

Betrachtungen zum Begriff der „Vorstellungskraft“ im Qigong Yangsheng und ein Vergleich mit einer Form buddhistischer Achtsamkeitspraxis*

Katrin Arnold

Die folgenden Betrachtungen stellen eine subjektive Auswahl dar, die sich daran orientiert was mir aus meinen Ausbildungen und Tätigkeiten als Pädagogin sowie aus meiner Meditationspraxis vertraut ist und was mir für das Üben des Qigong Yangsheng als unterstützend und inspirierend erscheint.

Vorstellungskraft und Wahrnehmung

Vorstellungskraft

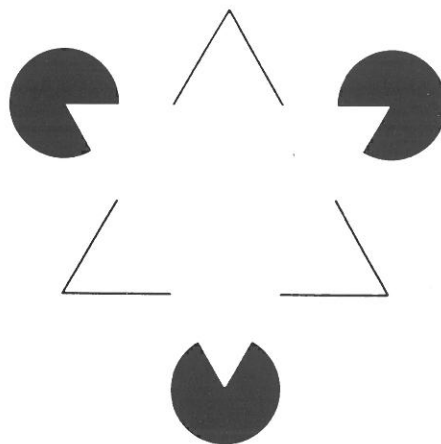
Das chinesische Schriftzeichen 意 *yì*, das im Kontext der Methoden des Qigong und Yangsheng (Pflege des Lebens) meist mit Vorstellungskraft übersetzt wird, umfasst als Fachbegriff die gesamte geistige Tätigkeit des Qigong Übens: Die gelenkte Aufmerksamkeit in Körperbereiche und auf Körperempfindungen, auf Leitbahnen oder Akupunkturpunkte; den Einsatz von Vorstellungsbildern und gehörten oder gedachten Begriffen und Sätzen wie auch die Wirkung der Symbolik und Konnotation solcher Bilder und Begriffe. Sie ist neben der Körperhaltung bzw. -bewegung und der Atmung eines der drei wesentlichen Elemente, der „3 Mittel“ jeder Qigong Übung.

Entsprechend hat der chinesischen Begriff *yì* vielfältige Bedeutungen: *„Yì kann die Bedeutungen Gedanke, Vorstellung, Imagination, Aufmerksamkeit, Idee, Sinn, Bedeutung, Wille, Absicht, geistige Kraft, Bewußtsein annehmen. (...) Unter yì sind die Gedanken und Vorstellungen, die das Üben anleiten und begleiten, zusammengefasst; yì 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 *yì* 意 ist zusammengesetzt aus dem Zeichen für Klang und darunter dem Zeichen für Herz, *xīn* 心. Damit kann *yì* als der Klang des Herzens begriffen werden. Es ist der geformte geistige Inhalt oder Ausdruck, der sich aus *xīn* als innerer Haltung oder Grundeinstellung bildet.

Wahrnehmung

Unsere Wahrnehmung ist grundsätzlich ausschnitthaft und gestaltet durch die Art und die Funktionsfähigkeit unserer Sinnesorgane. Darüber hinaus ist Wahrnehmung im Sinne der Gestaltpsychologie ein subjektiver und kreativer Prozess. Wahrgenommenes wird anhand 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. Im folgenden Beispiel kann sogar ein weißes Dreieck erkannt werden.



*Überarbeitete Fassung der Abschlussarbeit in der Weiterbildung „Qigong Yangsheng“ der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Irvin Rock (1922 – 1995), Prof. für Wahrnehmungspsychologie u. a. an der Rutgers-Universität, USA schreibt zu der Sichtbarkeit dieses weißen Dreiecks im Bild:

„Man bezeichnet diese Wirkung auch als Konturentäuschung. Das Phänomen ist schon lange bekannt, hat aber neues Interesse geweckt, nachdem Gaetano Kanizsa so eindrucksvolle Beispiele wie das hier gezeigte entworfen hatte. Man sieht außer den Konturen, die gar nicht vorhanden sind, auch einen nicht existierenden Helligkeitsunterschied: Das Dreieck wirkt heller als die Umgebung, obwohl das Papier überall gleich weiß ist.“ (Rock, 1985, S. 112)

Was jemand wahrnimmt und wie sie¹ dies unmittelbar deutet ist abhängig von ihrem Wissen und ihren Vorerfahrungen. Dies wird deutlich an Texten, bei denen man Tippfehler überliest, weil man gedanklich sofort das Gelesene sinnvoll ergänzt oder interpretiert – was nicht nur bei einzelnen Tippfehlern möglich ist, wie folgendes Beispiel zeigt:

Bnuter Bchutsabensalat

Wie srtak draf man Wrörter vrdereehn,
dmait man eienn Txet ncho vtsheert?

Vermutlich für Alle lesbar: „Bunter Buchstabensalat – Wie stark darf man Wörter verdrehen, damit man einen Text noch versteht?“ Unter dieser Überschrift beschreibt ein Artikel (Ulrich Schnabel, DIE ZEIT, 9.2.2006) die Lesbarkeit von Wörtern mit vertauschten Buchstaben. Darin bezieht er sich auf eine Untersuchung des US-amerikanischen Psychologen Keith Rayner „dass Wörter mit verdrehten Buchstaben zwar langsamer gelesen, tatsächlich aber meist gut verstanden werden“. Entscheidend sei dabei der Vertauschungsgrad der Wörter:

„Während wir die »Bcuhstbaenreihenifloge« noch leicht entziffern, stellt uns die »Bbnsgheeeunflouirae« vor nahezu unlösbare Probleme. Werden die ersten und letzten Buchstaben mit vertauscht, sind Wörter meist gar nicht mehr zu lesen.“²

Auch hierbei wird Wahrgenommenes anhand von Bekanntem strukturiert. Nur Wörter die wir kennen bzw.

denen wir einen Sinn zuschreiben können, lassen sich aus einem solchen „Buchstabensalat“ herauslesen. Die Wahrnehmung ist also ein kreativer Prozess, dabei aber grundsätzlich nicht willkürlich – sie dient der Orientierung und Einschätzung und damit als Fähigkeit zu überleben.

Auch bei an sich nicht sinnhaftem Material wie einem Wolkenhimmel entwickeln wir mit der Wahrnehmung eine Tendenz zur Strukturierung nach Sinnhaftigkeit:



© Moragh McDonald, aus dem Buch „Wolken, die aussehen wie Dinge“, riva Verlag 2013

Wahrgenommenes wird mit Hilfe von Bekanntem interpretiert. Dabei kann auch eine Rolle spielen, welche Themen gerade für die wahrnehmende Person gedanklich und emotional im Vordergrund stehen. Auch aktuelle Themen prägen die Auswahl und Interpretation des Wahrgenommenen. Dorothea Rahm, Psychotherapeutin u. a. in Gestalttherapie, schreibt in ihrem Handbuch zu integrativer Beratungsarbeit entsprechend über die Wahrnehmung:

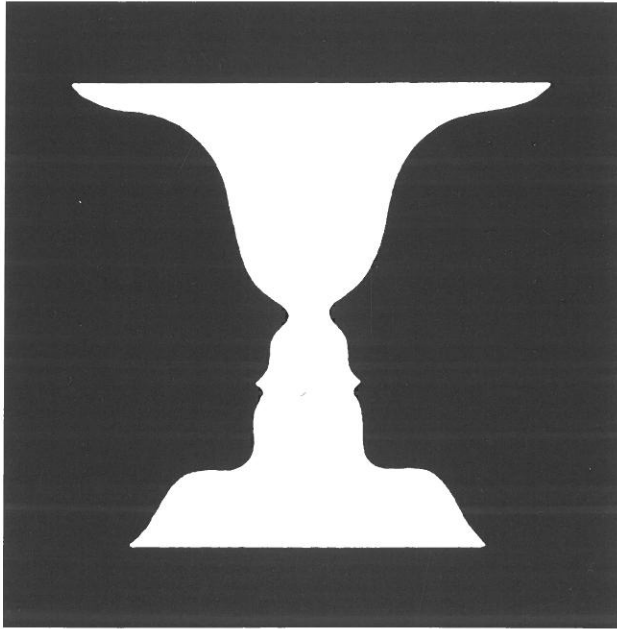
„Mit dem Prinzip der Ganzheitlichkeit stehen unter anderem folgende Gestalt-Gesetze in Zusammenhang:

- *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)

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

2 Artikel zur Buchstabenreihenfolge: Ulrich Schnabel, DIE ZEIT, 9.2.2006. http://www.zeit.de/2006/07/S_36_Kleintext (19.8.2014; 23:15)

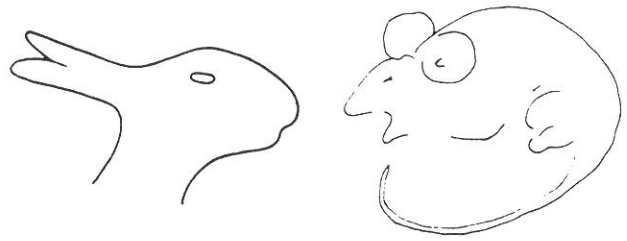
Des Weiteren spielt in der individuellen und situativen Gestaltung der Wahrnehmung das Figur-Grund Prinzip der Gestaltpsychologie eine Rolle. Dieses beinhaltet, dass die Betrachterin mit ihrer Sicht entscheidet, was sie als Figur oder als Thema wahrnimmt und was dazu den Hintergrund bildet. Dass dies Wahlmöglichkeiten bieten kann, wird an den dafür gestalteten, sogenannten Kipp-Bildern deutlich:



Rubinsche Vase aus Rock, 1985, S. 104

Dieses in vielen Varianten verbreitete Kipp-Bild, das je nach Betrachtung als Thema einen Kelch zeigt oder zwei Gesichter im Profil, wurde von dem dänischen Psychologen und Phänomenologen Edgar Rubin (1886 – 1951) entworfen und wird nach ihm als Rubinscher Becher bzw. Vase bezeichnet. Auch in dem bereits gezeigten Beispiel von Gaetano Kanizsa das weiße Dreieck zu erkennen bedeutet, es als Figur vor einem Hintergrund zu interpretieren.

Neben dieser Umkehrung von Figur und Grund kann sich auch die Bedeutung eines Bildes in der Betrachtung umkehren, wie es bei dafür gestalteten Vexierbildern beabsichtigt ist. Hier erkennt man zunächst die Ente oder den Hasen, das Gesicht oder die Ratte.



Beide Zeichnungen aus Rock, 1985, S. 103

Diese Betrachtungen zur visuellen Wahrnehmung geben einen Einblick, wie ausschnitthaft und interpretierend unsere Wahrnehmung funktioniert, in Abhängigkeit von unserer momentanen Situation, unserem Wissen und unserer Erfahrung. Diese Merkmale der Wahrnehmung sind hilfreich zur Orientierung und als Schutz, indem man Gefahren schnell erfassen kann. Sie wirken auch im Qigong Üben, bei der gelenkten und nach innen gerichteten Aufmerksamkeit, zumindest solange wir uns unserer Wahrnehmung und ihren „Selbstverständlichkeiten“ nicht bewusst zuwenden.

Die selbsterfüllende Prophezeiung

Das im Folgenden beschriebene Experiment vermittelt einen Eindruck, wie Vorstellungskraft in Form von inneren Bildern und Zuschreibungen Wirklichkeit gestalten kann. Der Psychologe Robert Rosenthal führte 1965 ein Experiment in den USA an einer öffentlichen Grundschule durch, für das er Schülerinnen zu Beginn eines Schuljahres zunächst an einem Intelligenztest teilnehmen ließ. Noch bevor die Lehrerinnen ihre neuen Schülerinnen kennen gelernt hatten, wurde ihnen als ein Ergebnis dieses Tests mitgeteilt, welche Schülerinnen „im bevorstehenden Schuljahr rasche und überdurchschnittliche Leistungsfortschritte machen würden“. (Watzlawick, 2006, S. 97f) Dazu wurden ihnen willkürlich ausgewählte Namen von Schülerinnen genannt.

„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 abheben.“ (ebenda)

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.

Wirkung von Vorstellungskraft/ Imagination

Anhand von Beispielen aus der Psychotherapie werden im Folgenden mögliche Wirkungen von Vorstellungskraft, auch im Qigong Üben, betrachtet. Im psychotherapeutischen Kontext wird meist der Begriff Imagination verwendet.

Imagination hat dabei, ähnlich wie der Begriff Vorstellungskraft im Qigong, eine umfassende Bedeutung. Dies wird in der Verwendung des Begriffs im Kontext integrativer Therapie und Beratung deutlich. Hier wird mit Imagination ein geistiger Vorgang beschrieben, der nicht allein innere Bilder sondern das gesamte Sinnesystem, also auch Gehör-, Geruchs-, Geschmacks-, Bewegungs-, Tast- und Orientierungssinn stimuliert. Dies illustriert ein Beispiel, das auch für die Beschreibung der Wirkung von Vorstellungskraft in Qigong Kursen häufig genutzt wird:

„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)

In den genannten Ebenen und Funktionen zeigen sich die nicht getrennten Aspekte einer ganzheitlichen Lebendigkeit, die sich in vielfältiger Weise ausdrückt. Die Vielfalt der Wirkungen von Imagination beschreibt das folgende Zitat aus einem Handbuch der integrativen Bewegungs- und Leibtherapie:

„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)

„Imagination als heilsame Kraft“ (Luise Reddemann)

Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Ärztin und Psychoanalytikerin, leitete 1985 bis 2003 die Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld. Sie entwickelte dort mit ihrem Team die „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie“ (PITT), ein innovatives Konzept zur klinischen Behandlung auch komplexer posttraumatischer Belastungsstörungen, das auch auf die Wirkung von Imagination baut. Im Rahmen dieses Konzeptes wurde ab 1989 Qigong in der Klinik in die Behandlung integriert – zuerst in Zusammenarbeit mit Josephine Zöller. Seit 1992 ist das Lehrsystem Qigong Yangsheng dort fester Bestandteil des Angebotes für die Patientinnen. Neben der heilsamen Erfahrung durch das Qigong Üben „selbst etwas zur eigenen Heilung beizutragen und damit

mehr Eigenverantwortung und Eigensteuerung zu übernehmen“ (Veronika Engl in Reddemann, 2007, S. 107) hat das Qigong Üben eine heilsame Wirkung auch über die Kraft der Imagination: Vorstellungsbilder aus der Natur, wie sie im Qigong verbreitet sind, bieten auch traumatisierten Menschen 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.

Im Folgenden gebe ich auszugsweise eine von Luise Reddemann beschriebene Imaginationsübung aus der therapeutischen Arbeit in der Klinik wieder, die in verschiedenen Varianten auch in pädagogischen Kontexten verwendet wird zur Stabilisierung und um den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu stärken: Die Baumübung. Diese Imaginationsübung lädt zunächst ein, sich einen Baum vorzustellen der einen anzieht, sich diesem zu nähern und ihn mit allen Sinnen und in allen Details in der Vorstellung präsent werden zu lassen. Dann wird auch die Möglichkeit angeboten, sich selbst als dieser Baum zu imaginieren, der von der Erde und der Sonne genährt wird:

„Und wenn Ihnen die Vorstellung angenehm ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie eins werden mit dem Baum... Und dann können Sie als Baum erleben, was es heißt, Wurzeln zu haben, die sich in der Erde verzweigen, und von dort Nahrung in sich aufzunehmen. Erleben Sie es, Blätter zu haben, die das Sonnenlicht aufnehmen und umwandeln können. Wenn Sie nicht mit dem Baum verschmelzen wollen, dann betrachten Sie ihn einfach. Beschäftigen Sie sich damit, was es wohl für den Baum bedeutet, Wurzeln zu haben und Blätter, die das Sonnenlicht aufnehmen ... Und dann beschäftigen Sie sich mit der Frage, womit Sie jetzt genährt werden möchten, versorgt werden möchten. Ist das körperliche Nahrung, Gefühlsnahrung, Nahrung für den Geist, Ihr spirituelles Sein? Benennen Sie das so genau, wie es Ihnen möglich ist ...“. (Reddemann, 2007, S. 49)

Die Ruhehaltung „Stehen wie eine Kiefer“ im Qigong Yangsheng betont mit dem Bild des Baumes u. a. die Aspekte von unterer Stabilität und oberer Leichtigkeit, von Wurzelkraft und Aufrichtung, von Verdichtung und Weite im Sinne der Prinzipien des Übens. Der in der Imaginationsübung betonte Aspekt des Genährt-

Werdens kann dabei auch in dieser Qigong Übung mit dem Bild des Baumes aktiviert werden, wenn es der Übenden entspricht.

Eine andere von Luise Reddemann beschriebene Methode ihrer psychotherapeutischen Arbeit hat ebenfalls eine Nähe zum Qigong Üben: Das Konzept der inneren Beobachterin.

Das Qigong Üben wie jedes Üben, in dem Achtsamkeit eine Rolle spielt, basiert auf der Fähigkeit sich selbst bewusst beobachten zu können, und übt diese Fähigkeit ein. Dies ist gleichzeitig eine Distanzierungstechnik, die in der therapeutischen Arbeit wie auch in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen, die belastende Situationen erleben, eingesetzt wird. Eine solche Selbst-Beobachtung findet ganz selbstverständlich statt. Sich diese etwa in Bezug auf die eigenen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bewusst zu machen, schafft eine feine Distanz zum unmittelbaren Erleben.

„Machen Sie sich bewusst, dass Sie ohne die Fähigkeit zu beobachten nicht hätten wahrnehmen können, dass ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat oder dass er atmet. (...) Und machen Sie sich zwischendurch immer wieder klar: Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper (...) Jetzt möchte ich Sie einladen, dass Sie beobachten welche Stimmung im Moment vorherrscht und ob sie sich verändert hat. Wieder mit dem Wissen, ich kann meine Stimmung oder meine Stimmungen beobachten, also bin ich mehr als meine Stimmung ... (...) Und zum Schluss machen Sie sich klar, dass Sie auch beobachten können, dass Sie beobachten. Dieser Teil, der beobachtet, dass wir beobachten, den können wir auch den inneren Zeugen nennen. Es ist der Teil, der neutral wahrnimmt, was ist. Und diese Fähigkeit, die können Sie sich zu Nutze machen. Wenn Sie verwickelt sind, können Sie sich auf diesen Beobachter des Beobachters zurückziehen und dadurch Distanz bekommen, wenn Sie möchten...“. (Reddemann, 2007, S. 39f)

Diese Beobachterin der Beobachterin mag gedanklich leicht zu kompliziert werden. Es gibt auch andere Möglichkeiten, mehr Distanz zu schaffen, etwa indem die Jugendliche eingeladen wird, wie eine Nachrichtensprecherin von dem Geschehenen zu berichten oder mit der von Luise Reddemann auch beschriebenen Bildschirmtechnik. Dabei beschreibt die Betreffende das Gesche-

hen, als wenn sie es auf einem Bildschirm vor sich sieht – wobei sie den Abstand zum Bildschirm wie auch seine Größe in der Vorstellung selbst gestalten kann und mit der Fernbedienung ein imaginiertes Instrument der Einflussnahme in der Hand hält.

Im Qigong Üben findet wie oszillierend ein ständiger Wechsel und damit eine Durchdringung statt zwischen dem aufmerksamen Wahrnehmen der Körpererfahrung, also der inneren Beobachterin und den Vorstellungsbildern. So kann sich etwa bei „Stehen wie eine Kiefer“ das Empfinden des Gewichtes auf den Füßen verbinden mit der Vorstellung starker Wurzeln.

Luise Reddemann beschreibt dies bei der Darstellung der klinischen Anwendung des Qigong Yangsheng:

„Während der Ausführung der Übung wird auch der eigene Körper immer wieder wahrgenommen, d.h., die Aufmerksamkeit der Übenden richtet sich einerseits auf die Imagination, andererseits auf den eigenen Körper, der die Bewegung entsprechend ausführt. Es soll darauf geachtet werden, dass weder die Vorstellung zu intensiv wird noch die Bewegungen „leer“ bleiben. Dadurch kommt es automatisch zu einem Pendeln oder Oszillieren der Aufmerksamkeit zwischen der Imagination des Bildes und dem eigenen Körper.“ (Reddemann, 2007, S. 101)

Ich gehe davon aus, dass die fördernde bzw. heilsame Kraft, wie ich sie an den beiden Beispielen beschrieben habe, auch in entsprechender Weise beim Qigong Üben wirken kann. Bei den Imaginations-Übungen geht es darum, sich mittels Vorstellungskraft im Jetzt etwas Wohltuendes zu erschaffen. Dies ist ebenso im Qigong Üben ein zentraler Aspekt. Imaginationsübungen wie die beschriebene des Baumes sind allgemein darauf angelegt, einen Zugang zu den eigenen Quellen von Lebendigkeit, Kraft und Kreativität zu bahnen oder zu erweitern. Dies gilt auch für das Qigong Üben. Die Beschreibungen der Baum-Übung wie der Methode der inneren Beobachterin zeigen heilsame Potenziale der Vorstellungskraft auf, die auch im Qigong Üben wirksam werden können.

Nach den Grundannahmen des „humanistischen Menschenbildes“ ist in jedem Menschen die Tendenz zur Selbstverwirklichung, zu Wachstum und Heilung angelegt, die sogenannte Selbstaktualisierungstendenz oder

Wachstumstendenz, die bei entsprechenden Bedingungen wirkt. Carl Rogers, der mit seiner Gesprächspsychotherapie die humanistische Psychologie und ihr Menschenbild stark geprägt hat, beschreibt die Selbstaktualisierung, Selbstverwirklichung und auch Selbsterhaltung als die Hauptantriebe menschlichen Handelns.

„Es wird hypostasiert, daß der Mensch ebenso wie jeder andere lebende Organismus, sei es nun Pflanze oder Tier, eine inhärente Tendenz zur Entfaltung aller Kräfte besitzt, die der Erhaltung oder dem Wachstum des Organismus dienen. Wenn diese Tendenz nicht behindert wird, bewirkt sie verlässlich beim Individuum Wachstum, Reife und eine Bereicherung des Lebens.“ (Rogers, 2000, S. 41)

Jiao Guorui hat meines Erachtens ein zu dem Denken der humanistischen Psychologie passendes und ebenso ressourcenorientiertes Menschenbild postuliert, indem er das Qigong Üben sowohl als Forschungsprojekt wie auch als Erkenntnisweg betrachtete. Dabei hat er ebenfalls betont, dass sich Kräfte und Wachstum bei entsprechender Bedingung selbst entfalten: „Es nützt nichts an den Halmen zu zupfen, damit das Gras schneller wächst, man muss ihm einen guten Boden bereiten“. Ebenso ging Jiao Guorui davon aus, 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, *Youfagong*, 2014, S. 14)

Ich gehe davon aus, dass zu allen Zeiten und in allen Kulturen Formen entwickelt wurden, die Kraft der Vorstellung heilsam einzusetzen.

Buddhistische Achtsamkeitspraxis und der Einsatz der Vorstellungskraft im Qigong – ein Vergleich

Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Achtsamkeit

Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit ist in gewissem Maß eine Voraussetzung für das Qigong Üben und wird selbst durch das Üben gefördert. In einem guten Qigong-Übungszustand verbinden sich gedankliche Sammlung und Konzentration mit innerer Weite und Ruhe, um nicht eng oder fest zu werden, im Sinne der Anleitung: Ruhe und Wachheit wachsen gleichermaßen.

Eng verbunden mit Aufmerksamkeit ist der 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 die Praxis des Qigong mit Aufmerksamkeit gleichgesetzt werden. Ebenso möchte ich in Bezug auf das Qigong Üben Aufmerksamkeit mit Achtsamkeit gleichsetzen, ohne hier auf feine Bedeutungsunterschiede der beiden Begriffe einzugehen.

Als Übersetzung des Pāli-Wortes Sati ist der Begriff der Achtsamkeit inzwischen im Deutschen verbunden mit dem Konzept buddhistischer Achtsamkeitspraxis, das ich für den Vergleich zum Einsatz der Vorstellungskraft im Qigong Üben erläutere.

„Achtsamkeit“ als Begriff im buddhistischen Kontext

Ich beziehe mich hier wie beschrieben auf das, was mir vertraut ist, nämlich vor allem auf Darstellungen aus der Tradition des Theravada-Buddhismus. Die folgenden Betrachtungen sollen der Anregung dienen und in keiner Weise eine vollständige oder abschließende Beschreibung darstellen.

Im Pāli-Kanon, der frühbuddhistischen Sammlung von Lehrreden Buddhas, die nach seinem Tod aufgezeichnet wurden, wird der Begriff der Achtsamkeit, als Übersetzung des Pāli-Wortes Sati im Ānāpānasati Sutta (Achtsamkeit auf den Atem) und im Satipaṭṭhānā Sutta (Vier Pfeiler der Achtsamkeit) behandelt.

Die Vier Pfeiler der Achtsamkeit

Die in letzterem beschriebenen vier Pfeiler oder Grundlagen der Achtsamkeit hat der westliche Dharma-Lehrer Christopher Titmuss folgendermaßen zusammengefasst:

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

In einer Übersetzung des Satipaṭṭhānā Sutta heißt es zur Beschreibung dieser vier Pfeiler:

„Welche vier? Hier, ihr Mönche, verweilt ein Mönch hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der Gefühle verweilt er die Gefühle betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich des Geistes verweilt er den Geist betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt. Hinsichtlich der dhammas verweilt er dhammas betrachtend, unermüdlich, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Betrübtheit hinsichtlich der Welt.“ (Analyo, 2010, S. 13)

Damit richtet sich die Achtsamkeit als nicht-wertende Wahrnehmung von einer sehr konkreten Orientierung auf Körperempfindungen und Atemwahrnehmung in eine zunehmende Weite – über Gefühle, Geisteszustände bis zum Dhamma (Sanskrit: Dharma). Richtet man die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers, ist man damit im Erleben des Momentes – ob angenehm oder unangenehm, geht es darum wahrzunehmen was ist:

„Stellen Sie sich die Dinge nicht bildhaft vor, sondern erleben Sie sie sinnlich, als Wärme oder Kälte, Schweregefühl, Spannung, Bewegung, Kribbeln, Jucken. Beachten Sie empfindungslose Zonen und erkunden Sie auch diese.“ (Batchelor, 2011, S. 78)

In der Vipassanā-Meditation, der Einsichts- oder Klarblick-Meditation aus dem Theravada-Buddhismus, die auch häufig als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet wird, ist die Wahrnehmung des Atems eine zentrale Übungsaufgabe. Durch seinen ständigen Wechsel ist hier immer konkrete Bewegung und Empfindung im Körper beobachtbar, an die sich die Aufmerksamkeit binden kann. Der Atem in seinem Wechsel bietet dabei auch einen Zugang zum Charakter der Unbeständigkeit allen Seins, er bringt uns im Laufe des Übens in Verbindung letztlich mit der Bedingung von Leben und Tod. Da der Atem sowohl willkürlich steuerbar als auch unwillkürlich ist, bringt seine Wahrnehmung uns auch als konkrete Erfahrung in Kontakt mit dem Thema Kontrolle und Loslassen. Die Aufmerksamkeit kann in diesem 1. Bereich auch in zunehmender Weite auf alle Körperempfindungen gerichtet werden.

Den 2. Bereich der Gefühle bezeichnet Sylvia Wetzel als „Grundgefühle und emotionale Reaktionen“ (2014, S. 69) die sich in angenehm und unangenehm, in weder- noch oder neutral klassifizieren lassen. Sie wahrzunehmen schafft ein Innehalten, das es ermöglicht, automatische Reaktionen auf die Gefühle auch wahrzunehmen.

Den 3. Bereich der Achtsamkeit bezeichnet Sylvia Wetzel vielleicht verständlicher als „Grundstimmungen“ – gewohnte innere Haltungen, die unseren Blick auf die Welt prägen und damit leicht als Feststellungen interpretiert werden, wie etwas sei, statt als die eigene Grundstimmung: „Wie auch immer wir das objektivieren, wir erkennen unsere Einstellungen oft nicht als eigene Haltungen, sondern denken, das Leben sei so.“ (ebenda)

Der 4. Bereich der Achtsamkeit, den das Satipaṭṭhāna Sutta benennt, ist der Dharma (in Pali: Dhamma). Dieser Begriff hat im Buddhismus eine so vielfältige Bedeutung, dass ich hier nicht selbst mit dem Versuch einer Definition beginnen möchte. 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)

Der Dharma als Lehre und Methode sollte also nicht auf Achtsamkeitspraxis reduziert werden. Die buddhistische Praxis ist zielgerichtet auf eine Verringerung und die Überwindung von Leiden. Bedingungen für Leiden sind angelegt in der Vergänglichkeit alles Lebendigen.

Unbeständigkeit und Wandel als Prinzipien des Lebens implizieren Altern und Tod, Verlust und Trauer. Auch Krankheit ist ein untrennbarer Teil des Lebens in dem Sinne, dass es keine Kontrollfähigkeit gibt, sie vermeiden zu können. Allein das schlichte Gewahrsein des Atems, also der erste „Pfeiler der Achtsamkeit“, kann als Übungspraxis eine sich vertiefende Einsicht in Wandel und Unbeständigkeit bewirken.

Auf dem Weg zu einer Einsicht in die Unbeständigkeit allen Seins zeigen sich meist erheblicher Widerstand oder Vermeidungsstrategien um festzuhalten an vermeintlichen existenziellen Sicherheiten. Solch innerer Widerstand kann sich in der Achtsamkeitspraxis in vielfältiger Weise zeigen, etwa als Rastlosigkeit, als Lethargie oder als Müdigkeit.

„Rastlosigkeit und Lethargie sind nicht einfach geistige oder körperliche Leistungslöcher, sondern Ausdruck einer existenziellen Grundbedingung. Gesammelte Bewusstheit ist nicht deshalb schwierig, weil wir irgendeine spirituelle Technik nicht recht beherrschen, sondern weil sie unsere Vorstellung von uns selbst erschüttert. Das so harmlos anmutende Verweilen beim Atem, die stille Betrachtung all dessen, was sich in Körper und Geist tut, lässt einen Widerspruch erkennen zwischen dem, was wir sein möchten, und dem, was wir tatsächlich sind.“ (Batchelor, 2011, S. 76)

Gesammelte Bewusstheit kann zu Einsichten in existentielle Bedingungen des Lebens führen, die uns in Widerspruch zur eigenen Lebensgestaltung bringen. Ebenso kann gesammelte Bewusstheit dazu führen, in Kontakt mit eigenen ungeliebten Gefühlen oder Geisteszuständen zu kommen, gegen den wir dann auch, zunächst zumindest, inneren Widerstand entwickeln. Luise Reddemann erklärt aus psychotherapeutischer Sicht solche inneren Widerstände, die bei allen Formen entspannender Tätigkeit oder geistiger Ruhe auftreten können:

„Es gilt, dass das, was wirkt, auch Nebenwirkungen hat. Eine wichtige Nebenwirkung jeder Art entspannender Tätigkeit ist, dass man mehr in belastendes Material hineinkommen kann. (...) Jeder, der meditiert, weiß, wie unangenehm einen dabei Müdigkeit überfallen kann. Das hat nichts damit zu tun, dass Meditieren müde macht, sondern dass man merkt, was in einem los ist. So kann es auch passieren, dass schmerzliche Gedanken, Bilder und

Gefühle auftauchen, die man, wenn man immerzu beschäftigt ist, einfach nicht wahrnimmt. (Reddemann, 2007, S. 44)

Der Edle Achtfache Pfad

Im Buddhismus ist die Entwicklung von Achtsamkeit eingebunden in den „Edlen Achtfachen Pfad“ – eine Herausforderung und Anleitung zur umfassenden persönlichen Entwicklung. 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).

Auch wenn man diese Aufzählung nicht linear begreift, wird deutlich, dass die Schulung von Achtsamkeit das ganze Leben betrifft und eingefügt ist in eine Selbstentwicklung hin zu heilsamem Denken, Fühlen und Handeln. Diese wird gemäß der Verbundenheit und dem bedingten Entstehen aller Prozesse als umfassende Entwicklung verstanden. Sylvia Wetzel unterscheidet entsprechend rechte Achtsamkeit von gewöhnlicher Achtsamkeit: *„Mit rechter Achtsamkeit wollen wir herausfinden, was uns und anderen auch langfristig guttut.“* (Wetzel, 2014, S. 70)

Die durch das Üben geförderte Einsicht in die Zerbrechlichkeit und Verbundenheit alles Lebendigen kann zu einer mitfühlenden Haltung führen, die sich auf politischer Ebene als solidarische Haltung zeigen kann.

Im Sinne der so als Lebensgestaltung beschriebenen Praxis soll sich die achtsame Haltung aus den Zeiten des Übens in den Alltag fortsetzen.

„Wahrnehmen was ist“ & „Im Angenehmen bleiben“ – zum Vergleich von buddhistischer Achtsamkeitspraxis und der Selbstregulierung mittels Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng

In der beschriebenen buddhistischen Praxis wird die Gestaltungsfähigkeit der als leidvoll erlebten Erfahrungen und die Überwindung des Leidens als Ziel formuliert – über die Einsicht in das, was nicht gestaltbar ist und eine darin gründende Gelassenheit oder auch inneren Frieden.

Jiao Guorui hat Qigong Yangsheng als ein Forschungsprojekt und einen Erkenntnisweg bezeichnet, das Üben als einen „Dialog mit der Lebenskraft – ein Lauschen was sie einem sagen will“. Dieses „nach innen lauschen“ im Qigong Üben ist verbunden mit einem Eintreten in die Ruhe und hat damit meines Erachtens eine große Nähe zu der Haltung der Achtsamkeitspraxis, „wahrzunehmen was ist“. So kann man in der nach innen gewendeten Aufmerksamkeit eine Parallele zumindest zu den ersten zwei Pfeilern oder Grundlagen der Achtsamkeit im Satipatthāna Sutta feststellen.

Wie ich es für jede Art entspannender Tätigkeit und für gesammelte Bewußtheit beschrieben habe, kann auch das Qigong Üben mit eigenen unangenehmen, schmerzlichen Gefühlen, mit ungeliebten Geisteszuständen in Kontakt bringen. Es können Kräfte aktiviert werden, die nicht immer leicht zu handhaben sind:

„Einfach ist es, das Qi zu üben, doch schwierig, es zu bändigen. (...) Einfach ist es, das Qi zu üben, doch schwierig, es zu stabilisieren.“ (Jiao Guorui, *Lehrgedicht*, 2014, S. 82ff)

Im Qigong Üben folgt dem „nach innen lauschen“ ein Antworten im Sinne des Dialoges – eine Regulierung des Qi-Flusses mit gelenkter Aufmerksamkeit und Vorstellungsbildern, also mittels der Vorstellungskraft wie auch mit Haltungen bzw. Bewegungen und Atmung als Bestandteilen einer Qigong Übung. Insgesamt hat dieses Üben die Absicht, latente Kräfte und Fähigkeiten zu fördern und zu regulieren, Heilsames zu stärken. Deshalb gilt es, auch beim „nach innen lauschen“ das richtige Maß zu finden.

Die Ausführung der Übungen hat in allen ihren Aspekten immer auch das Moment des Geschehen-Lassens, der Absichtslosigkeit. Auch bezüglich Absicht und Absichtslosigkeit gilt das Übungsprinzip des richtigen Maßes. In der Methode des Youfagong (Methode der induzierten Bewegung) spielt das Verhältnis von Geschehenlassen/Spontaneität und Absicht/Tun/Kontrolle eine besonders große Rolle (s. Jiao Guorui, *Youfagong*, 2014).

Die Vorstellungskraft *yi* ist als geistige Tätigkeit ein wesentlicher Bestandteil des Qigong Übens, das einen Zugang zu latent vorhandenen Kräften und Potenzialen

bahnen kann. Aus einer anderen Intention heraus könnte jedoch der Einsatz der Vorstellungskraft der Vermeidung dienen und im Sinne der beschriebenen inneren Widerstände eingesetzt werden. Die Flucht in eine Phantasiewelt innerer Bilder kann eine Vermeidung davon sein, wahrzunehmen was ist. Innere Bilder als positive Gestaltungsmöglichkeit der Vorstellungskraft im Qigong Üben sollten davon unterschieden werden. Im Qigong Üben bleibt die geistige Tätigkeit der Vorstellungskraft verbunden mit dem unmittelbaren Erleben, indem sich wie beschrieben das aufmerksame Wahrnehmen der Körperempfindungen mit den Vorstellungsbildern wechselseitig durchdringt. Das unmittelbare Erleben unterstützt die Präsenz in der Gegenwärtigkeit und damit die Intention der Vorstellungskraft als „nach innen lauschen“ und als feine Selbstregulation.

China hat eine eigene lange Tradition, alles Dasein als Prozesse und Wandel zu begreifen. So heißt es z.B. in einem Kommentar des Yijing, dem um 800 v. u. Z. niedergeschriebenen „Buch der Wandlungen“: „Alles wächst ohne Unterlaß, dies bedeutet Wandlung“ (Jiao Guorui, 1998, S. 20). In einer anderen Übersetzung von Rainald Simon heißt dies: „Das Werden entstehen zu lassen, heißt Wandlung.“ (Simon, 2014, S. 465)³

Im Werk von Zhuangzi (365 – 290 v. u. Z.) beschreibt eine Geschichte Zhuangzis Einsicht in den Wandel auch angesichts des Schmerzes über den Tod seiner Frau. (Dschuang Dsi, 2002, S. 196) In einer anderen Geschichte wird ein Mensch, der im inneren Einklang lebe, folgendermaßen beschrieben:

„Geburt und Sterben, Leben und Tod, Erfolg und Mißerfolg, Armut und Reichtum, Würdigkeit und Unwürdigkeit, Lob und Tadel, Hunger und Durst, Hitze und Kälte wechseln in den Ereignissen miteinander ab, wie es dem Gang des Schicksals entspricht. Darum ist es nicht der Mühe wert, durch diese Dinge den inneren Einklang stören zu lassen; man darf sie nicht eindringen lassen in die Behausung der Seele. Wer es vermag, mit diesem inneren Einklang sein ganzes Leben im voraus zu durchdringen, und seine Freudigkeit nie verliert; wer Tag und Nacht

³ Diese leicht abgewandelte Version, die mir persönlich am besten gefällt, hat R. Simon bei einem Vortrag am 12.7.2014 genutzt – im Buch heißt es: Das Werden hervorzubringen, das heißt „Wandlung“.

ohne Unterbrechung der Welt diese Frühlingsmilde zeigt und so entgegennimmt, was der Zeit entsprechend in seinem Herzen entsteht: der beweist die Völligkeit seiner Naturanlagen.“ (Dschuang Dsi, 2002, S. 78f)

Die Kosmologie von Yin und Yang, als Beschreibung sich ineinander wandelnder Prozesse, ist untrennbar mit der Entwicklung einer vielfältigen Kultur des Yangsheng, der Lebenspflege und damit des Qigong verbunden. Der Wandel von Yin und Yang, von Tag und Nacht wie von Leben und Tod kann dabei als Prozessontologie beschrieben werden. Denn es gibt darin keine Vorstellung von einer Substanz, die sich wandelt und damit also weiter bestehen würde.

„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. 112)

Als Begriffe treten Yin und Yang „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“ (Ommerborn, 2006, S. 29). Die Kosmologie von Yin und Yang, das Denken in Prozessen und Wandel hat also eine tiefgreifende Tradition in der chinesischen Philosophie, die mit der Entwicklung von Yangsheng bzw. Qigong als Praktiken eng verbunden ist. Letztlich resultiert aus dieser Geistesverwandtschaft zum Buddhismus die Entwicklung des Chan Buddhismus in China, nachdem der Buddhismus aus Indien China erreichte.

So gibt es zwischen diesen unterschiedlich ausgerichteten Übungswegen auch Nähe und Gemeinsamkeit: In der buddhistischen Achtsamkeitspraxis ist die Absicht leitend, wertungsfrei wahrzunehmen was ist. Dieses Sein-Lassen kann zu einer Wahrnehmung von Vergänglichkeit und Wandlungsfähigkeit wie auch einer Verbundenheit führen und damit zu einem Handeln aus tieferer Einsicht, wie auch aus Mitgefühl mit sich und Anderen.

Im Qigong Üben impliziert das „nach innen lauschen“ wie beschrieben ebenfalls eine Wahrnehmung auch von

Unangenehmem und Schmerzlichem. Die Übungsprinzipien im Sinne der 6 Schlüsselpunkte unterstützen es, die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten auszuschöpfen und Selbstregulation anzuregen – also innerhalb der momentanen Bedingungen „im Angenehmen zu bleiben“ und das Stärkende, Wohltuende, Heilsame zu fördern. Mit seiner in solcher Weise aktiv gestaltenden Vorstellungskraft stellt das Qigong Üben, im Kontext seiner Prinzipien und Entstehungsgeschichte meines Erachtens auch einen Übungsweg dar, der eine zunehmend sich vertiefende Einsicht in Wandel und Unbeständigkeit des Seins bewirken kann. Ich gehe davon aus, dass gerade die beschriebene Erfahrung von Selbstregulation und Gestaltungsfähigkeit, die mit dem Qigong Üben verbunden ist, unterstützend sein kann für ein allmähliches Loslassen der genannten vermeintlichen Sicherheiten und damit für die Einsicht in den Wandel, wie es auf andere Weise die buddhistische Achtsamkeitsübung bietet. Damit gehe ich davon aus, dass beide Übungswege nicht nur auf den gleichen „Berg der Erkenntnis“⁴ führen, sondern sich dabei auch gegenseitig ergänzen und unterstützen können.

Für eine Klarheit darin, was ich jeweils übe, halte ich eine Betrachtung beider Übungswege in ihrer Unterschiedlichkeit und Nähe für hilfreich. Für das Qigong Üben bietet der Vergleich auch eine Klärung bezüglich der Vielfalt und Intention, was wir üben mit der Vorstellungskraft im Qigong Yangsheng.

Literaturverzeichnis

- Analayo (Bhikkhu Analayo): *Der direkte Weg – Satipatthānā*, Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2010
- Batchelor, Stephen: *Buddhismus für Ungläubige*, Fischer TB Verlag, Frankfurt 2011¹¹
- Dschuang Dsi: *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*, übersetzt von Richard Wilhelm, Diederichs Gelbe Reihe, Hugendubel Sonderausgabe, München 2002
- Hausmann, Bettina, Neddermeyer, Renate: *Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis*, Junfermann Verlag, Paderborn 2003²

⁴ Zitat von Jiao Guorui: „Es gibt viele Wege auf den Berg der Erkenntnis, die Aussicht von oben ist immer die gleiche“.

- Hildenbrand, Gisela; Geißler, Manfred; Stein, Stefan (Hrsg.): *Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren*, ML Verlag, Uelzen 1998
- Goldstein, Joseph: *Ein Dharma. Buddhismus im Alltag*, Goldmann Verlag, München 2004
- Jiao, Guorui: „Diagramm und Erläuterungen zu Ruhe und Bewegung im Übungsprozess“, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, 1998, 13–20
- Jiao, Guorui: *Youfagong. Methode der induzierten Bewegung*, ML Verlag, Kulmbach 2014²
- Jiao, Guorui: *Qigong Yangsheng – Ein Lebrgedicht*; ML Verlag, Kulmbach 2014²
- Möller, Hans-Georg: *In der Mitte des Kreises. Daoistisches Denken*, Verlag der Weltreligionen, Berlin 2010
- Ommerborn, Wolfgang: „Das Begriffspaar Yin und Yang in der chinesischen Geistesgeschichte“, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, 2006, 28–35
- Pretor-Pinney, Gavin: *Wolken, die aussehen wie Dinge*, riva Verlag, München 2013
- Rahm, Dorothea: *Gestaltberatung – Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit*, Junfermann Verlag, Paderborn 1995⁷
- Reddemann, Luise: *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*, Klett-Cotta, Stuttgart 2007¹³
- Richter, Kurt F.: *Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Theorie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit*, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH, Seelze-Verber 1997
- Rock, Irvin: *Wahrnehmung – vom visuellen Reiz zum Sehen und Erkennen*, Spektrum-der-Wissenschaft-Verlagsgesellschaft, Heidelberg 1985
- Rogers, Carl R.: *Therapeut und Klient – Grundlagen der Gesprächspsychotherapie*, Fischer TB, Frankfurt 2000¹⁵
- Simon, Rainald: *Yijing – Buch der Wandlungen*, Reclam Bibliothek, Stuttgart 2014
- Titmuss, Christopher: *Erleuchtung ist anders als du denkst. Die revolutionäre Lehre des Buddha*, Waldhaus Verlag, Nickenich 2007
- Watzlawick, Paul: *Die erfundene Wirklichkeit*, Piper Verlag, München 2006
- Wetzel, Sylvia: *Achtsamkeit und Mitgefühl*, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2014

Anschrift der Verfasserin

Katrin Arnold, Dipl.-Sozialpädagogin

E-Mail: info@katrinarnold.de