Übergang zwischen Einatmen und Ausatmen. In der Verbindung von Entspannung mit innerer Kraft in der Körperhaltung, von Verdichtung im *Dantian* verbunden mit innerer Weite ist die jeweils andere Polarität als Kern enthalten.

„Die Begriffe yin und yang treten in einer für das philosophische Denken relevanten Bedeutung zuerst in den kosmologischen Schulen ungefähr seit dem 4. Jh. v.u.Z. auf, vor allem in der bezeichnenderweise so genannten *Yin – Yang* - Schule. (...) Grundsätzlich findet

sich schon in dieser Schule der Gedanke einer Verflechtung zwischen den Abläufen in der Menschenwelt und in der Naturwelt, der auf der Verknüpfung der Konzepte *Yin* und *Yang* und der so genannten Fünf Agenzien bzw. Elemente (*Wuxíng*) beruht, die alle Dinge durchdringen und bestimmen. Die Prozesse in der Natur und in der menschlichen Gesellschaft sind demnach dem Wechsel dieser Prinzipien unterworfen, (...) die z.B. in der alternierenden Folge der jeweils spezifische Besonderheiten aufweisenden Jahreszeiten Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Herbst (Metall) und Winter (Wasser) zur Auswirkung kommen (...). Der Wechsel der Jahreszeiten wird aber grundsätzlich auch als Prozess von *Yin* und *Yang* verstanden, denn die einzelnen Jahreszeiten (ebenso wie die einzelnen Agenzien selbst) werden von diesen beiden Wirkkräften geprägt“ (Ommerborn, ZS 2006, S. 29).

### 4.3 Die fünf Wandlungsphasen

Als Erweiterung und aufbauend auf der Polarität von *Yin* und *Yang* beschreibt das Konzept der 5 Substanzen oder 5 Elemente, heute stimmiger als die fünf Wandlungsphasen bezeichnet, eine zirkuläre Dynamik. Zu dieser benennt die TCM eine so bezeichnete Reihenfolge ihrer Hervorbringung, wobei diese weder hierarchisch noch „erschaffend“ gemeint ist, sondern als Zyklus, der aufeinander folgt wie der Herbst auf den Sommer. Eine Reihenfolge der Kontrolle zeigt die Vorstellung, wie sich ihre Dynamik im Sinne von *Yin* und *Yang* in Ausgewogenheit hält. Eine Reihenfolge der Überwältigung beschreibt, wie sich Prozesse des Ungleichgewichtes manifestieren und wie sie analysiert werden können, um im Sinne der TCM regulierend oder heilend einzugreifen. Dabei spielen Entsprechungen eine wesentliche Rolle, den Wandlungsphasen sind neben Jahreszeiten und Elementen auch Farben, Organe, Emotionen, Geschmacksrichtungen zugeordnet.

### 4.4 Wirkung und Wertung

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 es wirkt und durch was es beeinflusst wird. Dies prägt den Umgang mit Begriffen. Sie sind wichtig um beobachtete Phänomene und ihr Zusammenwirken benennen zu können. So wird der Begriff *Qi* selten einzeln sondern meist in Verbindung mit einer spezifischen Funktion verwendet, etwa Nahrungs-*Qi* (*Ying-Qi*) oder Abwehr-*Qi* (*Wei-Qi*).

„Weder klassische noch moderne chinesische Texte spekulieren über die Natur des *Qi*, noch versuchen sie, diese begrifflich zu machen. *Qi* wird vielmehr funktional verstanden: durch sein Wirken“ (Kaptchuk, 2001, S. 47).

Dieses Verständnis von Konzepten prägt auch den Umgang mit Vorstellungskraft. Es stellt sich in dieser Tradition viel weniger die Frage, ob etwas „nur vorgestellt“ sei oder „real“. Relevant sind die Wirkungen, die man beobachtet bzw. die man erreichen will. Darin ist,

entsprechend der grundlegenden Dynamik von *Yin* und *Yang*, die Frage des richtigen Maßes und einer dynamischen Balance vorrangig gegenüber einer absoluten Bewertung als richtig oder falsch oder einer linearen Ursache-Wirkung-Kausalität. Es kann auch das jeweilige Gegenteil richtig sein, als anderer Blickwinkel und im Sinne der Ausgewogenheit komplementärer Kräfte. Dieser gedankliche Kontext lässt sich im Unterrichten von Qigong konkret verdeutlichen, wenn Fragen in Bezug auf „richtig“ oder „falsch“ gestellt werden. So könnten auch die hier vorangegangenen Beschreibungen zum Umgang mit Vorstellungskraft widersprüchlich verstanden werden: Einerseits wird in Kapitel 3.3 betont, dass die Wurzel des Steigens das Sinken sei und das Steigen des *Qi* nicht durch den Einsatz starker Vorstellungskraft erzielt werden solle. Andererseits wird in Kapitel 3.5.4 eine mittels Vorstellungskraft starke Kraftentfaltung nach oben beschrieben, nämlich die Arme wie gegen den Widerstand von Wasser zu heben um eine stärkere Empfindung an der *Yang*-Seite der Arme zu erreichen, wenn der Kondor seine gewaltigen Flügel aufspannt. Angewendet im Sinne des richtigen Maßes, der Anpassung an das eigene So-Sein (*Ziran*) stellen diese Beschreibungen keine widersprüchlichen sondern verschiedene Aspekte des Übens dar.

#### 4.5 Ziran

Sich entsprechend des eigenen *Ziran* zu verhalten, nämlich entsprechend der Natürlichkeit im Sinne des eigenen gewordenen und momentanen So-Seins, ist das oberste Prinzip des Übens im Qigong. Der 1. Schlüsselpunkt für das Üben im Lehrsystem Qigong Yangsheng fasst dies verdichtet zusammen: Ruhe, Entspannung, Natürlichkeit. Dabei sind Ruhe und Entspannung die Voraussetzungen dafür, „nach innen zu lauschen“, im „Dialog mit der eigenen Lebenskraft“ (*Jiao*) zu sein. Eine Anpassung als Anforderung des Übens ist in diesem Sinne nicht reduziert auf die Notwendigkeit, mit eigenen Beschränkungen im Üben gut umzugehen. Es bedeutet grundsätzlich das aufmerksame Wahrnehmen dessen, was ist, im Innen wie im Außen und eine Haltung, damit gelassen umzugehen - nämlich das Lassen und das Gestalten in einer stimmigen Balance zu halten. Um diese Anpassung, diesen Dialog mit der Lebenskraft als Haltung über die Zeiten des Übens hinaus zu entwickeln, bietet das Qigong-Üben in seiner Langsamkeit und Genauigkeit sowie im besonderen Zustand von Ruhe und Wachheit ein gutes Übungsfeld. Diese Anpassung gilt für die Vorstellungskraft wie für alle Aspekte des Übens.

*Ziran* wird mit „spontan, aus-sich-selbst-so-seiend“ (Darga, 2010, S.27) und ebenso mit „selbstverständlich, von selbst, dem Weg der Dinge gemäß, selbständig, ungekünstelt, ungezwungen“ übersetzt (Ommerborn, ZS 2004, S. 100).

#### 4.6 Dao

Ohne hier dem Begriff des *Dao* in seinem Umfang gerecht zu werden, kann das *Dao* als der Lauf der Dinge, der Weg bezeichnet werden, *Ziran* beschreibt den Charakter dieses Laufs (ebenda).

„Der Mensch richtet sich nach dem Vorbild der Erde.  
Die Erde richtet sich nach dem Vorbild des Himmels.  
Der Himmel richtet sich nach dem Vorbild des Dao.  
Das Dao richtet sich nach dem Vorbild seiner eigenen Natur (ziran)“  
(Daode jing, Abschnitt 25, Darga, 2010, S. 71).

Dabei lässt sich das *Dao* als Grundmuster begreifen, aus dem heraus sich die Dualität, der Wandel und die unzähligen Dinge herleiten bzw. entwickeln. Das *Dao* selbst unterliegt weder der Dualität noch dem Wandel. Es wird als höchstes Ordnungsprinzip bezeichnet, als absolute Wirklichkeit, als Urgrund, Ur-Lebenskraft, gestaltloses Ur-Chaos, aus dem alles entsteht. Dabei ist es keine Schöpferin. Alle Erscheinungen und Prozesse entstehen daraus von selbst, *ziran*. Wie bei *Laozi* beschrieben ist es sprachlich nicht fassbar: Das *Dao*, das man benennen kann, ist nicht das wahre *Dao*. Es wird paradox beschrieben, dass es so groß sei, dass es nichts außerhalb gibt und so klein, dass es nichts darin geben kann. Das *Dao* bleibt geheimnisvoll, nicht festgelegt und es weist zurück auf den Ursprung: Die Rückkehr ist die Bewegung des *Dao* (*Daode jing* Abschnitt 40).

„Im Versuch, das Dao dennoch zu bestimmen, es mittels Worten begreiflicher zu machen, bezeichnet es das Buch *Laozi* als die Mutter alles Existierenden: Dao ist die Ureinheit, aus der alles entsteht. Es selbst ist nicht manifestiert, sondern ein gestaltloses Urchaos, welches das gesamte Weltall und alle seine Erscheinungen als Keim in sich birgt – so wie eine Mutter ein Kind in sich trägt. Insofern ist es der Urgrund des Daseins und die ursprüngliche Heimat der Menschen“ (Darga, 2010, S. 26).

#### 4.7 Rückkehr zum Ursprung

Die Begriffe „Chaos“ und „Leere“ sind also aus daoistischer Sicht positiv besetzt mit einer Rückkehr zum Ursprung, mit der Vorstellung einer allmählichen Wiedergewinnung von verlorener Uranfänglichkeit. Damit hat das noch nicht Manifestierte, das in seiner Potenzialität vorhandene noch Ungestaltete, Formlose einen besonderen Wert.

Symbolhaft dargestellt ist solche Potenzialität als *Hundun*, das Ur-Chaos, wie es in der ältesten überlieferten Sammlung chinesischer Mythologie, im Klassiker der Berge und Meere (*Shanhajjing*), und ebenso bei *Zhuangzi* (alte Schreibweise: Dschuang Dsi) dargestellt wird. Darin ist *Hundun* ein Wesen ohne Mund, Augen, Ohren und Nasenlöcher.



*húndùn* 渾沌, Ur-Chaos.

Aus dem *Shānhǎijīng* 山海經常用 (Klassiker der Berge und Meere)

„Interessant ist zu vermerken, (...) dass *hundun* im Grunde doch über die Fähigkeiten der Wahrnehmung verfügt. Diese weisen aber einen völlig natürlichen Charakter auf, der von den von der Welt des Künstlichen beeinflussten Wahrnehmungen des normalen Menschen grundsätzlich verschieden ist. Im *Zhuangzi* heißt es dann auch, dass Letzterer zu viel hört und zu viel sieht und darum weder über ein feines Gehör, noch über eine klare Sicht verfügt. *Hundun* verkörpert so die hohe Kultivierungsstufe des daoistischen Weisen und ist in den Worten Waleys „Symbol für diesen Zustand reinen Bewusstseins, das schaut, ohne zu sehen, das hört, ohne zu lauschen, das weiß, ohne zu denken“ (Ommerborn, ZS 2007, S. 87f).

In der auch bei *Zhuangzi* beschriebenen Mythologie wollen ihm, *Hundun*, dem Gott der Mitte, die Götter des Südmeeres und des Nordmeeres, um ihm seine Güte zu danken, die sieben Öffnungen für Sehen, Hören, Essen und Atmen bohren, wie auch die Menschen sie haben. Sie bohrten ihm jeden Tag eine Öffnung, am siebten Tag war er tot (Dschuang Dsi, 2002, S. 99f).

„Ein chinesischer *Zhuangzi*-Kommentator des 16. Jh. schreibt darum: „Verliert man den Geist des Kindes nicht, wird Hundun nicht angebohrt““ (Ommerborn, ZS 2007, S. 89).

Hundun als freundliches und gastfreundliches Wesen lädt ein zum schöpferischen Gestalten und stirbt mit der Festlegung, der Definition.

Dies mag in den Zen-Buddhismus eingegangen sein und sich dort als Haltung des „Anfängerinnengeistes“ ausgeprägt haben, als Haltung, jeden Moment und jede Tätigkeit als frisch und neu erleben zu können, auch und gerade in den Routinen des Alltags.

Es kann auch der Zauber sein, der jedem Anfang innewohnt, wie es H. Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ beschreibt.



Das Üben im Qigong als ein Forschungsprojekt zu begreifen (Jiao), meint diese Offenheit für Überraschung, für Neues, auch für Erkenntnis, die das Üben gerade in der Wiederholung, in der festgelegten Form und in der großen Genauigkeit im Detail ermöglicht.

Ebenfalls ist daher die Anleitung zur Vorstellungskraft bedeutsam, immer etwas im Ungefähren zu bleiben, etwa in der Ruuehaltung „Stehen wie eine Kiefer“ nicht zu eng und festgelegt „die Nadeln der Kiefer zu zählen“.

Dazu passt das Bild vom Ur-*Qi*, das ich als Titelbild gewählt habe. Man kann es lange betrachten und immer wieder Neues darin entdecken. Darin erinnert es an einen sich wandelnden Wolkenhimmel oder einen Wald in der Dämmerung, in denen auch in der relativen Formlosigkeit immer neue Bilder und Assoziationen entstehen können. Das Ur-*Qi* steht auch als Synonym für das *Dao*.

Der Bedeutung von Potenzialität, von Nicht-Festgelegtem entsprechend hat das Verborgene, Geheimnisvolle, das Nicht-Sichtbare in den chinesischen Künsten wie im Qigong eine besondere Anziehung. So gilt das Spiel der Qin (chinesische Griffbrettzither) ohne Saiten als höchste Kunst und Vervollkommnung. Im Qigong ist es der stumme, innerlich schwingende Ton, der teilweise gegenüber dem hörbaren Ton als bedeutender gewertet wird. In solchen inneren Übungen ist die Rolle der Vorstellungskraft zentral. Es gibt Richtungen und Schulen des Qigong, die der inneren Übung (*Neigong*) eine größere Wirkkraft zusprechen als der äußeren Übung (*Waigong*), also Bewegung und Körperhaltung. Prof. Jiao hat diesen verschiedenen Qualitäten des Übens keine unterschiedliche Wertigkeit gegeben, in dem Sinne, dass *Yin* und *Yang* einander hervorbringen und einander begrenzen. Entsprechend ist die Wirkung wechselseitig: Die Vorstellungskraft prägt Körperhaltung und Bewegung, wie diese auch die Vorstellungskraft beeinflussen.

Seine Form des Spiels der 5 Tiere hat Jiao Guorui entsprechend als *Neiwaigong* – Methode bezeichnet, als gleichermaßen innere wie äußere Übung (Jiao, 1992, S. 15).

#### 4.8 Visualisierung in der Meditation

Bedeutsam als historisch-kultureller Hintergrund der Vorstellungskraft im Qigong ist auch die Tradition daoistischer Meditationsmethoden, die auf Visualisierung und Imagination beruhen.

So wird die Visualisierung sogenannter Körpergottheiten bereits als frühe Technik des *Yangsheng*, der Lebenspflege, beschrieben. Denn Gottheiten bewohnen in diesen frühen Vorstellungen Organe und energetische Körperbereiche wie die *Dantian*, auch Zinnoberfelder genannt. Die Konzentration auf diese Zentren wie auf innere Organe und ihre Visualisierung gilt in den frühesten Schriften zur daoistischen Meditation als eine Methode zur Stärkung der Lebenskraft (Kohn, ZS 2002, S. 18f).

Zu der Vorstellung, dass der Körper von Gottheiten bevölkert und verwaltet wird, entwickelte sich auch eine Vorstellung vom menschlichen Körper als Entsprechung zu einem

Königreich, das von Fürsten regiert und von Generälen verteidigt wird (Despeux, ZS 2007, S. 29f). Diese Entsprechung findet sich bis heute in der TCM in den Namen von Akupunktur-Punkten wieder.

Auch die Entsprechung Kosmos – Mensch bzw. das Konzept, dass Körper und Universum eine Einheit sind, zeigt sich in historischen Anleitungen zur Visualisierung.

„Der menschliche Körper ist eine genaue mikroskopische Wiedergabe des Sternenhimmels über ihm: Er enthält eine reiche Vielzahl von Palästen und Kammern. Die Gottheiten, die ihre Wohnstatt in den Paradiesen des Jenseits haben, sind ebenso im menschlichen Körper zu Hause. Obwohl die Menschen von der Natur auf diese Weise ausgestattet sind, können sie dies nicht erkennen, denn ihre Sinne erzeugen Täuschungen und veranlassen damit die Entstehung eines unterscheidenden Bewußtseins“(Kohn, ZS 2002, S. 52).

Vorstellungen wie diese, aus der Beschreibung einer meditativen Praxis der Tang-Zeit (618 - 906), prägten Visualisierung und Imagination in daoistischen meditativen Praktiken. Dabei ist die Visualisierung eine Hauptmethode daoistischer Meditation.

„Die Methode der Visualisierung und Imagination wurde vor allem im Daoismus der Höchsten Klarheit (*Shangqing*) und in der Inneren Alchemie praktiziert. (...) Die Welt der Bilder bildet quasi die Brücke zwischen der unfassbaren numinosen Welt und der Welt des Menschen. (...) Zum Beispiel werden Götter visualisiert oder Gestirne, und durch die schöpferische Imagination taucht der Mensch in eine Welt ein, die ihn weit über sein vergängliches Dasein hinausführt. (...) In diesem Zusammenhang ist von Himmelsreisen die Rede und von einem ekstatischen Zustand am Ende der Meditation“ (Darga, 2010, S. 208f).

Weiteres zu daoistischer Meditation folgt in der Beschreibung zu *Xin*, Kapitel 5.3.

#### **4.9 Den Schatten eines Bogens für eine Schlange halten**

Abschließen möchte ich diese kulturelle und historische Einordnung der Vorstellungskraft im Qigong mit dem in China bekannten Sprichwort „den Schatten eines Bogens für eine Schlange halten“ und der dazu gehörenden legendären Geschichte aus der Jin-Dynastie (265 - 419). Sie zeigt die in der chinesischen Kultur verankerte enge und selbstverständliche Verbundenheit von *Qi* und *Yi*, von gedanklicher und physiologischer Bewegung im Menschen.

„Zur Zeit der Jin-Dynastie lebte ein Mann namens *Yue Guang*, der sehr gewandt und überzeugend reden konnte. *Yue Guang* hatte einen guten Freund, mit dem er oft zusammen Wein trank und plauderte. Nachdem ihn sein Freund über einen Monat lang nicht mehr besucht hatte, schickte er einen Boten, um den Grund zu erfahren. Der Bote brachte die Nachricht, dass *Yue Guangs* Freund erkrankt war. Als er das letzte Mal bei *Yue Guang* zum Weintrinken gewesen war, hatte er eine kleine Schlange in seinem Weinbecher gesehen. Aber er hatte schon aus dem Becher getrunken, so ließ sich nichts mehr ändern. Daraufhin

fühlte er sich sehr unwohl und wurde nach seiner Heimkehr krank. *Yue Guang* war sehr erstaunt. Wie sollte denn eine kleine Schlange in den Weinbecher gekommen sein? Er ging dahin, wo die beiden das letzte Mal Wein getrunken hatten und schaute sich sorgfältig um. Plötzlich entdeckte er an der Wand einen Bogen, und sofort verstand er, was geschehen war. Er ließ seinem Freund ausrichten, daß er zum Weintrinken kommen solle und daß er geheilt werden könnte. Zögernd ging sein Freund auf diesen Vorschlag ein. *Yue Guang* lud ihn zum Wein ein und bat ihn, an der alten Stelle Platz zu nehmen. Sein Freund war sehr unruhig und blickte in den Weinbecher. Tatsächlich, die kleine Schlange war immer noch im Weinbecher. Vor Schreck brach ihm der Schweiß aus. *Yue Guang* zeigte lachend auf den Bogen und sagte: Im Weinbecher ist keine Schlange, es ist der Schatten des Bogens an der Wand. Er nahm den Bogen von der Wand und sofort verschwand die Schlange. Erst jetzt verstand sein Freund, was geschehen war, und wurde sogleich gesund“ (Jiao 2001, S. 125f).

Diese über 1500 Jahre alte und heute noch als Sprichwort lebendige Geschichte zeigt ein historisch gewachsenes Bewusstsein für die Kraft der Vorstellung, die sich als heilsame wie ebenso als belastende und sogar krankmachende Kraft entfalten kann.

Das Qigong trainiert, die Vorstellungskraft als heilsame und den Menschen in seiner biopsychosozialen Einheit stärkende, förderliche Kraft einzusetzen.

## **5. Begriffe im Chinesischen in Zusammenhang mit Vorstellungskraft**

Die Vorstellungskraft umfasst, wie eingangs beschrieben, alle geistigen Aktivitäten und Kräfte innerhalb des Übens von Qigong Yangsheng. Mit den chinesischen Begriffen, die diese Aktivitäten im engeren wie im weiteren Sinn beschreiben, befasse ich mich im Folgenden. Dies konkretisiert das Verständnis von Vorstellungskraft im chinesischen Kontext des Qigong.

### **5.1 Yi, Yinian**

*Yi* ist der Begriff, der im engeren Sinne mit Vorstellungskraft übersetzt wird.

„*Yi* kann die Bedeutungen Gedanke, Vorstellung, Imagination, Aufmerksamkeit, Idee, Sinn, Bedeutung, Wille, Absicht, geistige Kraft, Bewußtsein annehmen. (...) Unter *yi* sind die Gedanken und Vorstellungen, die das Üben anleiten und begleiten, zusammengefaßt; *yi* beinhaltet auch das Verständnis, das Übende vom Qigong haben, und die Assoziationen, die sich aus diesem Verständnis ergeben“ (Hildenbrand 1998, S. 172).

Das Schriftzeichen für *Yi* ist zusammengesetzt aus dem Zeichen für Klang und darunter dem Zeichen für Herz, *Xin* (Kapitel 5.3). Damit kann *Yi* als der Klang des Herzens begriffen werden.

Es ist der geformte geistige Inhalt oder Ausdruck, der sich aus *Xin* als innerer Haltung oder Grundeinstellung bildet.

Grundsätzlich soll stets Leichtigkeit im Zusammenhang mit *Yi* vorhanden sein. Es soll kein Widerstreit zwischen *Qi* und *Yi* entstehen. Das Lenken der Vorstellungskraft und die *Qi*-Bewegung sind eng miteinander verbunden (siehe Kapitel 3.1). Sie wirken aufeinander ein und miteinander. Dies drückt auch der eingangs genannte 2. Schlüsselpunkt für die Praxis des Qigong Yangsheng aus: Vorstellungskraft und *Qi* folgen einander.

Ein gereinigtes, leeres Herz (*Xin*) ist dabei die Voraussetzung für die Kultivierung des „widerspenstigen Pferdes“, welches das kreative Denken und damit die Vorstellungskraft (*Yi*) symbolisiert. Gleichzeitig ist dieses widerspenstige Pferd ein Zugang, den „verrückten Affen“, nämlich den ständig von einem zum anderen Gegenstand springenden Geist (*Xin*) zu bändigen. Eine solche Darstellung findet sich in der ming-zeitlichen Kompilation daoistischer Texte „Das Mark des roten Phönix“:

„Zhang Xuanxuan zähmt Affe und Pferd

Das Bad besteht darin, den Boden des Herzens zu wischen und zu polieren,  
Reinigung bedeutet, die Unreinheiten wegzuwaschen.

Damit die Bändigung des verrückten Affen gelingt,  
Ergreife zuerst das widerspenstige Pferd.

Ist auch nicht der allergeringste Staub vorhanden,  
So vereinen sich Qi und Geist im Herzen“(Despeux, 1995, S. 241).

Die Bedeutung der Begriffe *Yi* und *Xin* ist nicht absolut voneinander abgegrenzt. Auch die bereits in Kapitel 3.1 dargestellte enge Verbindung von *Yi* und *Qi* wird hier wieder deutlich. Die Erweiterung der Zirkularität von *Yi* und *Qi* in dem Merksatz *Xin - Yi - Qi - Li* zeigt, dass die Vorstellungskraft *Yi* eine führende, anleitende Rolle bezüglich des *Qi* innehat und selbst im *Xin*, dem Herz-Geist, begründet liegt (Kapitel 5.4).

*Yinian* ist als Begriff in seiner praktischen Bedeutung für das Qigong Yangsheng eng mit *Yi* verbunden, beide Begriffe können darin auch synonym verwendet werden. *Yinian* wird wie *Yi* mit den Bedeutungen Bewusstsein, Wille, Gedanken, Vorstellung übersetzt, auch mit Denken und mit Gemütslage (Hildenbrand, 1998, S. 172 und Jiao, ZS 1993, S. 32).

## 5.2 Yishou

*Yishou* ist das aktive Bündeln der Gedanken, bei gleichzeitiger Entspannung und Gelassenheit. Es betont den Aspekt des Bewahrens, Schützens, der Stabilität in der Lenkung der Aufmerksamkeit. Auch dies ist eng mit Atmung und Körperhaltung wie mit deren

Wirkungen auf das *Qi* verbunden; sie beeinflussen, kontrollieren und fördern sich gegenseitig (Jiao 2001, S. 99). *Yishou*, das Bewahren der Vorstellungskraft hat die Funktion in die Ruhe, die Stille zu führen. Es ist damit sowohl der Weg in einen guten Übungszustand, der gleichermaßen von Ruhe und Wachheit geprägt ist, als auch sein Ausdruck. Es betont das „nach innen lauschen“ während des Übens, die Sammlung der Aufmerksamkeit in dem sich auch wandelnden Zustand des Übens, verbunden mit einer harmonischen Form der Kontrolle. Dabei ist *Ziran* das oberste Prinzip.

„Die wichtigste Voraussetzung für das Bewahren der Vorstellungskraft ist die Natürlichkeit: „Man bewahrt die Vorstellungskraft, aber man zwingt sie nicht“, „man vergisst das Bewahren der Vorstellungskraft nicht, und man denkt auch nicht zu stark daran““ (Jiao 2001, S. 125).

Jiao Guorui beschreibt diese Fähigkeit in Bezug auf die Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere:

„Ziel ist es, sowohl äußere Gestalt als auch inneres Wesen zu erfassen und darzustellen, so daß Form und „Geist“ eine Einheit bilden, Yin und Yang sich ergänzen und ein vollkommenes Ganzes entsteht. Dies läßt sich durch ein Training des Bewahrens der Vorstellungskraft auf einem hohen Niveau erreichen.

In solch einem Zustand entsteht eine Resonanz zwischen Intuition und den Tiefenschichten des Bewußtseins. Eindrücke von Naturlandschaften und philosophischen Prinzipien durchdringen einander, die Inspiration wird geweckt, und latente Fähigkeiten werden aktiviert. Der Rhythmus der Lebensvorgänge erreicht ein höheres Maß an Harmonie; Körper und Geist erlangen ein höheres Maß an Gesundheit, Gelassenheit und Weite“ (Jiao, ZS 1993, S. 33).

### 5.3 Xin

*Xin* wird übersetzt als „Herz; Neigung, Lust, Sinn, Absicht; Stimmung, Gemüt, Gefühl; Verstand, Gedanke, Denken; Geist; Inneres, Mitte, Mittelpunkt, Zentrum, Kern“ (Ommerborn ZS 2005, S. 106).

*Xin* beinhaltet im Qigong-Üben die grundlegende Rolle des Geistes im Sinne von Wachheit, Präsenz und Kontrollfähigkeit. Es ist auch die innere Haltung, die Einstellung, aus der heraus ein geformter geistiger Inhalt, *Yi*, entsteht. Dabei spielen die Grundüberzeugungen eines Menschen auch eine wichtige Rolle (Jiao, 1995, S. 51). *Xin* ist damit eine Grundlage von *Yi*, der Boden auf dem sich *Yi* in seiner spezifischen Weise entfaltet und ist als Wirkkraft stets darin enthalten, wobei beide Begriffe ihrer Bedeutung nach nicht absolut voneinander abgegrenzt sind (Jiao, 1995, S. 50). *Xin* beinhaltet die geistige Vorbereitung und Einstimmung und prägt damit den Charakter der Bewegung. Dies ist besonders deutlich im Spiel der 5 Tiere, in dem die besonderen, den Tieren zugeschriebenen Qualitäten und Kräfte aktiviert werden; es gilt aber für alle Qigong-Formen. Hier wirken die beschriebenen vielfältigen, mit spezifischen Formen oder allgemein mit dem Qigong verbundenen Vorstellungsbilder. So ist

die Bewegung wie auch der damit verbundene „Geist“ schon „im Herzen wachgerufen“. Die Bewegung ist dadurch „gefüllt“, nämlich inspiriert und in ihrem sichtbaren Ausdruck harmonisch, schön und einzigartig. In *Xin* begründet ist damit die Antizipation einer Bewegung: Der Geist führt. Das heißt, dass die Bewegung im Moment der Ausführung bereits im Geiste, als Vorstellung vorhanden ist. Es gibt ein inneres Bild des Leibes, das die ausgeführte Bewegung vorwegnimmt; dies ist der Übergang zu *Yi*, dem geformten geistigen Inhalt. Dafür braucht es ein unbelastetes, „leeres“ Herz. Dieses zu kultivieren ist sowohl eine Voraussetzung für das Üben von Qigong, als auch ein Ziel des Übens.

Das gereinigte, leere Herz ist frei von belastenden oder nutzlosen Gedanken und Gefühlen, frei von Ängsten, Befürchtungen und Fixierungen. Die „Horde wilder Affen“ der umherspringenden Gedanken ist gezähmt und es kommt nicht vor „dass der Geist vergeudet wird und leerer Wissenskram sich hervordrängt“ (Dschuang Dsi, 2002, S. 59).

Diesen leeren, stillen Geist begreife ich entsprechend *Yin* und *Yang* als komplementär zu Fülle und Bewegung. Dem entspricht der 3. Schlüsselpunkt des Übens im Lehrsystem Qigong Yangsheng: „Bewegung und Ruhe gehören zusammen“. Hat die Ruhe sich erfüllt, entsteht daraus wieder Bewegung. Gleichzeitig ist, wie bei *Yin* und *Yang*, der eine Pol jeweils als Kern im anderen enthalten. So kann im Qigong-Üben wie in der Meditation die Ruhe, die Leere des Herz-Geistes sehr intensiv, als Fülle erlebt werden.

Bezeichnend für das leere, unbelastete Herz ist es, sich nicht zu fixieren, an keinem Zustand anzuhaften. Dies als innere Haltung zu entwickeln, kann Qigong durch die Erfahrung des Zusammenspiels und des Wandels von Ruhe und Bewegung bei entsprechender Kontinuität und Intensität des Übens unterstützen. In der Lebensgestaltung kann das leere Herz im Wollen und Wünschen, im Streben nach Zielen, nach Erfüllung und nach Erkenntnis gleichzeitig präsent sein wie der Kern des *Yin* im *Yang*. Absicht und Absichtslosigkeit, Streben und Gelassenheit können sich als Pole gegenseitig begrenzen und hervorbringen. Dies als Lebenshaltung auch durch das Üben zu entwickeln, drückt für mich der oft zitierte Satz von Jiao Guorui aus: Über Ruhe und Bewegung frei verfügen zu können, das ist der Weg des *Yangsheng*.

Um den Zustand eines gereinigten, leeren Herzens zu erreichen gibt es in der chinesischen Geistesgeschichte in den verschiedenen Strömungen und Zeiten eine große Vielzahl von Kultivierungsmethoden. Bei *Zhuangzi* (ca. 369 – 286 v.u.Z.) ist es das „Fasten des Herzens“ (*Xinzhai*).

„Dein Ziel sei Einheit! Du hörst nicht mit den Ohren, sondern hörst mit dem Verstand; du hörst nicht mit dem Verstand, sondern hörst mit der Seele. Das äußere Hören darf nicht weiter eindringen als bis zum Ohr; der Verstand darf kein Sonderdasein führen wollen, so wird die Seele leer und vermag die Welt in sich aufzunehmen. Und der SINN ist's, der diese Leere füllt. Dieses Leersein ist Fasten des Herzens“ (Dschuang Dsi, 2002, S. 62).

Richard Wilhelm hat in seiner Übersetzung das *Dao* noch mit der SINN übersetzt.

Diese Beschreibung erinnert an die des *Hundun*, das ohne die Öffnungen der Sinnesorgane dennoch und gerade über sehr feine Fähigkeiten der Wahrnehmung verfügt.

Bei *Zhuangzi* findet sich eine schöne Beschreibung des leeren Herzens, das wie ein Spiegel sei. Ein solches Herz lässt sich berühren und haftet dabei an nichts.

„Der Spiegel des Herzens

Der höchste Mensch gebraucht sein Herz wie einen Spiegel. Er geht den Dingen nicht nach und geht ihnen nicht entgegen; er spiegelt sie wider, aber hält sie nicht fest. Darum kann er die Welt überwinden und wird nicht verwundet. Er ist nicht der Sklave seines Ruhms; er hegt nicht Pläne; er gibt sich nicht ab mit den Geschäften; er ist nicht Herr des Erkennens. Er beachtet das Kleinste und ist doch unerschöpflich und weilt jenseits des Ichs. Bis aufs letzte nimmt er entgegen, was der Himmel spendet, und hat doch, als hätte er nichts. Er bleibt demütig“ (Dschuang Dsi, 2002, S. 99).

*Zhuangzi* prägte neben der Bezeichnung als „Fasten des Herzens“ für eine meditative Praxis auch schon den Ausdruck „Sitzen in Vergessenheit“ (*Zuowang*). Diesen Begriff hat etwa 1000 Jahre später, in der Tang-Zeit Sima Chengzhen (647 – 735) aufgegriffen für seine sehr detaillierte Meditationsanleitung „Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit“ (*Zuowang Lun*). Darin beschreibt er einen Kultivierungsweg in 7 Stufen, der von „Ehrfurcht und Vertrauen“ als 1. Stufe und Voraussetzung für das Üben bis zur „Erlangung des Dao“ als 7. Stufe reicht. Die 3. Stufe ist die „Zähmung des Geistes *Xin*“, die 5. Stufe heißt „wahre Betrachtung“ (Kohn, 2010). Livia Kohn interpretiert die 3. Stufe als konzentrierte Meditation, das Richten der Aufmerksamkeit auf ein Objekt. Die 5. Stufe begreift sie als eine Form rezeptiver Meditation, in der die Wahrnehmung unterschiedslos und offen gegenüber allen Sinneseindrücken ist (Kohn 2010, S. 67).

Das Ziel der Erlangung des *Dao* bzw. der Einheit mit dem *Dao* ist bereits im frühen Daoismus formuliert.

„Das gereinigte *Xin* ist also leer (*xu*) und kann so alle Polaritäten und Gegensätze der vielfältigen phänomenalen Welt zur wesentlichen Einheit verbinden. Der Bewusstseinszustand des leeren *Xin* (*Xuxin*) ist darum im Einklang mit *Dao*, dem einen ontologischen Wesensprinzip der Welt.

Wer die Stufe des leeren *Xin* erlangt hat, der hat sich nicht nur von den Außendingen befreit, vielmehr ist er auch ohne Selbst, ohne Ich, und er kann (...) mit sich „selbst nichts mehr anfangen“. Der Wahre Mensch (*Zhenren*) wird darum im *Zhuangzi* als ohne Ich (*Wuji*) beschrieben oder als einer, der sein Ich verloren hat (*Sangwo*)“ (Ommerborn, ZS 2005, S. 110).

Die von Livia Kohn im *Zuowang Lun* beschriebenen oben genannten Meditationsmethoden gleichen den in der buddhistischen Theravada-Tradition bekannten Meditationsformen der Einsichts- (Vipassana) und Stille- (Samadhi) Meditation. Kohn formuliert in Bezug auf die Meditationsbeschreibung im *Zuowang Lun* wie auf andere Quellen, dass die Abläufe

weitgehend buddhistischen Vorbildern folgen würden, die Ergebnisse jedoch in der Sprache des Daoismus formuliert seien (Kohn, ZS 2002, S. 51). Auch die im Kontext von *Yin* und *Yang* (Kapitel 4) zitierte Prozessontologie hat in der ursprünglichen buddhistischen Philosophie ihre Parallele in der Vorstellung des Absoluten als eines unvergänglichen Zustandes; alles Existierende seien sich ereignende Phänomene innerhalb eines dauerhaften Prozesses des Werdens und Vergehens (Ommerborn ZS 2007, S. 52f). Dieser Substanzlosigkeit entspricht auch die für den Daoismus oben zitierte und ebenfalls im Buddhismus vertretene Ichlosigkeit.

Doch wurden oder werden auch gleiche Begriffe unterschiedlich gefüllt. Der Begriff der Leere ist im daoistischen Denken mit der Uranfänglichkeit, dem *Ur-Qi* verbunden, statt wie in einer buddhistischen Schule mit der Vorstellung, alles Existierende sei reines Produkt des Geistes (ebenda). So gibt es begriffliche Parallelen, Vermischungen, aber auch Unterschiede, die nicht immer offensichtlich sind.

Der Buddhismus erreichte China in der späteren Han-Zeit, etwa seit dem Beginn unserer Zeitrechnung aus Indien, mit einer Blüte zu Beginn der Tang-Zeit, also ab 618 (Adler, 2007). Die bereits im Zusammenhang mit dem Affen (Kapitel 3.5.1) erwähnte Reise des Pilgermönchs Hsüan-tsang nach Indien wird auf 629 – 645 datiert (Grousset, 2003). Eine ausführliche Diskussion von Unterschieden, Gemeinsamkeiten und Vermischungen von Daoismus und Buddhismus ist hier nicht möglich. Doch ein wesentlicher Unterschied der daoistischen zur buddhistischen Geistesschulung liegt in der Bedeutung der Leiblichkeit. Wird dieser aus buddhistischer Sicht eine insgesamt geringe Bedeutung für die Kultivierung des Geistes beigemessen, ist die Leiblichkeit „für das daoistische Denken von großer Bedeutung“ (Möller, 2010, S. 204). Der Daoismus betont, dass die geistige Kultivierung mit der leiblichen Erfahrung verbunden sei bzw. in der leiblichen Bedingtheit begründet liegt. Sie ist das „Gefäß des *Dao*“. Dies mag sich sinnbildlich darin ausdrücken, dass das Schriftzeichen für *Xin* in seinen älteren Formen ein Bildnis des organischen Herzens darstellt, mit Herzbeutel, Herzklappen und Aorta (Ommerborn, ZS 2005 S. 106).

#### 5.4 Xin – Yi – Qi – Li

Der verdichtete Merksatz „*Xin – Yi – Qi – Li*“ wird als die drei inneren Verbindungen bezeichnet, nämlich die Verbundenheit von *Xin* und *Yi*, von *Yi* und *Qi* sowie von *Qi* und *Li*:

- Wo das Herz ist, sind die Gedanken / die Aufmerksamkeit
- wo die Gedanken sind, ist *Qi* – Lebensenergie
- wo *Qi* ist, entsteht bzw. sammelt sich die Kraft.

Die Systematik dreier äußerer, körperlicher Verbindungen, die in Haltung und Bewegung miteinander korrespondieren, ist bereits in Kapitel 3.3.2 beschrieben.



Aus dem sehr verdichteten und viel zitierten Merksatz „*Xin – Yi – Qi – Li*“ wird deutlich, dass die Vorstellungskraft *Yi* eine führende, anleitende Rolle bezüglich des *Qi* hat und selbst im *Xin*, dem Herz-Geist begründet liegt. Im Sinne der bei uns verbreiteten Redewendung „mit ganzem Herzen bei der Sache sein“ schafft das Herz die Präsenz, die Hinwendung, aus der heraus sich die gerichtete Aufmerksamkeit, Vorstellungen und Gedanken entfalten. Dafür bedarf es des beschriebenen leeren Herzens; dieses darf nicht besetzt sein mit einer Fülle „fesselnder“ Gedanken oder starker Emotionen. So soll man nicht Qigong üben, wenn man emotional sehr aufgewühlt ist.

Das durch die Aufmerksamkeit gelenkte und gesammelte *Qi* findet seinen Ausdruck als *Li*, als Kraft in Form von Bewegung, als Kraft in Form von Ruhe, als Kraft in Form vieler Fähigkeiten.

„Die Kraft der Augen, die Kraft des Hörens, die Kraft etwas zu ertragen, die Kraft der Ausdauer oder die Kraft der Geistesgegenwart sind nur einige Beispiele davon“ (Hildenbrand, 1998, S. 175).

Da schließt sich der Kreis: Ruhe ist eine Form von Kraft, durch die das Herz (*Xin*, Kapitel 5.3) kultiviert wird, Ausdauer ist eine Bedingung dafür. So ist *Li*, die Kraft, sowohl das Ergebnis einer Kultivierung des Herz-Geistes wie auch seine Voraussetzung. Es ist eine zirkuläre Bedingtheit ohne festgelegten Anfang. Ich begreife es auch als eine Ganzheit verschiedener Aspekte, deren Getrennt-Sein in dem gedanklichen und sprachlichen Vorgang entsteht, in dem wir diese Aspekte mit verschiedenen Begriffen benennen. Dieser gedanklich-sprachliche Vorgang ist notwendig, um Wirkungen erfassen und darstellen zu können. Gleichzeitig suggeriert er damit eine Trennung dieser Aspekte in jeweils Einzelnes, die es m.E. lediglich gibt in der Hinsicht, dass wir als Erkenntnis Konstrukte und in diesem Sinne Wirklichkeit erschaffen (siehe Kapitel 2 und 7.3).

Die Komplexität der Verbindung von *Xin*, *Yi*, *Qi* und *Li* beschreibt Prof. Jiao auch anhand dazu bekannter Sprichwörter:

„Qigong – Meister sagen: „Beim Üben von Qigong benützt man die Vorstellung und nicht das Qi, man benützt das Qi und nicht die Kraft“ oder: „Wenn das Herz da ist, folgen die Gedanken; wenn die Gedanken da sind, folgt das Qi; wenn das Qi da ist, folgt die Kraft“ oder: Herz und Gedanken entsprechen einander, Gedanken und Qi entsprechen einander, Qi und Kraft entsprechen einander“. Diese Sprichwörter erläutern alle die Beziehung zwischen „Herz“, Gedanken, Qi und Kraft; sie unterstreichen, wie wichtig es ist, „Herz und Gedanken“ im Rahmen der Qigong – Übungen zu trainieren“ (Jiao, 2001, S. 82f).

## 6. Begriffe im Deutschen in Zusammenhang mit Vorstellungskraft

Im Folgenden werden in alphabetischer Reihenfolge Begriffe erläutert, deren Bedeutung im engeren oder weiteren Sinne mit der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng in Zusammenhang steht:

Die Begriffe Aufmerksamkeit und Imagination werden als Übersetzung für *Yi* genannt, Achtsamkeit habe ich als verwandte Bezeichnung zu Aufmerksamkeit dazu genommen, Gewährsein wird, da im Text verwendet, als Begriff im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit definiert.

Die Klärung des Begriffes der Wahrnehmung halte ich ebenfalls für wichtig als Grundlage zum Verständnis von Vorstellungskraft. Kontemplation ist beschrieben, weil ich hier eine Entsprechung zum Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten (Kapitel 3.6) unterstelle. Autosuggestion beinhaltet den Aspekt der Heilung durch Vorstellungskraft, im Zusammenhang mit Halluzination diskutiere ich den Aspekt der Steuerungsfähigkeit. Visualisierung taucht als Begriff in der Beschreibung daoistischer Meditationstechniken auf und wird deshalb im Kontext von Imagination kurz behandelt. Schließlich habe ich auch den Begriff der Empathie erläutert, weil er meines Erachtens mit Vorstellungskraft in Verbindung steht, auch darüber hinausweist und für das Unterrichten als Fähigkeit der Lehrenden bedeutsam ist.

### 6.1 Achtsamkeit

Achtsamkeit kann auch als Aufmerksamkeit oder als gehobene Aufmerksamkeit bezeichnet werden. Im buddhistischen Kontext ist Achtsamkeit die Übersetzung des Pali- Wortes „Sati“. Im Pali-Kanon, einer frühbuddhistischen Sammlung von Lehrreden des Buddha, die nach seinem Tod aufgezeichnet wurden, wird der Begriff der Achtsamkeit im Anapanasati-Sutra (Achtsamkeit auf den Atem) und im Satipatthana-Sutra (Vier Pfeiler der Achtsamkeit) behandelt. Letzteres beschreibt als die vier Pfeiler oder Grundlagen der Achtsamkeit

- „1. Der Körper als Körper.
2. Die Gefühle als Gefühle.
3. Die Geisteszustände als Geisteszustände.
4. Der Dharma als Dharma“ (Titmuss, 2007, S. 166).

Dabei richtet sich die Achtsamkeit als nicht-wertende Wahrnehmung von einer sehr konkreten Orientierung auf Körper- und Atemwahrnehmung in eine zunehmende Weite - über Gefühle, Geisteszustände bis zum Dharma. Dharma (auch: Dhamma) hat im Buddhismus als Begriff wohl eine ähnlich weite Bedeutung wie in anderer Weise der Begriff des Dao im Daoismus, so dass ich hier nicht mit dem Versuch einer Definition beginne. Im Zusammenhang mit Achtsamkeit heißt es bei Josef Goldstein dazu:

„Im einen Dharma des beginnenden westlichen Buddhismus ist *Achtsamkeit die Methode, Mitgefühl der Ausdruck und Weisheit die Essenz*. Die Methode der *Achtsamkeit* schenkt uns den Schlüssel zur Gegenwart. Ohne Achtsamkeit verlieren wir uns in den umherschweifenden Gedankengängen unseres Geistes. (...) Der Ausdruck des einen Dharma ist *Mitgefühl*. Wenn wir voller Achtsamkeit in der Gegenwart ruhen, ist Mitgefühl die natürliche Reaktion auf das Leiden um uns herum. (...) Die Essenz des einen Dharma ist *Weisheit*. Haben wir Weisheit verwirklicht, so erhellt ihr Licht unser ganzes Leben, weil sie uns die Ursachen des Leidens ebenso enthüllt wie die Methoden zu seiner Beendigung. Achtsamkeit im Augenblick lässt uns die Vergänglichkeit der Erscheinungen erkennen. Dies wiederum lehrt uns, dass das Glück in der Nicht-Anhaftung liegt. Durch Nicht-Anhaftung aber erfahren wir die grundlegende Wachheit des weisen Geistes“ (Goldstein, 2004, S. 27f, Hervorhebungen durch den Autor).

Im Buddhismus ist die Entwicklung von Achtsamkeit eingebettet in den „Edlen Achtfachen Pfad“ – eine Herausforderung und Anleitung zur umfassenden Selbstkultivierung. Die „rechte Achtsamkeit“ folgt darin als siebtes Glied auf „rechtes Verständnis, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Bemühen“- und steht vor „rechter Samadhi“ (Sammlung) als dem 8. Glied des Pfades (Titmuss, 2007, S. 39ff). So wird deutlich, dass die Schulung von Achtsamkeit keine wertfreie Übungsmethode darstellt sondern eingebettet ist in eine Selbstentwicklung hin zu heilsamem Denken, Fühlen und Handeln.

Innerhalb der Übungen zur Schulung der Achtsamkeit wurden im Laufe der Zeit unterschiedlich enge oder weite Methoden entwickelt. So ist das Zählen der Atemzüge eine eher eng angelegte Meditationsanleitung, den Atem nur wahrzunehmen eine etwas weitere Methode. Ähnlich dazu ist das Richten der Aufmerksamkeit auf reale Dinge, wie in Kapitel 3.4 beschrieben. Je gesammelter der Geist ist, desto weiter kann die Methode sein: Die Aufmerksamkeit ruht in der wachen Präsenz der Gegenwärtigkeit - so lange, bis sich der Geist wieder ablenkt, etwa durch die Absicht, diesen Zustand festhalten zu wollen, durch die Ablehnung auftauchender Empfindungen oder durch andere Gedanken.

Aus den Zeiten des Übens soll sich, im Sinne des Buddhismus, die achtsame Haltung in den Alltag fortsetzen. Dazu stellt Thich Nhat Hanh, ein in Frankreich lebender vietnamesischer Zen-Mönch in seinen Büchern schöne Beschreibungen zur Verfügung, etwa zum Geschirr spülen:

„Geschirr spülen  
ist wie einen kleinen Buddha baden.  
Das Profane ist das Heilige.  
Der Geist des Alltags ist der Geist Buddhas“  
(Thich Nhat Hanh 1996, S. 24).

In pädagogischen Kontexten wie im alltäglichen Gebrauch ist Achtsamkeit als Begriff zunehmend präsent. Dies liegt meines Erachtens auch an der Verbreitung des MBSR-

Programms (mindfully based stress reduction), ein in den USA von Jon Kabat-Zinn entwickeltes achtwöchiges standardisiertes Programm zur Stressreduktion, das buddhistische Methoden der Achtsamkeitsschulung u.a. mit einem verhaltenstherapeutischen Konzept verbindet (Kabat-Zinn, 2001). Durch seine Standardisierung ist es leicht evaluierbar und inzwischen in hohem Maße auch in Metastudien erforscht, damit wissenschaftlich fundiert und auch hier im Kontext von Kliniken und kassengeförderter Prävention immer verbreiteter. Ein internationaler Kongress zu Achtsamkeit im September 2011 in Hamburg hat das breite Feld der Forschung und Anwendung achtsamkeitsbasierter Konzepte in verschiedenen beruflichen Kontexten verdeutlicht (Michaela Doepke, 2011).

## 6.2 Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit kann synonym als Andacht, Anspannung, Augenmerk, Geistesgegenwart, Interesse, Konzentration, Sammlung oder Wachsamkeit bezeichnet werden. Gehobene Aufmerksamkeit wird als Achtsamkeit bezeichnet, ein veralteter Begriff dafür ist Acht.

Außerdem hat Aufmerksamkeit die Bedeutungen Entgegenkommen, Freundlichkeit, Gefälligkeit, Wohlwollen. Auch ein Präsent oder ein Mitbringsel ist eine Aufmerksamkeit (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Aufmerksamkeit>; 21.10.2013).

Aufmerksamkeit kann auch synonym stehen für Spannkraft, Beteiligung, Beachtung, Hingabe, Versunkenheit und für Anteilnahme (Synonymwörterbuch, 1995).

Mein Eindruck ist, dass Aufmerksamkeit im allgemeinen Sprachgebrauch zunehmend weniger verwendet wird, zugunsten des Begriffes der Achtsamkeit.

Für das Üben des Qigong ist es wichtig, dass sich geistige Sammlung und Konzentration mit innerer Weite verbinden, um nicht eng oder fest zu werden, im Sinne der Anleitung: Ruhe und Wachheit wachsen gleichermaßen.

Stephen Nachmanovitch, improvisierender Musiker, gibt eine schöne und meines Erachtens für das Qigong passende Darstellung von Aufmerksamkeit (ohne diese zu benennen), wenn er über das Üben schreibt:

„Sich zu bemühen, die kleinen Handlungen sauber auszuführen, lotst Körper, Sprache und Geist in einen ungeteilten Aktivitätsstrom“ (Nachmanovitch, 1990, S.94).

Eng verbunden mit Aufmerksamkeit ist der auch in diesem Text verwendete Begriff des Gewährseins. Gewährsein bezeichnet in der Gestalttherapie (als Übersetzung des englischen Begriffes „awareness“) eine Wahrnehmung, die sich ihrer selbst bewusst ist, also von dem Wissen begleitet ist, dass ich wahrnehme. Gewährsein kann daher in Bezug auf diese Arbeit und die Praxis des Qigong mit Aufmerksamkeit gleichgesetzt werden, ebenso mit Achtsamkeit als synonymem oder nahem Begriff mit anderen Wurzeln.

### 6.3 Autosuggestion

Autosuggestion umfasst mentale Übungen der Selbst-Beeinflussung, deren Wirkung auf das Unbewusste zielt.

Im Gegensatz zur Suggestion, die eine nicht wahrgenommene manipulative Beeinflussung von außen ist, wird Autosuggestion bewusst selbst eingesetzt.

Entdeckt und veröffentlicht wurde das Prinzip der Suggestion im 19. Jahrhundert durch den französischen Apotheker Émile Coué (1857 – 1926). Er beobachtete, dass Arzneien viel besser wirkten, wenn er sie den Kundinnen mit einem positiven Kommentar überreichte. Er hat daraus eine Methode der Stärkung von Selbstheilungskräften durch Autosuggestion entwickelt, die er auf Vortragsreisen in verschiedenen Ländern vermittelte. In einfachen Übungen leitete er an, bestimmte Sätze halblaut für sich zu sprechen, in häufiger Wiederholung. (Zum Beispiel: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“) Dabei sei es nicht wichtig, selbst an die Aussage des Satzes zu glauben; sie solle sich über den Gehörsinn im Unbewussten verankern.

„Coué betonte ausdrücklich, kein Wunderheiler zu sein, er habe lediglich als erster moderner Wissenschaftler und Mediziner das Primat der Vorstellungskraft über den Willen durchschaut (...). Da ferner alle Lebensvorgänge vom Unbewussten her gesteuert würden, ließe sich durch bewusste Autosuggestion die Wirkung des Unbewussten in Richtung einer Heilung beeinflussen. Coué drückte es auch mit folgenden Worten aus: *„Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingepägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen“*“ ([http://de.wikipedia.org/wiki/Émile\\_Coué](http://de.wikipedia.org/wiki/Émile_Coué), 03.05.2013, 22: 10 ).

Mantren, in ähnlicher Weise häufig und halblaut wiederholt, können eine entsprechende autosuggestive Wirkung entfalten (siehe Kapitel 3.4).

Im Autogenen Training (AT), das von Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970) entwickelt und seit 1926 als Methode veröffentlicht wurde, wird eine konzentrierte Selbstentspannung mit stumm gesprochenen formelhaften Sätzen schrittweise eingeübt. Dabei wird etwa eine Ruhe-Formel („ich bin ganz ruhig“) unterstützt durch Formeln zur Körperwahrnehmung („Mein rechter Arm ist schwer“), häufig stumm wiederholt und damit eine psychovegetative Gesamtumschaltung gebahnt. Die Formeln werden im Laufe des Übens verkürzt, die Wirkung ist mit entsprechender Übung immer leichter und schneller abrufbar.

Auch der Placebo-Effekt und die selbsterfüllende Prophezeiung (Kapitel 7.3.2) gehören in den Bereich von Suggestion – Autosuggestion.

Ebenfalls dazu gehört die schlagwortartige Begrifflichkeit des positiven Denkens. Mir ist dazu kein einheitliches Konzept und theoretische Grundlage bekannt, aber wegen ihrer Popularität möchte ich darauf Bezug nehmen. Durch bewusste positive Gedanken soll die eigene, auch als Gedankenkonstrukt erschaffene Wirklichkeit, positiv gestaltet werden.

Wird dies nicht im Sinne von Ausgewogenheit und „richtigem Maß“ begriffen, sondern absolut gesehen, halte ich es für sehr problematisch. Es kann im Extremfall einer Allmachtsphantasie den Boden bereiten, die im Umkehrschluss beinhaltet, an der eigenen Lebenssituation selbst schuld zu sein. Meines Erachtens werden persönliches Wachstum und Heilung unterstützt in einer Haltung, in der als Polaritäten die positive Selbstgestaltung des Lebens ausgewogen ist zu dem Im-Fluss-Sein mit dem, was ist, einschließlich Schmerz und Trauer. So kann sich beides entsprechend *Yin* und *Yang* gegenseitig begrenzen und hervorbringen. Dies begreife ich als eine Haltung des *Yangsheng*, der Lebenspflege, wie wir sie auch im Qigong Yangsheng üben und praktizieren.

Auch Luise Reddemann (siehe Kapitel 7.2) wendet sich gegen eine übermäßige Betonung des positiven Denkens.

„Wir empfehlen nicht positives Denken. Positives Denken ist eine Lüge. Das Leben ist nicht nur „positiv“, aber es ist *auch* „positiv“. Carl Simonton (a.a.O.) meint, es gehe darum, realistisch zu denken, und realistisch ist, dass es beides gibt“ (Reddemann, 2007, S. 33).

#### 6.4 Empathie

Empathie ist laut Brockhaus die Bereitschaft und Fähigkeit sich in die Erlebnisweise anderer Menschen einzufühlen (Brockhaus, 2005).

Da wir tatsächlich nur uns selbst fühlen können, basiert das Einfühlen in andere, auch das Mitgefühl, zunächst auf Vorstellungskraft. Mit ihr rufen wir in uns Empfindungen wach, die wir im Kontakt mit anderen bei ihnen vermuten. Empathie geht jedoch über eine solche Vermutung weit hinaus. Sie ist ein präzises, einführendes Verstehen, in dem, wie bei Rogers für die Therapeutin-Klientin-Beziehung beschrieben, die Therapeutin gewissermaßen versucht, in die Haut der Klientin zu schlüpfen (Rogers, 2000, S. 24), einzutauchen in ihre Welt mit ihren ganz persönlichen Deutungen und Sinngehalten, ohne dabei das „Als-Ob“ zu verlieren. Eine solche, gefühlsmäßig tiefgehende Durchlässigkeit im Kontakt und dadurch „die Erfahrung, von jemandem verstanden zu werden, ist in sich selbst ein machtvoller, die Entwicklung fördernder Faktor“ (ebenda).

Die Fähigkeit zur wechselseitigen Einfühlung ist eine Grundlage um Beziehungen aufbauen und entwickeln zu können, zusammen mit den Fähigkeiten zur Abgrenzung und zur Berührung sowie zur Konfliktprägnanz und zur Kompromissbildung (Rahm, zitiert in Richter, 1997, S. 46). Die Fähigkeit zur Empathie ist also eine Grundlage des Zusammenlebens und unseres Seins. Im Speziellen ist die Ausprägung dieser Fähigkeit in allen sozialen, beratenden, psychotherapeutischen und unterrichtenden Tätigkeiten von Bedeutung.

Auch im Unterrichten von Qigong Yangsheng ist das Einfühlen in die Teilnehmenden eine Voraussetzung für ihre stimmige, eben einfühlsame Begleitung im Lernen. Wie sich Empathie neurobiologisch abbildet und ermöglicht, erforscht und beschreibt Judith Daniels (Kapitel 7.1.2).

Empathie baut auf der Akzeptanz der Subjektivität der Anderen auf. Aus dieser Grundhaltung kann im gemeinsamen Üben, mit oder ohne Leitung, in der Gruppe eine besondere Atmosphäre geschaffen werden, die das Üben der Einzelnen trägt und intensiviert. Diese entsteht aus der Verbundenheit im gemeinsamen Tun, aus der in jeder Übenden und damit auch gemeinsam entwickelten Ruhe und Wachheit und dem damit auch gemeinsamen Übungszustand. Ich begreife dies im begrenzten Rahmen des gemeinsamen Übens als das Erleben einer Intersubjektivität, wie Hilarion Petzold sie im Kontext der Integrativen Therapie beschreibt und aus deren Koexistenzaxiom „Alles Sein ist Mit-Sein“ herleitet.

„Aus der An- Erkennung, Einfühlung und dem Verständnis für die Subjektivität des anderen und ihre gemeinsame Aufgehobenheit in größeren Zusammenhängen entsteht eine Haltung der *Intersubjektivität* (Petzold, 1978), der mitmenschlichen Bezogenheit und Einfühlung. Aus ihr entsteht auch die Sorge um Integrität, die über die eigene Intaktheit hinausgeht, andere Menschen, Gemeinwesen und Kulturen miteinbezieht“ (Richter, 1997, S.46, Hervorhebung des Autors).

Die hier für das menschliche Zusammenleben beschriebene und damit viel tiefergehende Haltung der Intersubjektivität kann meines Erachtens tendenziell, eben im begrenzten Rahmen des gemeinsamen Übens, auch in der Gruppe wirken. Aus ihrer eigenen Grundhaltung der Akzeptanz heraus kann die Unterrichtende dazu beitragen, dass in der Gruppe eine solche tragende Verbundenheit erlebbar wird.

## 6.5 Halluzination

Halluzination bezeichnet eine Sinnestäuschung bzw. eine vermeintliche, eingebildete, durch Sinnestäuschung hervorgerufene Wahrnehmung (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Halluzination>; 21.10.2013).

In einem sehr vertieften Übungszustand können bezüglich aller Sinne Wahrnehmungen bzw. Phänomene auftreten, etwa Farben, bildhafte Vorstellungen, Gerüche oder Körperempfindungen. Dies wird als Erfahrung in der Meditation berichtet, es kann ggf. auch im Üben von Qigong, etwa in *Youfagong*, *Tuna*, Sitzen in Stille, auftreten. Prof. Jiao hat grundsätzlich betont, dass verschiedenen Phänomenen, wenn sie auftreten, nicht allzu große Bedeutung beigemessen werden soll. Man solle sie kommen und gehen lassen. Wichtig sei, dass sie im Bereich des Angenehmen bleiben. Ist dies nicht der Fall, soll die Übende steuernd eingreifen. Im Gegensatz zu Halluzinationen, die durch Drogen oder durch Krankheitsbilder hervorgerufen werden, sind im Übungszustand auftretende Wahrnehmungs-Phänomene durch die Übende regulierbar.

## 6.6 Imagination

Imagination wird laut Duden mit Fantasie, Einbildungskraft und bildhaftem Denken gleichgesetzt (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Imagination>; 21.10.2013). Ich verstehe den Begriff der Imagination als so umfassend wie den der Vorstellungskraft. Dies unterstützen Beschreibungen von Imagination im Kontext integrativer Therapie und Beratung. Hier wird Imagination als umfassender geistiger Vorgang beschrieben, der nicht allein innere Bilder sondern das gesamte Sinnensystem, also auch Gehör-, Geruchs-, Geschmacks-, Bewegungs-, Tast- und Orientierungssinn stimuliert.

„Wenn ich mir vorstelle, dass ich in eine Zitrone beiße, so werde ich neben dem Vorstellungsbild der Zitrusfrucht mit hoher Wahrscheinlichkeit auch die Säure schmecken und evtl. die Neigung verspüren, mich zu schütteln. Die Imagination ist eine Art Vermittlungsinstanz. Durch sie treten die kognitiven Funktionen (Wahrnehmungs- und Empfindungsvermögen) mit den Emotionen und körperlichen Vorgängen in eine Kommunikation“ (Richter, 1997, S. 189).

Dabei kann diese Beschreibung als Vermittlungsinstanz als die Vermittlung zwischen an sich Getrenntem verstanden werden. Stattdessen begreife ich im Sinne von Ganzheitlichkeit die verschiedenen Ebenen und Funktionen lediglich als Beschreibung verschiedener Aspekte einer Lebendigkeit, die sich in vielfältiger Weise ausdrückt, hervorbringt und wandelt.

„Stimulieren wir nun die Imagination, die Welt unserer Empfindungen, inneren Bilder und Erinnerungen in komplexer Weise, so können wir erstaunlich deutliche Phänomene auf der Ebene der Körperlichkeit und der Emotionen feststellen. Verschiedene Regionen des Leibes, unterschiedliche Organe werden durch bestimmte Bilder angeregt, Muskelspannung, Durchlässigkeit der Poren, Hautwiderstand, Atmung etc. verändern sich.

Je nachdem, was das Bild vermittelt (bzw. was man darin sieht), verändert sich auch die innere Gestimmtheit: Angespanntsein oder Gelassenheit, Freude oder Abwehr (Abneigung), Diffusität oder Lebendigkeit etc. können auftreten und eins sich ins andere wandeln“ (Hausmann und Neddermeyer, 2003, S. 63).

Die der Imagination nahestehenden Begriffe Visualisierung bzw. Visualisation werden in Beschreibungen daoistischer Meditationstechniken verwendet (Darga, 2010; Kohn, ZS 2002), wie ich sie auch in Kapitel 4 zitiert habe. Ob sich der Begriff der Visualisierung dabei in Abgrenzung zu Imagination auf die visuelle Vorstellungskraft beschränkt, kann ich nur vermuten. Eine Definition zu Visualisierung in diesem Kontext ist mir nicht bekannt.



## 6.7 Kontemplation

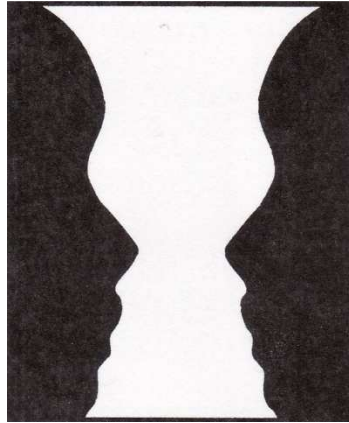
Kontemplation wird synonym als Andacht, Besinnung, Betrachtung, Einkehr, Konzentration, Reflexion, Sammlung, Überlegung und als Versenkung beschrieben (<http://www.duden.de/rechtschreibung/Kontemplation>; 21.10.2013), und damit als eine besondere Form der Aufmerksamkeit. In der Mystik steht sie für die Versenkung bzw. Versunkenheit in das Wort und Werk Gottes. Sie ist eine Besinnung auf das Wesentliche. In einem Zustand gesammelter Ruhe werden Worte, kurze Sätze kontempliert, also gedacht, stumm gesprochen, innerlich rezitiert. In der besonderen Ruhe und Aufmerksamkeit, im gesammelten Geist, erschließt sich die Wirkung von Begriffen vollständiger und tiefer als in einem rein kognitiven Nachdenken darüber. Kontemplation ist bei uns im christlichen Kontext bekannt. Ayya Khema beschreibt sie auch im Kontext buddhistischer Praxis:

„Kontemplation bedeutet in sich gehen und evidente Wahrheiten, zum Beispiel die Vergänglichkeit, in sich selber erkennen und auf sich selber beziehen. Kontemplation ist kein Nachdenken. Denken ist diskursiv (...). Kontemplation hingegen beginnt mit der Empfindung, die sich in einem ausbreitet, und kommt durch den Denkprozess zum Verstehen. (...) Kontemplation ist kein diskursives Denken, sondern *intuitives Wissen*. Kontemplation ist jeweils auf ein einziges Thema gerichtet, mit dem man sich nicht denkend, also logisch-linear befaßt, sondern empfindens- und erkennensmäßig. Die Konsequenz daraus ist eine veränderte Haltung sich selber und der Welt gegenüber“ (Ayya Khema, 1999, S. 61, Hervorhebung durch die Autorin).

Kontemplation führt zu Einsicht. Einsicht fördert Ruhe. Ruhe und Einsicht fördern sich gegenseitig.

## 6.8 Wahrnehmung

Im Sinne der Gestaltpsychologie ist Wahrnehmung ein subjektiver und kreativer Prozess. Wahrgenommenes wird im Sinne von Bekanntem strukturiert, interpretiert und auch sinnvoll vervollständigt. So kann eine Figur in einem Muster von Strichen erkannt werden, eine gestrichelte Linie wird z.B. als Kreis erkannt und gedanklich dazu vervollständigt. Dabei spielt auch das Figur-Grund Prinzip der Gestaltpsychologie eine Rolle. Dieses beinhaltet, dass die Betrachterin mit ihrer Sicht entscheidet, wie sie etwas wahrnimmt. Dies wird an den sogenannten Kipp-Bildern deutlich:



Je nachdem, welche Flächen des Bildes durch die Betrachterin als Thema bzw. als Hintergrund interpretiert werden, zeigt dieses verbreitete Kipp-Bild entweder eine Vase oder zwei Gesichter im Profil.

„Mit dem Prinzip der Ganzheitlichkeit stehen unter anderem folgende Gestalt- Gesetze in Zusammenhang:

- Wahrnehmungsgegebenheiten unterliegen einer spontanen Tendenz zur gestalthaften Organisation und Strukturierung.
- Selbst bei an sich nicht sinnhaftem Material besteht eine Tendenz zur Strukturierung nach Sinnhaftigkeit (z.B. die Strukturierung des Sternenhimmels)“ (Rahm, 1995, S. 165).

Auch im Kontext des Konstruktivismus wird Wahrnehmung als aktiv gestalteter interner Prozess beschrieben. Um wahrnehmbar sein zu können, muss ein Objekt für die Beobachterin unterschiedlich von anderem sein. Dieser Unterschied darf dafür nicht zu klein sein oder sich zu langsam entwickeln. Diese interne Kreation von Unterscheidungen als Voraussetzung für Wahrnehmung lässt sich als interne Konstruktion von Wirklichkeit gedanklich fortsetzen (Simon, 2013, S. 58f). Einer Weiterführung dieser Gedanken widme ich mich in dem Kapitel zum Konstruktivismus (Kapitel 7.3).

## **7. Aktuelle Forschung, Praxis und Theorie mit Bezug zur Bedeutung der Vorstellungskraft**

### **7.1 Hirnforschung**

#### **7.1.1 Die neurobiologische Repräsentation von Vorstellungskraft, Gerald Hüther**

Dr. Gerald Hüther ist Professor für Neurobiologie in der neurobiologischen Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Er befasst sich u. a. mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung emotionaler Reaktionen bei Lernprozessen und mit der neurobiologischen Verankerung von Erfahrungen.

Die Entwicklung der Hirnforschung kann, auch mit ihren inzwischen bildgebenden Verfahren, interessante Aspekte zum Verständnis der Vorstellungskraft beisteuern.

Wichtig finde ich dabei, im Blick zu behalten, dass sie auch mit ihren bunten, eindrücklichen Bildern nur einen bestimmten Aspekt der Komplexität menschlicher Lebendigkeit abbilden kann, bestimmt durch die Methode, die technischen Apparate wie auch durch die an den Experimenten beteiligten Menschen. Wie wesentlich das ist, was wir mit unserem Denken und der damit geschaffenen Technik erfassen können, bleibt offen.

Bildgebende Verfahren können inzwischen die beim Denken oder Handeln aktivierten Erregungsmuster im Gehirn darstellen. Interessant daran für das Verständnis der Vorstellungskraft ist, dass es dabei kaum einen Unterschied in der Abbildung zwischen Vorgestelltem und Erlebtem gibt. Innere Bilder sind also in ihrer neurologischen Abbildung im Gehirn so real wie Außeneindrücke, eine vorgestellte Bewegung so real wie eine durchgeführte.

„Ob eine Handlung lediglich als inneres Bild in der Vorstellungswelt gedanklich vollzogen oder aber tatsächlich ausgeführt wird, lässt sich auch mit Hilfe dieser bildgebenden Verfahren nicht eindeutig klären. In beiden Fällen werden weitgehend identische innere Vorstellungsbilder wachgerufen“ (Hüther, 2009, S. 86).

Das innere Bild, etwa eines Bewegungsablaufs, muss dabei schon als spezifisches Verschaltungsmuster im Gehirn vorhanden sein, damit es gedanklich wachgerufen werden kann. „Deshalb können wir nur das denken und uns nur das vorstellen, was wir bereits erfahren und erlebt und als inneres Bild in unserem Hirn verankert haben“ (Hüther, 2009, S. 86f; siehe dazu auch Spiegelneuronen, Kapitel 7.1.2).

Je häufiger einmal entstandene Verschaltungsmuster aktiviert werden, desto leichter werden sie wachrufbar. Dies gilt besonders, wenn die Bilder emotional aufgeladen sind. Man könnte dies bildhaft vergleichen mit einem Trampelpfad, der durch häufige Nutzung

allmählich zum Weg, dann zur breiten Trasse wird. So gebahnte Muster können bestimmend für das gesamte Denken, Fühlen und Handeln werden. Besonders in Not- und Stresssituationen wird auf solche bewährten Denk- Gefühls- oder Handlungsmuster zurückgegriffen.

Auch mit dem Qigong-Üben werden Verschaltungsmuster zunehmend gebahnt, die durch Vorstellungsbilder emotional spezifisch gefüllt sein können und allgemein durch den Übungszustand mit geistiger Ruhe und Wachheit verbunden sind. So können sie zu einer Form abrufbarer Ruhe werden. Die Verbindung von Bewegungen oder Haltungen, von Vorstellungsbildern oder gedachten Worten, vom Lenken der Aufmerksamkeit ins *Dantian* jeweils mit einem Zustand geistiger Ruhe und Klarheit kann, immer wieder geübt, zunehmend leichter abrufbar werden. Dies entspricht der Einübung abrufbarer Ruhe, wie sie für das Autogene Training in Kapitel 6.3 beschrieben ist. Ich gehe davon aus, dass dieser Effekt im Qigong-Üben umfassender ist. Denn durch die vielfältigen Vorstellungsbilder im Qigong, seinen breit gefächerten symbolischen und künstlerischen Gehalt, der mit Haltung, Bewegung und Atmung verbunden wird, kann die damit gebahnte, abrufbare Ruhe viele Facetten wie Selbstsicherheit oder Gelassenheit haben. Ich gehe weiterhin davon aus, dass die Qualitäten eines kultivierten Herz-Geistes, wie in Kapitel 5.3 beschrieben, mit entsprechender Kontinuität und Intensität des Übens zunehmend gebahnt und leichter wachrufbar werden können, um auch allmählich zu einem das gesamte Denken, Fühlen und Handeln bestimmenden Muster zu werden.

### **7.1.2 Die Erforschung von Empathiefähigkeit im Kontext der Sekundärtraumatisierung, Judith Daniels**

Dr. Judith Daniels, Dipl. Psychologin, forscht zu Sekundärtraumatisierung und leitet dazu ein Fortbildungsinstitut in Hamburg.

Sie erforscht, auch mit Hilfe bildgebender Verfahren der Hirnforschung, die Entstehung und mögliche Vermeidung von Sekundärtraumatisierung. Dieser Begriff bezeichnet das Auftreten von Traumafolgestörungen bei Angehörigen oder Therapeutinnen traumatischer belasteter Menschen, die selbst diesen Belastungen nicht ausgesetzt waren.

Interessant im Kontext dieser Arbeit ist dabei ihre Forschung zu Empathie, zu mitmenschlicher Einfühlung als besonderem Bereich der Vorstellungskraft (Kapitel 6.4). Zum Begriff der Empathie gibt es eine Vielzahl von Konzepten. Neben der Fähigkeit zur kognitiven Perspektivenübernahme „beschreibt dieser Begriff auch die Fähigkeit, sich in die emotionale Verfassung des Gegenübers hineinzusetzen (affektive Emotionsübernahme)“ (Daniels, 2007, S. 4).

Allgemein gilt, dass mit geistig gelenkten Vorstellungen physiologische Prozesse angeregt werden können. Dies zeigt schon eindrücklich die Vorstellung von dem Biss in eine Zitrone

(Kapitel 6.6), die als Vorstellung einen starken Speichelfluss initiieren kann. Auch im Rahmen des Autogenen Trainings (Kapitel 6.3) können gezielt physiologische Prozesse gelenkt werden. Daniels beschreibt physiologische wie neurobiologische Reaktionen eines empathisch sich einfühlenden Menschen.

In der neuropsychologischen Empathieforschung geht die sogenannte Simulationstheorie davon aus, dass es möglich sei, „das Verhalten anderer innerlich zu simulieren. Dies ermögliche sowohl die kognitive Perspektivenübernahme als auch das emotionale Nachempfinden“ (Daniels, 2007, S. 5).

Bereits 1957 wurde in Experimenten nachgewiesen, „dass die Herzraten von Therapeutinnen und Klientinnen zumeist kovariierten, d.h. sich eine Erhöhung der Herzrate auf Seiten der Klientin fast immer in einer ähnlichen Erhöhung bei der Therapeutin spiegelte (...) und diejenigen eine besonders genaue Einschätzung des emotionalen Zustandes der beobachteten Person abgeben konnten, deren Herzrate und Hautleitfähigkeit sich der beobachteten Person in besonderem Maße angleichen“ (Daniels, 2007, S. 4).

Die Annahme der Simulationstheorie, dass bei der Beobachtung einer anderen Person ebenfalls die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert werden wie beim eigenen Erleben der Emotion, konnte mit bildgebenden Verfahren für die Bereiche Ekel, Schmerz und körperliche Berührung nachgewiesen werden. Eine andere Studie, zu den Emotionen Angst, Trauer, Schuld und Scham, „gibt einen weiteren Hinweis darauf, dass das empathische Einfühlen möglicherweise eine interne Simulation der gespiegelten Emotion beinhaltet“ (Daniels, 2007, S. 6). In dieser Studie wurden bei den Probandinnen die Gehirnaktivierungen beim Betrachten emotionaler Gesichtsausdrücke wie auch bei der Nachahmung dieser Gesichtsausdrücke verglichen. Ein Unterschied bestand lediglich in der Stärke der Aktivierung der Amygdala.

Für diese interne Simulation könnten die Spiegelneuronen eine zentrale Rolle spielen.

„Unter Spiegelneuronen versteht man Nervenzellen, die bei sensorischen und motorischen Vorgängen aktiv sind, d.h. z.B. bei der Wahrnehmung, als auch bei der Ausführung einer Bewegung. Sie lösen bei Beobachtung einer Tätigkeit die gleichen Potentiale aus, als wenn diese ausgeführt würde und verknüpfen so das Beobachten einer Handlung mit deren Durchführung. Sie stellen vermutlich die Basis der menschlichen Imitationsfähigkeit dar. Menschen sind somit in der Lage, Bewegungen vorzunehmen, die sie lediglich bei Anderen beobachtet haben, und alleine durch Beobachtung zu lernen“ (Daniels, 2007, S. 6).

Trotz dieser Simulation gibt es Differenzierungen bei der Aktivierung im Gehirn, die eine Unterscheidung von eigenem und beobachtetem Erleben, also zwischen Selbst- und Fremdperspektive, möglich machen, das in Kapitel 6.4 so genannte „Als-Ob“-Erleben.

Bei übermäßiger Belastung, auch in der therapeutischen Arbeit, kann diese Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen Selbst- und Fremdperspektive, also die Fähigkeit zur emotionalen Distanzierung der Therapeutin, verloren gehen.

Wiederholte traumatische Belastungen können einen sogenannten Kindling-Prozess auslösen, „eine zunehmende Sensibilisierung der Amygdala (...), so dass schließlich immer

weniger intensive, unspezifische Stressoren dissoziative Reaktionen auslösen können“ (Daniels, 2007, S. 8).

Wie für Menschen mit einer Traumafolgestörung kann dies als Sekundärtraumatisierung zu einer Übererregung (Hyperarousal) führen, so dass immer geringere Stressoren eine Stressreaktion auslösen können.

Ich gehe davon aus, dass viele Menschen, die auf diese Weise leicht in Erregungs- und Anspannungszustände geraten, nach Möglichkeiten der Selbstberuhigung suchen, u.a. auch im Qigong-Üben. Wie in Kapitel 7.1.1 beschrieben, kann Qigong-Üben meines Erachtens mit dem Aspekt der Wiederholung gleicher Abläufe und der Verbindung von Vorstellungskraft mit Atmung und Bewegung, in vielfältiger und individuell angepasster Weise eine zunehmende Bahnung wachrunder Ruhe anbieten, also die Fähigkeit zur Selbstberuhigung einüben.

Nicht jedes traumatische Erleben führt zu Traumafolgestörungen, wenn die Ressourcen zur Regeneration, zur Selbstheilung, ausreichend vorhanden sind. Für die Regeneration zur Arbeit mit traumatisierten Menschen hat die Psychotherapeutin Michaela Huber in Seminaren ganz alltägliche Verhaltensweisen aufgezählt: Gut zu essen, Freundinnen zu treffen, Feste zu feiern, wütend zu putzen. Ich möchte dazu ergänzen: Qigong zu üben.

Im folgenden Kapitel zur Traumapsychotherapie bezeichnet Veronika Engl Qigong entsprechend als „eine Ressource für Psychohygiene, Stärkung und Stabilisierung für alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten“ (Veronika Engl in Reddemann, 2007, S. 107).

## **7.2 Traumapsychotherapie**

### **7.2.1 Imagination als heilsame Kraft, Luise Reddemann**

Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Nervenärztin und Psychoanalytikerin, ist in Deutschland eine Pionierin der therapeutischen Behandlung von Traumafolgestörungen. 1985 bis 2003 leitete sie die Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld. Sie entwickelte dort ein Konzept zur Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen, die „Psychodynamisch imaginative Traumatherapie“ (PITT).

Luise Reddemann beschreibt die heilsame Kraft von Imaginationsübungen im Kontext eines klinischen Settings, in dem die Behandlung komplexer Traumafolgestörungen in drei Phasen strukturiert ist: Erst nach einer Stabilisierungsphase, die auch durchgehend in der Behandlung von Bedeutung ist, folgt eine Phase der Begegnung mit dem Trauma, darauf die Phase der Integration.

Sie beschreibt, dass sie als Team in der Klinik bei der Entwicklung neuer therapeutischer Wege auch viel von ihren Patientinnen lernten, die gerade in Situationen größter Not auch durch Imagination kreative Auswege für sich fanden (Reddemann, 2007, S. 12).

„Wir lernten, dass jeder Mensch über Selbstheilungskräfte verfügt und dass unsere wichtigste Aufgabe darin besteht, diese zu unterstützen“ (Reddemann, 2007, S. 13).

Das Team entwickelte u.a. imaginative Übungen zur inneren Stabilisierung und Distanzierung, die auch in der Arbeit mit traumatisierten Jugendlichen im pädagogischen Kontext von großer Bedeutung sind.

Die Fähigkeit zur Achtsamkeit bzw. deren Übung ist dabei eine Voraussetzung und Unterstützung für die Wirksamkeit dieser Übungen. Qigong wurde im Ev. Johannes Krankenhaus in Bielefeld ab 1988, in Zusammenarbeit mit Josephine Zöller, der Pionierin des Qigong in der Bundesrepublik, in die Behandlung integriert. Seit 1992 ist das Lehrsystem Qigong Yangsheng dort fester Bestandteil des Angebotes für die Patientinnen. Dazu schreibt Veronika Engl:

„Den Körper und seine inneren und äußeren Bewegungen achtsam wahrzunehmen und regelmäßig zu üben, bietet die Möglichkeit einer neuen Erfahrung von der eigenen Mitte, von innerem Gleichgewicht, von innerer Aufrichtung, Gelassenheit und Ruhe, auch wenn dies anfänglich vielleicht nur für Minuten zu spüren ist. Die Erfahrungen, selbst etwas zur eigenen Heilung beizutragen und damit mehr Eigenverantwortung und Eigensteuerung zu übernehmen, stärkt das Bewusstsein für die eigene Kraft und Kompetenz. (...) Nicht zuletzt ist Qigong eine Ressource für Psychohygiene, Stärkung und Stabilisierung für alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten“ (Veronika Engl in Reddemann, 2007, S. 107).

Viele Aspekte des Qigong-Übens wie des Qigong-Unterrichtens, die in der Arbeit mit traumatisierten Menschen eine besondere Bedeutung haben, sind grundsätzlich relevant als Wirkfaktoren des Übens. Dies gilt für die oben zitierte Erfahrung der Eigensteuerung bzw. der Selbstregulation. Bezüglich der Vorstellungskraft heißt dies, als Lehrende immer wieder die Anpassung als wichtigen Aspekt des Übens zu betonen, also die Gestaltungsfreiheit bezüglich der Vorstellungen, damit diese im persönlich Angenehmen bleiben. Vorstellungsbilder aus der Natur, wie sie im Qigong verbreitet sind, bieten einen meist unbelasteten Zugang zu einer positiven Körpererfahrung, indem etwa der Berg den stabilen Stand unterstützt und das Wasser die Vorstellung von Getragen-Sein in der Bewegung.

Ebenso ist es wichtig, die Anpassung an das eigene, richtige Maß des Übens immer wieder zu betonen. Dies bezieht sich auf die Übungsdauer, also die innere Erlaubnis, selbstständig, vielleicht als Einzige, eine Pause zu machen. Es bezieht sich auch auf das richtige Maß körperlicher Anspannung und Entspannung. Denn zu viel Entspannung kann mit Angst vor Kontrollverlust verbunden, also bedrohlich sein. Auch auf dem Boden zu liegen oder die Augen zu schließen kann als ungeschützt und damit als bedrohlich empfunden werden. Für Übungssequenzen im Liegen sollte deshalb immer auch die Möglichkeit offenstehen, auf

einem Stuhl sitzend teilzunehmen. Eine innere Übung kann mit einem entspannten, nichts fixierender Blick (Kapitel 3.4) wie mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Leicht geöffnete Augen haben auch den Vorteil, näher an der Alltagserfahrung und damit leichter in diese übertragbar zu sein.

Anleitungen, die jenseits von einem Denken in Kategorien von „richtig“ und „falsch“ dazu einladen, mit Respekt vor dem eigenen *Ziran* die momentanen Möglichkeiten zu erforschen, fördern bei den Übenden deren Vertrauen in ihre Selbstwirksamkeit und ihre Eigenverantwortung.

Mit dem folgenden Beispiel einer Imaginationsübung von Luise Reddemann möchte ich die in der Vorstellungskraft angelegten Heilungspotenziale illustrieren.

Als imaginative Übung zielt die „Innere-Kind-Arbeit“ darauf ab, sich mit den Möglichkeiten der erwachsenen Person, die man heute ist, den kindlichen Verletzungen, Sorgen oder Nöten liebevoll-kümmern zuwenden, als Prozess von Integration und Heilung. Für diese Arbeit ist nicht unbedingt ein therapeutisches Setting notwendig, auf jeden Fall jedoch große Sorgfalt und Respekt im Umgang damit.

### **7.2.2 Praxisbeispiel: Dem Inneren Kind begegnen**

Luise Reddemann leitet auf einer Hör-CD mit diesem Titel ressourcenorientierte Übungen an, die auf der Aktivierung und Lenkung von Vorstellungskraft basieren. Die Übungen beziehen sich auf verschiedene Lebensphasen vom Zeitpunkt der Geburt an bis zum Prozess des Erwachsenwerdens als Jugendliche. Dabei geht es weder darum, schmerzhaft erlebte Kindheitserlebnisse immer wieder zu aktivieren, noch diese zu leugnen. Die einmal erlebte Kindheit ist vorbei. Die Arbeit mit der Vorstellungskraft ist eine Möglichkeit, sich im Jetzt mit wohltuenden, stärkenden oder heilsamen Vorstellungen die damit verbundenen Gefühle wach zu rufen. Im Sinne der Ressourcenorientierung kann mit Hilfe von Imaginationsübungen ein Zugang zu den eigenen Quellen von Lebendigkeit, Kraft und Kreativität gebahnt oder erweitert werden.

Dies führe ich beispielhaft an einem Kapitel der CD näher aus. Die CD enthält angeleitete Imaginationen in aufbauender Reihenfolge. Die 9. Übung heißt „Mit sich selbst Frieden schließen“. Es stehen hier bereits Vorstellungen aus den vorangegangenen Übungen zur Verfügung, von dem eigenen Ich als Neugeborenes, als Baby, als spielendes Kind, als Jugendliche, sowie als der alte Mensch, der man einmal sein wird, „bei klarem Verstand und voller geistiger Frische“. Diese verschiedenen inneren Anteile oder Seiten waren bereits in der 8. Übung als „Inneres Team“ beratend eingesetzt. Nun geht es in der 9. Übung darum, sich etwas vor Augen zu führen, das man an sich selbst nicht mag. Nach der Frage, ob dieses Verhalten wirklich dem erwachsenen Menschen von heute entspreche, oder eher als Benehmen zu dem Kind oder der Jugendlichen gehöre, stellt Luise Reddemann klar: „Daran ist nichts verkehrt, aber es könnte Ihnen Probleme machen“. Diese Betonung und



Aktivierung der Selbstakzeptanz ist elementar und durchgängig in der ressourcenorientierten Arbeit. Speziell ist es auch das Thema dieser Übung. Denn es geht im weiteren in der Übung darum, zu schauen, welches innere Ich der verschiedenen Lebensalter diesen abgelehnten Teil akzeptieren und ihm das zeigen oder sagen kann, um dann als Erwachsene in der Gegenwart zu prüfen, wie diese Akzeptanz in der Vorstellung gefühlsmäßig wirkt.

Ich vermute, dass diese, von Luise Reddemann dargestellte, heilsame Kraft der Imagination auch in entsprechender Weise beim Qigong-Üben wirkt. Denn bei den Imaginationsübungen geht es darum, sich mittels Vorstellungskraft im Jetzt etwas Wohltuendes zu erschaffen. Dies ist ebenso im Qigong-Üben ein zentraler Aspekt der Vorstellungskraft. Ebenfalls unterstützt das Qigong-Üben, wie beschrieben, die Fähigkeiten zu Selbstakzeptanz und zur Selbstregulation. Meine Beschreibung zur Wirkung der Imaginationsübungen, dass damit ein Zugang zu den eigenen Quellen von Lebendigkeit, Kraft und Kreativität gebahnt oder erweitert werden sollte, gilt in gleicher Weise für das Qigong-Üben. Genauso gilt die für das Qigong in Kapitel 3.1 beschriebene enge Verbindung von Vorstellungskraft *Yi* und Lebensenergie *Qi* in gleicher Weise für die dargestellten Imaginationsübungen.

Ohne hier die psychotherapeutische Arbeit, bzw. den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung mit dem Qigong-Üben vermischen zu wollen, zeigen die Beschreibungen von Luise Reddemann meines Erachtens heilsame Potenziale der Vorstellungskraft auf, die auch im Qigong-Üben wirksam werden können.

Auch Luise Reddemanns Anleitung für den Umgang mit der Kraft der Imagination entspricht Prof. Jiaos Grundsatz in Bezug auf das Qigong, mit der Vorstellung immer im Bereich des Angenehmen zu bleiben.

„Bitte beachten Sie, dass ich Ihnen die Anleitungen zu den einzelnen Lebensaltern immer mit der Prämisse gebe, dass sie sich jetzt etwas Wohltuendes ausmalen / ausdenken können“ (Reddemann, 2004, Begleitheft zur CD).

Die hier skizzierte psychotherapeutische Arbeit basiert auf den Grundannahmen des humanistischen Menschenbildes. Danach ist in jedem Menschen die Tendenz zur Selbstverwirklichung, zu Wachstum und Heilung angelegt, die sogenannte Selbstaktualisierungstendenz oder Wachstumstendenz. Die Verbundenheit des Menschen formulierte Ruth Cohn für das humanistische Menschenbild: Jeder Mensch sei eine psychobiologische Einheit und ein Teil des Universums. Er sei damit gleichermaßen autonom wie interdependent. Die Autonomie sei umso größer, je mehr sich der Mensch seiner Interdependenz mit allen und allem bewusst sei (Langmaack, 2011, S. 43).

Jiao Guorui hat meines Erachtens ein ebenso ressourcenorientiertes und zu dem Denken der humanistischen Psychologie passendes Menschenbild postuliert, indem er das Qigong-Üben sowohl als Forschungsprojekt wie auch als Erkenntnisweg betrachtete. Dabei hat er betont,

dass es „nichts nütze an den Halmen zu zupfen, damit das Gras schneller wachse, man müsse ihm einen guten Boden bereiten“. Ebenso hat er betont, dass jeder Mensch über viele Kräfte und Fähigkeiten verfüge und es darum gehe, zu diesen einen Zugang zu finden, mit Hilfe einer Übungsmethode latente Kräfte zu mobilisieren (Jiao, 1995, S. 14).

Die Verbundenheit des Menschen „zwischen Himmel und Erde“ ist in der chinesischen Geistesgeschichte in vielfältigen Entsprechungen und Bezügen präsent, wie es auch die beschriebenen Assoziationen zur Zahl 3 (Kapitel 3.6.2) zeigen und wie es die Darstellung des Menschen als Berg (Kapitel 3.5.2) symbolisiert.

Abschließen möchte ich dieses Kapitel mit Luise Reddemanns Beschreibung zum Verhältnis von Imagination und Wirklichkeit am Beispiel des „inneren Kindes“.

„Gibt es so etwas wie ein inneres Kind? Ja und nein. Ja, denn man kann sich leicht davon überzeugen, dass es in jeder/jedem von uns kindliche Seiten gibt. (...) Nein, weil selbstverständlich in uns kein Kind existiert. Das innere Kind ist Ausdruck verschiedenster energetischer Zustände, die verknüpft sind mit in der Kindheit gemachten Erfahrungen. Es hat sich in der Praxis bewährt, sich dieses Kind **vorzustellen, so als sei es jetzt da**. Als sei es jetzt neben einem im Raum. Viele Menschen tun sich leicht, sich dieses Kind vorzustellen, anderen fällt es schwerer. (...) Sollten Sie der festen Überzeugung sein, dass es nie, nie etwas Freudiges in Ihrem ganzen Kinderleben oder zu bestimmten Zeiten gegeben hat, so möchte ich Ihnen vorschlagen, **sich vorzustellen, wie es hätte sein können**. Durch unsere Vorstellungskraft können wir uns im Jetzt alles so erschaffen, wie wir es damals gerne gehabt hätten. (...) Damit löscht man nichts aus, sondern man erfindet eine parallele Wirklichkeit. Wir können für uns so viele parallele Wirklichkeiten erfinden, wie wir wollen“ (Reddemann, 2004, Begleitheft zur CD; Hervorhebungen durch die Autorin).

Es geht also beim Einsatz der Vorstellungskraft zur Persönlichkeitsentwicklung auf keinen Fall darum, die eigenen Erfahrungen nicht zu würdigen oder gar zu leugnen, sondern die in uns angelegte Fähigkeit zu nutzen, sich auch eine neue Wirklichkeit erschaffen zu können. Dem Verhältnis von Vorstellung und Wirklichkeit widmet sich auch das folgende Kapitel.

### 7.3 Konstruktivismus

Im Folgenden möchte ich einige zentrale Thesen dieser Denkströmung nachvollziehen, die ich für das vorliegende Thema bereichernd finde, nämlich bezüglich des Verhältnisses von Vorstellung und Wirklichkeit, bzw. bezüglich der Wirklichkeit von Vorstellung.

Bereits in Kapitel 6.8 habe ich Wahrnehmung aus Sicht der Gestaltpsychologie als subjektiven und kreativen Prozess beschrieben. Hier ist bereits die Grundannahme einer momenthaft und subjektiv konstruierten Wirklichkeit angelegt. Diese Grundannahme wird im Konstruktivismus weitergeführt.

Als Konstruktivismus werden erkenntnistheoretische Ansätze der letzten Jahrzehnte zusammengefasst, die der Vorstellung von einer objektiven Wirklichkeit widersprechen, die

unabhängig von der Beobachterin, die diese wahrnimmt, existiere. Vielmehr sei „das, was wir als unsere Wirklichkeit erleben, (...) Ergebnis einer aktiven Erkenntnisleistung“ (Ameln, 2004, S. 3). Der Konstruktivismus ist die philosophische Grundlage der verschiedenen systemischen Konzepte, Techniken und Modelle, die in vielfältiger Weise in Beratung, Therapie und schulischer Didaktik entwickelt wurden. Gleichzeitig ist der Konstruktivismus selbst höchst vielfältig und teils widersprüchlich in seinen Wurzeln wie seinen Theorien. Auf die Verschiedenheit der Ansätze innerhalb des Konstruktivismus, auf ihre Wurzeln wie auf Kritik an diesen Ansätzen gehe ich in diesem Rahmen nicht ein.

„Der Konstruktivismus ist eine Denkströmung, die sich aus einer Vielzahl ganz unterschiedlicher Einzeldisziplinen – von der Biologie bis zur Philosophie, von der Pädagogik bis zur Neurophysiologie und von der Kybernetik bis zu den Sprachwissenschaften – speist und auf diese zurückwirkt“ (ebenda).

So hat etwa der Entwicklungspsychologe Jean Piaget in einer Vielzahl von Studien dokumentiert, wie die Konstruktion des kindlichen Weltbildes entsteht (Simon, 2013, S. 42).

### 7.3.1 Der radikale Konstruktivismus nach Maturana und Varela

Im Folgenden möchte ich konstruktivistische Gedankengänge anhand der naturwissenschaftlich hergeleiteten Autopoiese-Theorie von Maturana und Varela nachvollziehen. Dieser Ansatz gehört zum radikalen Konstruktivismus und „ist zweifellos der einflussreichste Einzelbeitrag innerhalb des konstruktivistischen Denkgebäudes“ (Ameln, 2004, S. 62). Humberto R. Maturana, geboren 1928 in Chile, ist Biologe mit Forschungserfahrung auf den Gebieten der Sinnesphysiologie und der Neuroanatomie. Seine Theorie der Autopoiese hat er 1974 veröffentlicht und seitdem gemeinsam mit seinem Schüler Francisco J. Varela weiter ausgearbeitet. Er entwickelte sie an einfachen autopoietischen Systemen, zunächst an Zellen und hat sie als Erklärungsmodell später auf Menschen wie auf Organisationen übertragen.

Anhand der darin enthaltenen zentralen Konzepte zur Beobachterin, zur operationalen Geschlossenheit von Systemen wie zur strukturellen Kopplung von Systemen und anhand des Begriffes der Perturbation möchte ich mich dieser Theorie nähern.

Autopoiesis bezeichnet die andauernde Selbsterzeugung lebender Systeme. Sie sind innengesteuert in dem Sinne, dass sie sich in einer zirkulären Interaktion ihre Bestandteile ununterbrochen selbst reproduzieren. Darin besteht ihre Autonomie. Ihre Interdependenz mit der Umwelt besteht in ihren, allerdings innengesteuerten Reaktionen mit dieser.

Für eine **Beobachterin**, die etwas in ihrer Umwelt wahrnimmt, etwa einen fliegenden Vogel, erscheint dies als ein von ihr aus passiver Vorgang, in dem sie Informationen so aufnimmt,

wie diese in ihrer Umwelt gegeben sind. Führen wir dazu eine zweite Beobachterin ein, die die erste beobachtet, also eine Beobachtung 2. Ordnung, verändert sich diese Sicht. Wenn diese Beobachterin 2. Ordnung die erstere auf der Ebene der neuronalen Aktivitäten beobachten kann, stellt sie fest, dass in deren Hirn alle aufgenommenen Reize in undifferenzierte Aktivitäts-Inaktivitätsmuster-Muster von Nervenzellen „übersetzt“ werden (Simon, 2013, S. 44).

Das heißt, die kognitive Leistung des Gehirns, also der Beobachterin 1. Ordnung, besteht darin, diese unspezifischen Reize zu einer Wirklichkeit zu ordnen, diese zu konstruieren.

Diese Annahmen leitet Maturana aus Tierversuchen ab, in denen er mit Farbkarten und Lichtreizen experimentierte. Dabei konnte er keine stabilen Korrelationen zwischen diesen Farb- und Lichtreizen von außen und internen, nämlich neuronalen Zuständen feststellen. „Stattdessen fand Maturana stabile Korrelationen zwischen Zuständen verschiedener Zellen *innerhalb* des Nervensystems“ (Ameln, 2004, S. 64, Hervorhebung des Autors).

„Akzeptiert man Maturanas Schlussfolgerungen, ergeben sich weitreichende Konsequenzen für den Bereich der Wahrnehmung und Erkenntnis: Wenn autopoietische Systeme nicht mit ihrer Umwelt interagieren, sondern lediglich mit ihren eigenen internen Zuständen, bedeutet dies, dass letztlich keine „Informationsübertragung“ zwischen System und Außenwelt stattfindet. Informationen werden nicht in das System hineingetragen, sondern erst im System erzeugt – das System ist *informationell geschlossen* (Ameln, 2004, S. 65).

Das lebende System ist jedoch nicht abgeschlossen von der Umwelt, es gibt einen energetischen wie materiellen Austausch. Diese gleichzeitige energetische Offenheit bei einer informationellen Geschlossenheit des Systems gegenüber der Umwelt bezeichnet Maturana als **operationale Geschlossenheit**.

Operationale Geschlossenheit beinhaltet, dass ein lebendes System von außen beeinflussbar ist, es kann seine Struktur innerhalb festgelegter Grenzen verändern. Dies geschieht jedoch in Abhängigkeit von sich selbst: *Wie* sich das System durch eine Interaktion mit der Umwelt verändert, hängt von der aktuellen Struktur des Systems ab. Veränderungen können also von außen induziert, jedoch nicht zielgerichtet festgelegt werden. Überträgt man dies auf soziale Systeme, etwa auf eine Familie, bedeutet es für die pädagogische Praxis, dass das System Familie in der Beratung sehr wohl von außen irritierbar ist, jedoch „zwischen den Stimuli aus der Umwelt und der Reaktion des Organismus keine Kausalbeziehung besteht“ (Ameln, 2004, S. 67).

Für die Arbeit in Beratungs- und Bildungskontexten bedeutet dies eine „Ver-Störung im Sinne von Irritation, mit dem Ziel, eingefahrene Kommunikationsmuster zu unterbrechen und Anstöße für selbstbestimmtes Lernen zu bieten“ (Ameln, 2004, S. 68). Dafür haben Maturana und Varela den Begriff der **Perturbation** geprägt.

Für das schulische Lernen heißt das Erklärungsmodell der Perturbation, Curricula mit engen Zielvorgaben in Frage zu stellen. Für den viel freieren Kontext des Qigong-Lernens im Rahmen der Erwachsenenbildung liegt in diesem Erklärungsmodell für die Unterrichtende

die Möglichkeit und die Aufforderung zur Gelassenheit im Umgang mit sichtbaren Lernergebnissen, ohne dass dies einer Beliebigkeit im Unterrichten gleichkommt. Für mich als Qigong-Unterrichtende ist es immer wieder interessant zu erleben, wie selektiv die Wahrnehmung der Lernenden ist, wenn von mir bereits häufig wiederholte Anleitungen wie neu aufgenommen werden, also Anleitungen ganz individuell erfasst und umgesetzt werden. Doch Irritationen im Sinne der beschriebenen Perturbation sind nicht einseitig. Sie wirken jeweils wechselseitig nach innen und nach außen. Dabei kann das Außen eines autopoietischen Systems, seine Umwelt, ebenfalls ein autopoietisches System sein und sie bilden jeweils an der Außenseite eine Umwelt für das andere System.

Bei einer Kontinuität solcher wechselseitigen Impulse zwischen lebenden Systemen spricht man von ihrer **strukturellen Kopplung**. Strukturell gekoppelt bilden sie wiederum ein neues System, das sich ebenfalls autopoietisch organisiert. Dies kann zwischen Menschen zum Beispiel eine Paarbeziehung oder ein Familiensystem sein. Momenthaft kann ein solches gemeinsames System nach meinem Eindruck auch im Qigong-Üben entstehen, wie es in Kapitel 6.4 in Anlehnung an den Begriff der Intersubjektivität beschrieben ist. So kann im Üben die Wahrnehmung entstehen, wie ein lebendes System zu agieren, in einem gemeinsam geschaffenen Zustand gesammelter Ruhe.

Konstruktivistische Konzepte wie systemisches Denken nutzen Erklärungsmodelle, die statt gradlinig-kausaler Wirkungen, zirkuläre Kausalitäten bzw. rückgekoppelte oder auch netzwerkartige Wirkungszusammenhängen annehmen.

### 7.3.2 Die selbsterfüllende Prophezeiung

Ein praktisches Beispiel ist das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung. Hier wird eine lineare Ursache-Wirkung-Kausalität zumindest umgekehrt, indem die erwartete Wirkung ihre Ursache selbst erschafft. Ich möchte dazu ein Experiment wiedergeben, das eine Verbindung von Vorstellungskraft und konstruierter Wirklichkeit zeigt. Der Psychologe Robert Rosenthal führte dieses Experiment 1965 in den USA an einer öffentlichen Grundschule durch.

„Es handelte sich dabei um eine Volksschule mit 18 Lehrerinnen und über 650 Schülern. Die selbsterfüllende Prophezeiung wurde in den Lehrkräften dadurch erzeugt, daß die Schüler vor Beginn eines bestimmten Schuljahrs einem Intelligenztest unterzogen wurden, von dem den Lehrerinnen aber mitgeteilt wurde, daß er außer dem Intelligenzgrad auch die Feststellung jener 20% der Schüler ermögliche, die im bevorstehenden Schuljahr rasche und überdurchschnittliche Leistungsfortschritte machen würden. Nach Durchführung der Intelligenzprüfung, aber noch bevor die Lehrerinnen zum ersten Mal mit ihren neuen Schülern zusammentrafen, erhielten sie die (der Schülerliste völlig wahllos entnommenen) Namen jener Schüler, von denen auf Grund des Tests jene ungewöhnlichen Leistungen angeblich mit Sicherheit erwartet werden konnten. Der Unterschied zwischen diesen und den übrigen Kindern bestand also nur im Kopfe der jeweiligen Lehrerin. Am Ende des

Schuljahrs wurde derselbe Intelligenztest für alle Schüler wiederholt und ergab *tatsächlich* überdurchschnittliche Zunahmen des Intelligenzquotienten und der Leistungen dieser „besonderen“ Schüler, und die Berichte der Lehrkräfte bewiesen ferner, daß sich diese Kinder auch sonst in Verhalten, intellektueller Neugierde, Freundlichkeit und so weiter vorteilhaft von ihren Mitschülern abhoben“ (Watzlawick, 2006, S. 97f).

Die naheliegende Interpretation ist, dass das innere Bild der Lehrerinnen dazu führte, positive Qualitäten bei den entsprechenden Schülerinnen besonders zu beachten oder ihnen zu unterstellen und damit diese Schülerinnen zu besonderen Leistungen zu motivieren oder diese entsprechend zu fördern.

Das Beispiel gibt einen Ausblick in die gesellschaftliche und politische Dimension von Vorstellungskraft. Innere Bilder von Lehrkräften können den in der Bundesrepublik Deutschland als besonders markant nachgewiesenen Zusammenhang von sozialer Herkunft und Schulerfolg der Schülerinnen fortschreiben. Allgemein können innere Bilder zur Konstruktion von Zuschreibungen und von Feindbildern beitragen.

### **7.3.3 Schlussfolgerung**

Statt einer kritischen Diskussion der Thesen des radikalen Konstruktivismus lasse ich Bertolt Brecht mit einer Parabel zu Wort kommen:

„Der Lehrer: Si Fu, nenne uns die Hauptfragen der Philosophie!

Si Fu: Sind die Dinge außer uns, für sich, auch ohne uns, oder sind die Dinge in uns, für uns, nicht ohne uns?

Der Lehrer: Welche Meinung ist die richtige?

Si Fu: Es ist keine Entscheidung gefallen.

Der Lehrer: Zu welcher Meinung neigte zuletzt die Mehrheit unserer Philosophen?

Si Fu: Die Dinge sind außer uns, für sich, auch ohne uns.

Der Lehrer: Warum blieb die Frage ungelöst?

Si Fu: Der Kongreß, der die Entscheidung bringen sollte, fand, wie seit zweihundert Jahren, im Kloster Mi Sang statt, welches am Ufer des Gelben Flusses liegt. Die Frage hieß: Ist der Gelbe Fluß wirklich, oder existiert er nur in den Köpfen? Während des Kongresses aber gab es eine Schneeschmelze im Gebirge, und der Gelbe Fluß stieg über seine Ufer und schwemmte das Kloster Mi Sang mit allen Kongreßteilnehmern weg. So ist der Beweis, daß die Dinge außer uns, für sich, auch ohne uns sind, nicht erbracht worden“ (Brecht, zitiert in Störig, 2011, S. 787).

Auch wenn man dem radikal-konstruktivistischen Ansatz Maturanas und Varelas nicht konsequent folgt, prägen vielfältige Phänomene in Bezug auf die interne Konstruktion von Wahrnehmung den Bezug von Vorstellungskraft zur Wirklichkeit. In dem Maße, in dem die wahrgenommene Wirklichkeit intern konstruiert ist, sind auch die intern konstruierten Vorstellungen Teil dieser individuellen Wirklichkeit. Für das Qigong-Üben finde ich eine Haltung zur Vorstellungskraft stimmig und ausreichend, wie ich sie in Kapitel 4.4 bezüglich

des *Qi* zitiert habe: Nicht über die Natur der Vorstellungskraft zu spekulieren oder zu versuchen, diese begreiflich zu machen, sondern sie vielmehr funktional zu verstehen, durch ihr Wirken. Das reicht jenseits von erkenntnistheoretischer Neugier bezüglich der Vorstellungskraft aus, um Qigong zu praktizieren.

In diesem radikal-konstruktivistischen Ansatz wird eine Form der Selbstbezüglichkeit entwickelt als innengesteuerte Reaktionen auf Irritationen aus der Umwelt. Hier findet sich ein Aspekt der Selbstregulierung wieder, wie ich ihn aus anderer Sicht für die humanistische Psychologie als Selbstaktualisierungstendenz und ebenfalls für das Lehrsystem Qigong Yangsheng beschrieben habe. Auch diese im Konstruktivismus beschriebene Selbstbezüglichkeit des Menschen kann als ressourcenorientiert verstanden werden, indem die in ihm angelegten Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Selbststeuerung im Sinne der Erhaltung, also auch von Wachstum und Heilung begriffen werden. Auch eine Verbindung von Autonomie und Interdependenz findet sich im konstruktivistischen Ansatz, in den innengesteuerten Reaktionen auf Irritationen aus der Umwelt und im Konzept der strukturellen Kopplung als Verbindung lebender Systeme.

Eine Konsequenz aus der beschriebenen, konstruktivistischen Sichtweise für das Lernen im Allgemeinen wie das Lernen des Qigong ist, dass es auch darin keine Ursache-Wirkung-Kausalität gibt. Die Lehrende kann Anstöße geben, positive Irritationen im Sinne der beschriebenen Perturbation. Was das „System Lernende“ damit macht, ist nicht planbar und eine solche Zielfestlegung auch nicht Absicht des Unterrichtens. Für das Qigong halte ich eine ausgewogene Mischung von Instruktion und Konstruktion für sinnvoll.

Mit Instruktion meine ich dabei eine Einübung von Präzision in Haltungen und Bewegungen durch Vormachen und Nachmachen. Auch darin bleibt es die Sache der Lernenden, welche Aspekte und Zugangswege gerade für sie stimmig sind, letztendlich was sie hört und sieht von meiner Anleitung.

Konstruktion meint für die Unterrichtende, vor allem in Bezug auf die Vorstellungskraft Weite zuzulassen, in ihrer Sprache wie ihrer inneren Haltung die Lernende zu ermutigen und anzuregen, nach innen zu lauschen, in den Dialog mit der eigenen Lebenskraft zu treten und dem eigenen *Ziran*, dem momentanen So-Sein, zu folgen. Dadurch und dafür kann sich die Wahrnehmung der Übenden zunehmend verfeinern, wie sinnbildlich über *Hundun* (Kapitel 4.7) beschrieben.

Qigong-Üben ist ein Mittel, eine Methode und auch eine Kunst. Wie bei jeder Kunst braucht es beharrliches Üben und ein andauerndes Ringen um Präzision, um Kunstfertigkeit. Der künstlerische Ausdruck ist das Ergebnis dieses beharrlichen Übens, verbunden mit Inspiration und dem eigenen *Ziran*. Jiao Guorui beschrieb dies so, dass eine Haltung „gefüllt“ sein solle (siehe Kapitel 5.3). Als Lehrende ist es meine Aufgabe, sowohl die Beharrlichkeit des Übens zu unterstützen, Mut zu machen „den Berg zu erklimmen“, als auch die Neugier, den Appetit anzuregen auf das, was darüber hinausweist.

Der konstruktivistische Denkansatz bietet dafür meines Erachtens eine gute Grundlage, sich in der Rolle der Qigong-Lehrenden zu orientieren.

## 8. Fazit

Die systematische Beschäftigung mit den verschiedenen Aspekten der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng hat gleichzeitig alle wichtigen Prinzipien des Übens beleuchtet. Dies unterstreicht neben der besonderen Systematik des Lehrsystems Qigong Yangsheng die zentrale Rolle der Vorstellungskraft darin.

Diese zentrale Bedeutung der Vorstellungskraft zeigt sich in den Anleitungen zur Körperhaltung, wie sie in den 3 äußeren Verbindungen der Gelenke (Kapitel 3.3.2) und den 3 inneren Schließungen von Schultern, Hüften und Knien (Kapitel 3.3.3) wie auch in der vielfältigen Anwendung widerstreitender Kräfte (Kapitel 3.3.1) zusammengefasst sind. Sie zeigt sich weiterhin in der engen und zirkulären Bedingtheit von *Yi* und *Qi*, wie sie der 2. Schlüsselpunkt des Übens ausdrückt (Kapitel 3.1), sowie in den vielfältigen Bedeutungsgehalten von Vorstellungsbildern (Kapitel 3.5), Begriffen (Kapitel 3.6) und Zahlen (Kapitel 3.6.2), die sich in ihrer Reichhaltigkeit erst über die Beschäftigung mit ihrem kulturellen und historischen Kontext erschließen und die ebenso mit eigenen gewohnten und individuellen Bedeutungsgehalten gefüllt werden können und sollen.

Es ist deutlich geworden, dass im Qigong verschiedene Zugangswege zu der Erfahrung eines guten Übungszustandes möglich sind - über die körperliche Erfahrung wie das Einüben von Haltungen und Bewegungen; über die geistige Sammlung, wodurch Atmung und Bewegungen geprägt werden, die wieder auf den Zustand geistiger Ruhe verstärkend zurück wirken können und schließlich über die Beschäftigung mit kulturellen Aspekten.

In diesen sehr verschiedenen, möglichen Zugangswegen ist die Rolle der Vorstellungskraft jeweils zentral (Kapitel 3). Es stehen also verschiedene Eingänge in das „Haus des Qigong“ offen, die jeweils mit Aspekten der Vorstellungskraft verbunden sind.

In den verschiedenen aktuellen Kontexten von Vorstellungskraft wird deren Wirkung differenziert nachgewiesen.

Indem die bildgebenden Verfahren der Hirnforschung zeigen, dass auf dieser Ebene der Beobachtbarkeit neurobiologischer Prozesse kaum ein Unterschied zwischen vorgestellter und durchgeführter Handlung besteht, verwischt deren Unterscheidung in Bezug auf ihre Wirkung.

Luise Reddemann unterstreicht dies aus der Sicht der Psychotherapie, indem sie postuliert, dass wir „für uns so viele parallele Wirklichkeiten erfinden (können), wie wir wollen“ (Kapitel 7.2.2). Für die Wirksamkeit solcher Vorstellungen zeigt Gerald Hüther auf, dass einmal entstandene Verschaltungsmuster im Gehirn mit der Häufigkeit ihrer Aktivierung zunehmend leichter wachrufbar werden und daraus für das gesamte Denken, Fühlen und Handeln bestimmende Muster werden können. Der Mensch verfügt also über Ressourcen zur Gestaltung des eigenen Erlebens. Dies gilt für die genannte Konstruktion paralleler Wirklichkeiten wie für alle Aspekte der Vorstellungskraft im Qigong-Üben. Als übendes Verfahren mit der Wiederholung gleicher Bewegungsabläufe und Haltungen, verbunden mit



einer spezifischen emotionalen Färbung wie mit geistiger Sammlung und Ruhe, bietet sich das Qigong zur Bahnung neuer neuronaler Verschaltungsmuster besonders an.

Wie in Kapitel 7.1.1 beschrieben halte ich das Qigong mit seinem breit gefächerten symbolischen und künstlerischen Gehalt in seiner Vielfalt für besonders geeignet, neben dem Zugang zu abrufbarer Ruhe auch grundsätzliche Lebenshaltungen wie Selbstsicherheit oder Gelassenheit als das Fühlen und Handeln bestimmende Muster zunehmend zu bahnen.

Das humanistische Menschenbild spricht dem Menschen mit der Selbstaktualisierungstendenz Wachstums- und Selbstheilungspotenziale zu, die wirken können, wenn man ihnen die Möglichkeit dazu gibt. Im konstruktivistischen Ansatz findet sich ebenfalls ein Aspekt der Selbstgestaltung, hier beschrieben als innengesteuerte Reaktionen auf Irritationen aus der Umwelt. Auch dieser kann als ressourcenorientiert aufgefasst werden, indem er die im Menschen angelegten Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Selbststeuerung, und damit auch zu Wachstum und Heilung beschreibt. Auch das Lehrsystem Qigong Yangsheng geht von im Menschen latent vorhandenen Ressourcen und Kräften aus, die als Lebenskraft *Qi* auch durch Qigong-Üben aktiviert und reguliert werden können. Dabei spielt die Vorstellungskraft eine zentrale Rolle.

Eine Verbindung von Autonomie und Interdependenz habe ich für das humanistische Menschenbild mit Ruth Cohn zitiert und auch mit dem Begriff der Intersubjektivität (Kapitel 6.4) angedeutet. Auch diese Verbindung findet sich im konstruktivistischen Ansatz wieder. Für das Lehrsystem Qigong Yangsheng habe ich die Verbundenheit des Menschen „zwischen Himmel und Erde“ von seinem philosophischen Hintergrund hergeleitet (Kapitel 7.2.2).

So wird im Lehrsystem Qigong Yangsheng wie im humanistischen Menschenbild und im radikalen Konstruktivismus eine jeweils unterschiedlich hergeleitete zuversichtliche Grundhaltung deutlich, dass der Mensch über die für die Gestaltung seines Lebens notwendigen Potenziale verfügt bzw. es Wege gibt, latent vorhandene Potenziale zu aktivieren.

Die Anpassung des Übens ist aus verschiedenen Sichtweisen in dieser Arbeit ein durchgängiges Thema.

Sie wird in Bezug auf das *Dantian* (Kapitel 3.3.4) und im Kontext der psychotherapeutischen Arbeit (Kapitel 7.2) als Anpassung an die individuellen Gegebenheiten beschrieben, um mit dem Üben im Bereich des Angenehmen zu bleiben. In Bezug auf den kontemplativen Aspekt beim Richten der Aufmerksamkeit auf Worte oder kurze Sätze ist es entscheidend, dass diese für die Übende positiv konnotiert sind, um entsprechend wirken zu können (Kapitel 3.6).

Im Kontext der Vorstellungsbilder, beispielhaft gezeigt am Bild des Drachen (Kapitel 3.5.3), wird die Bedeutung der kulturellen Übertragung als Aspekt der Anpassung des Übens besonders herausgearbeitet.

Die beschriebenen Anpassungen für das Üben gelten jeweils auch als Anleitung so zu unterrichten, dass diese Anpassungen gefördert werden. Daher sind auch didaktische Aspekte ein durchgängiges Thema der Arbeit. Es zeigt sich, dass die Prinzipien, die für das Üben gelten, ebenfalls auf das Unterrichten anzuwenden sind.

Auf der Grundlage vielfältiger und gewünschter Anpassungen, bei klarer Orientierung an den Übungsprinzipien, verlieren Wertungen als „richtig“ oder „falsch“ an Bedeutung, zugunsten von Verhältnissen und Prozessen, die damit in den Vordergrund rücken.

Wie selbstverständlich dieses Denken in Verhältnissen und Prozessen in der chinesischen Philosophie und Geistesgeschichte verankert ist, zeigt die Beschäftigung mit den Begriffen *Yin* und *Yang* (Kapitel 4.2), ebenso mit dem Begriff *Ziran* (Kapitel 4.5) und mit der großen Bedeutung von Potenzialität, als Möglichkeiten des noch Ungeformten (Kapitel 4.7).

Auch das für den Konstruktivismus beschriebene Denken in rückgekoppelten bzw. zirkulären Kausalitäten ist im Qigong-Üben u.a. aus den alten chinesischen Konzepten von *Yin* und *Yang* wie von den 5 Wandlungsphasen (Kapitel 4.3) vertraut. Im Lehrsystem Qigong Yangsheng drückt der 2. Schlüsselpunkt des Übens (Kapitel 3.1) die gegenseitige Bedingtheit von Vorstellungskraft *Yi* und Lebenskraft *Qi* aus. Für den Merksatz *Xin – Yi – Qi – Li* habe ich ebenfalls eine zirkuläre Dynamik beschrieben. Dieses Denken in zirkulären Kausalitäten bestärkt die Vielfalt möglicher Zugänge und Schwerpunktsetzungen innerhalb der Methodik des Qigong Yangsheng und damit ebenfalls die große Bedeutung einer stimmigen Anpassung des Übens.

Vor diesen Hintergründen bekommt die als Empathie (Kapitel 6.4) beschriebene einfühlsame Akzeptanz der Qigong-Unterrichtenden für die individuellen Zugangswege und Anpassungen und damit letztlich für die subjektive Wirklichkeit der Übenden einen zentralen Stellenwert. Diese einfühlsame Akzeptanz verbindet sich mit einer zuversichtlichen Grundhaltung des Vertrauens in die Fähigkeiten der Übenden zur Selbstregulation, die im Qigong enthalten ist.

Die besonderen Möglichkeiten der Vorstellungskraft, latente Kräfte aktivieren zu können, habe ich in der vorliegenden Arbeit in vielfältiger Weise sichtbar gemacht. Es ist auch deutlich geworden, wie diese Kräfte einerseits konstruktiv und heilsam wie wachstumsförderlich eingesetzt werden können, andererseits auch destruktiv, krankheitsfördernd oder wachstumsbehindernd wirken können. Diese schädigende und einschränkende Wirkung zeigt auf der individuellen Ebene eindrücklich die alte chinesische Geschichte „den Schatten eines Bogens für eine Schlange halten“ (Kapitel 4.9).

Dass innere Bilder auch im Zusammenleben wirken und damit eine gesellschaftliche und politische Dimension haben, ist ein zusätzliches Feld, das ich in dieser Arbeit mit dem Beispiel einer selbsterfüllenden Prophezeiung (Kapitel 7.3.2) kurz angerissen habe.

Ich wünsche mir, dass diese Arbeit bei ihren Leserinnen dazu beitragen kann, die in der Vorstellungskraft liegende Potenzialität im Rahmen des Qigong-Übens und darüber hinaus in förderlicher Weise zu nutzen. Vor allem wünsche ich mir, dass sie Lehrende des Qigong

unterstützt, sich dieses vielfältigen Potenzials der Vorstellungskraft bewusst zu sein und es ihren Schülerinnen zu vermitteln.

Katrin Arnold

[www.katrinarnold.de](http://www.katrinarnold.de)

---

## Literaturverzeichnis

Die jährlich erscheinende Zeitschrift für Qigong Yangsheng ist in der folgenden Liste als ZS mit entsprechender Jahreszahl abgekürzt. Sie ist bis zur Ausgabe 2010 im ML-Verlag (Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft), Ülzen erschienen. Ab 2011 ist dieser in die Mediengruppe Oberfranken, Kulmbach eingegangen ([www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de))

- Adler, Joseph A.: Chinesische Religionen. Religiöse und ethische Ideale einer großen Kultur, Verlag Herder, Freiburg 2007
- Ameln von, Falko: Konstruktivismus, A. Francke Verlag Tübingen und Basel, 2004
- Ayya Khema: Meditation ohne Geheimnis, Deutscher Taschenbuch Verlag München 1999
- Bartl, Marlies: Begriffe der Qi- Techniken, die im Zusammenhang mit Atmung verwendet werden, ZS 2005, S.113 - 116
- Brockhaus: Der große Brockhaus in einem Band, Brockhaus Verlag 2005, Leipzig
- Chén, Yàotíng: Die Grundprinzipien der daoistischen Lebenspflege, ZS 2006 S.73ff
- Dahmer, Manfred: Lass die Bilder klingen, Gedichte aus dem Chinesischen von Manfred Dahmer, ML Verlag Ülzen, 2007
- Daniels, Judith: „Eine neuropsychologische Theorie der Sekundären Traumatisierung“, Artikel in der „Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft und Psychologische Medizin 3/2007; Quelle, 02.10.2013: <http://www.sekundaertraumatisierung.de/uploads/assets/ZPPM.pdf>;
- Darga, Martina: Fasten des Herzens. Das Weisheitsbuch des Daoismus; O.W.Barth Verlag 2010
- Despeux, Catherine: Das Mark des roten Phönix. Unsterblichkeit, Gesundheit und langes Leben in China, ML-Verlag Ülzen 1995
- Despeux, Catherine: Zur Geschichte der chinesischen Medizin, Teil 1 Frühzeit (12.- 3.Jahrhundert v.Chr.) Von der schamanischen zur Beamtenmedizin, ZS 2007 S.14ff Teil 3 Qin und Han Zeit(221 v.Chr. – 220 n.Chr.) Die Systematisierung der Medizin, S.26 – 31)
- Doepke, Michaela: Buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute, Buddhismus aktuell, Zeitschrift der DBU, Deutsche Buddhistische Union e.V., Ausgabe 4/2011, S.52 - 53
- Dschuang Dsi: Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Diederichs Gelbe Reihe, Hugendubel Sonderausgabe 2002
- Friedrichs, Elisabeth und Friedrichs, Michael: Zweierlei Drachen. Unterschiede der Imagination in Ost und West, ZS 2012 S.60-68
- Grousset, René: Die Reise nach Westen oder wie Hsüan-tsang den Buddhismus nach China holte, dt. Ausg. Hugendubel Verlag Kreuzlingen / München 2003, Original Paris 1929
- Hausmann, Bettina, Neddermeyer, Renate: Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis, Junfermann Verlag, Paderborn 2. Aufl. 2003
- Hildenbrand, Gisela; Geißler, Manfred; Stein, Stefan (Hrsg.): Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren, ML Verlag Ülzen 1998
- Goldstein, Joseph: Ein Dharma. Buddhismus im Alltag, Goldmann Verlag München 2004
- Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen

- und die Welt verändern, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2009
- Jiao, Guorui: Das Spiel der 5 Tiere: Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, ML Verlag Ülzen 1992
  - Jiao, Guorui: Qigong Yangsheng – ein Lehrgedicht, ML Verlag Ülzen, 1993
  - Jiao, Guorui: Das Bewahren der Vorstellungskraft (yishou) und seine Bedeutung in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere (wuqinxi), ZS 1993 S.32 – 33
  - Jiao, Guorui: Youfagong. Methode der induzierten Bewegung, ML Verlag Ülzen 1995
  - Jiao, Guorui: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, ML Verlag Ülzen, 5.Aufl. 1997
  - Jiao, Guorui: Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, ML Verlag Ülzen 6. Auflage 2001
  - Jiao, Guorui: Die 8 Brokatübungen, ML Verlag Ülzen 3. Auflage 2001 / 2
  - Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, O.W. Barth Verlag, 7. Aufl. 2001
  - Kaptchuk, Ted J.: Das große Buch der chinesischen Medizin, O.W.Barth Verlag, 15.Aufl.2001
  - Kohn, Livia: Sieben Stufen der daoistischen Meditation. Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit. Das Zuòwànglùn von Sima Chengzhen, ML Verlag, Ülzen, 2010
  - Kohn, Livia: Das Eine bewahren: Konzentrative Meditation im Daoismus, ZS 2002 S.12 – 29
  - Kohn, Livia: Daoistische Innere Meditation – die tangzeitliche Praxis des Neiguan, ZS 2002, S.50 – 64
  - Langmaack, Barbara: Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 5.Aufl. 2011
  - Möller, Hans-Georg: In der Mitte des Kreises. Daoistisches Denken, Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag Berlin 2010
  - Nachmanovitch, Stephen: Das Tao der Kreativität. Schöpferische Improvisation in Leben und Kunst,O.W. Barth Verlag 1990
  - Ommerborn, Wolfgang: Der Begriff Xin in der chinesischen Geistesgeschichte, ZS 2005, S.106 - 112
  - Ommerborn, Wolfgang: Das Begriffspaar Yin und Yang in der chinesischen Geistesgeschichte, ZS 2006 S.28 – 35
  - Ommerborn, Wolfgang: Der Begriff Taiji in der chinesischen Geistesgeschichte, ZS 2006, S. 17- 20
  - Ommerborn, Wolfgang: Der Begriff „Chaos“ (hundun) in der chinesischen Geistesgeschichte, ZS 2007, S. 86 – 91
  - Ommerborn, Wolfgang: Einführung in den Buddhismus in China, ZS 2007, S.48 - 72
  - Ommerborn, Wolfgang: Der Begriff Zírán in der chinesischen Geistesgeschichte, ZS 2004,S.100 -104
  - Rahm, Dorothea: Gestaltberatung- Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit, Junfermann Verlag 7.Aufl. 1995
  - Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Klett-Cotta 13. Aufl. 2007

- Reddemann, Luise: Dem inneren Kind begegnen, Hör-CD, Klett-Cotta 2004
- Richter, Kurt F.: Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Theorie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH, Seelze-Velber 1997
- Rogers, Carl: Therapeut und Klient, Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, 15.Aufl. 2000
- Simon, Fritz B.: Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus. Carl Auer Systeme Verlag 6. Aufl. 2013
- Stein, Stephan: Zwischen Heil und Heilung. Zur frühen Tradition des Yangsheng in China, ML Verlag Ülzen 1999
- Störig, Hans Joachim: Kleine Weltgeschichte der Philosophie, Fischer Taschenbuch Verlag, 6. Aufl. 2011
- Synonymwörterbuch, Bertelsmann Lexikon Verlag 1995
- Thich Nhat Hanh: Zeiten der Achtsamkeit, Herder Verlag Freiburg 6. Aufl. 1996
- Titmuss, Christopher: Erleuchtung ist anders als du denkst. Die revolutionäre Lehre des Buddha, Waldhaus Verlag Nickenich, 2007
- Watzlawick, Paul: Die erfundene Wirklichkeit, Piper Verlag 2006

#### **Bildernachweis:**

- Deckblatt: Bildliche Darstellung des „Ur-Qi“ aus Darga 2010, S. 156
- Kapitel 5. Hundun: Siehe ZS 2007, S. 88
- Kapitel 6.8 Wahrnehmung: Kipp-Bild aus <http://de.wikipedia.org/wiki/Kippfigur>

---

## **Anhang 1**

Die Prinzipien des Übens, zusammengefasst in 6 Schlüsselpunkten:

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
2. Vorstellungskraft und Qi folgen einander
3. Bewegung und Ruhe gehören zusammen
4. Oben leicht (leer) – unten fest (voll)
5. Das richtige Maß
6. Schritt für Schritt üben