

Momentum
Akademie für
Gesundheitssport
Edgar-Heller-Str. 19
76227 Karlsruhe

Semesterarbeit für die Zusatzqualifikation Sporttherapie

**Thema: Qi-Gong oder wie der Sagenvogel seine Schwingen
ausbreitet**

Zum Verständnis von Qi Gong und seiner Wirkungsweise

Vorgelegt von: Sasa Krauter
Körnerstr. 9
76123 Karlsruhe

Vorgelegt am: 11.01.2001

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1.	Theoretische Grundlagen	1
1.1.	Begriffsbestimmung	1
1.2.	Der philosophische Hintergrund	2
1.3.	Zum Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin	3
2.	Wirkungen und therapeutischer Nutzen des Qi Gong	5
2.1.	Gesundheitsfördernde Wirkungen	5
2.2.	Heilwirkungen	6
2.3.	Qi Gong und das Salutogenesemodell	9
3.	Praktische Umsetzung	10
3.1.	Die Notwendigkeit einer Unterteilung der verschiedenen Qi Gong Richtungen	10
3.1.1.	Stilles Qi Gong	10
3.1.2.	Bewegtes Qi Gong	11
3.1.3.	Selbstmassagetechniken	12
3.2.	Beschreibung eines Qi Gong-Seminars	12
3.2.1.	Vorbemerkungen	12
3.2.2.	Strukturelle Beschreibung einer Unterrichtseinheit	13
3.2.3.	Inhalte, Ziele und Ergebnisse des Seminars	14
4.	Fazit	20

Anhang

Literaturliste

Vorwort

Nach einer langen Leistungssport - "Karriere" und der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport innerhalb des Studiums gilt mein Hauptinteresse nun schon seit mehreren Jahren der östlichen Philosophie mit ihrem Welt- bzw. Körperverständnis. In den chinesischen Bewegungsmeditationen wie Taiji und Qi Gong kommt diese Philosophie zum Ausdruck. Diese Praktiken empfinde ich in ihrer Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele als große Bereicherung meines Lebens.

Diese Ganzheitlichkeit des Qi Gong; bietet m.E. eine Erweiterung unseres westlichen Menschenbildes. Das theoretische Fundament für diese Bewegungsform liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) begründet. Um dieses System begreifen zu können, muss die Einbettung in den uns fremden kulturellen Hintergrund mit berücksichtigt werden. Für die Qi Gong Praxis sind die theoretischen Kenntnisse jedoch keine Voraussetzung. Qi Gong ist auch ohne philosophische Grundlage erlernbar. Entscheidend für den Erfolg ist die Integration der Übungen in den Alltag. Das Interesse für die östlichen Gedankensysteme steigt oft mit zunehmender Praxis.

Inzwischen kann man in Deutschland vielleicht schon von einer Qi Gong Mode sprechen. Frauenzeitschriften preisen es als entspannende Methode für die "Schönheit von Innen". In verschiedenen Institutionen wie Volkshochschulen, Fitness-Studios und Krankenkassen wird Qi Gong häufig neben "Stretching", "Bauch, Beine, Po" und Wirbelsäulengymnastik angeboten. Leider wird das traditionsreiche Gedankengut oft auf gymnastische Übungen reduziert und dadurch nicht mehr in seiner Ganzheit verstanden. Für viele Menschen ist es aber auch zu einem ernsthaften und bereichernden Weg geworden.

Ein so umfangreiches Lebenskonzept lässt sich sicher nicht theoretisch, noch dazu in so kurzer Form, darstellen. Ein Leben scheint kaum auszureichen um die ganzen Möglichkeiten zu erkunden, dennoch lässt es sich, einmal darauf eingelassen, bereits in den ersten Stunden erfahren.

Ich hoffe mit dieser Arbeit einen Einblick in diese gesundheitsfördernde und rehabilitierende Bewegungsform zu bieten und ein Interesse für die vielfältigen Möglichkeiten - auch für die westliche Bewegungstherapie - zu wecken.

1. Theoretische Grundlagen

1.1. Begriffsbestimmung

Qi Gong ist der chinesische Name für Übungen, die Körper und Atmung mit geistigen Vorstellungen verbinden. Durch das Praktizieren dieser Übungen soll das allgemeine Wohlbefinden gesteigert, die Gesundheit gefördert und die spirituelle Entwicklung unterstützt werden.

Der chinesische Begriff "Qi" wird allgemein mit "Lebensenergie" übersetzt, seiner wirklichen Bedeutungsvielfalt kann jedoch kaum ein deutsches Wort gerecht werden.

"In der chinesischen Medizin gilt Qi als die belebende Kraft, die alle Lebewesen durchströmt" (Cohen, 1997, S. 29). Und nicht nur alle Lebewesen, vielmehr setzt sich nach chinesischem Verständnis die gesamte Welt, jede Pflanze und jeder Berg aus Qi zusammen. Qi hält somit alle Lebensvorgänge in Gang, - das Qi des Menschen steht in kontinuierlichem Austausch mit dem Qi der Luft, bzw. der Umwelt und jedem anderen Wesen.

"In der modernen chinesischen Umgangssprache kann das Schriftzeichen Qi "Atem", "Luft", "Dampf", "Gas", "Wetter", aber auch "Art und Weise einer Sache", "Veranlagung", "Temperament", "Kraft", oder "lebensspendendes Prinzip", "Einflüsse" oder "materielle Kraft" bedeuten wie auch physikalische und klimatische Zustände beschreiben" (DAO, 3/1998, S. 15).

Aufgrund dieser großen Bedeutungsbreite ist es oft besser die Bezeichnung "Qi" zu übernehmen um Fehl-Interpretationen zu vermeiden und um ein möglichst breites Feld für subjektive Erfahrungen zu schaffen. Josephine Zöllner bezeichnet Qi als eine Naturkraft, die empirisch sehr wohl erfahrbar ist, jedoch das Wesen dieser Kraft wissenschaftlich noch nicht erfasst werden kann (vgl. Zöllner 1991, S. 20).

Der zweite Begriff "Gong" bedeutet "Übung", aber auch "beharrliche Arbeit" oder "hohe Kunst" oder zusammengefasst so viel wie "Erfolg durch Ausdauer und Übung" (vgl. Cohen 1997, S. 29).

Qi Gong bedeutet demnach so viel wie die Arbeit mit den Qi; durch Qi Gong soll ein Verständnis für die energetischen Prozesse im Körper des Menschen vermittelt werden. Es sollen energetische Blockaden beseitigt werden und im Sinne gesundheitsfördernder Maßnahmen der Qi-Fluss im menschlichen Körper harmonisiert werden. Auf die Wirkungsweisen dieser Übungen wird im zweiten Kapitel dieser Arbeit näher eingegangen.

Qi Gong als Begriff taucht erstmals im 14. Jahrhundert auf. Die Tradition dieses Übungssystems geht jedoch auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück. Im Folgenden soll der philosophische Hintergrund, der zum Entstehen dieses Übungssystems geführt hat näher betrachtet werden.

1.2. Der philosophische Hintergrund

Zum weiteren Verständnis von Qi Gong ist es erforderlich den historischen Kontext Chinas zu berücksichtigen.

China zeichnet sich seit jeher durch die Vielfalt seiner religiösen Strömungen und philosophischen Schulen aus. Drei davon erlangten so großen Einfluss, dass man sie als "die" Religionen und Philosophien Chinas bezeichnen kann. Es handelt sich dabei um den Daoismus und den Konfuzianismus, die beide in China selbst entstanden sind, sowie um den, nicht zu unterschätzenden Einfluss des, aus Indien kommenden Buddhismus. Die starke gegenseitige Beeinflussung dieser drei Schulen sieht man vor allem in der fruchtbaren Auseinandersetzung von Daoismus und Buddhismus. Die Daoisten übernahmen vieles von den ausgefeilten yogischen Praktiken, die der Buddhismus mit sich brachte. Andererseits wäre die Entwicklung des (Zen)-Buddhismus ohne die Einwirkung des Daoismus kaum vorstellbar (vgl. Schwarze, 1995, S. 11).

Der Daoismus, als die ursprüngliche geistige Tradition Chinas, entwickelte sich etwa im vierten und dritten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung.

Dieser philosophische Daoismus wurde vor allem durch die Schriften von Laotse und Zhuangste verbreitet. Der zentrale Begriff dieser Philosophie ist das "Dao". Auch hier gibt es wieder eine Flut von Übersetzungsversuchen. Wörtlich übersetzt bedeutet "Dao" der Weg. Es wird jedoch als allumfassendes, alles durchdringendes Grundprinzip des Seienden verstanden. "Das Dao wird als Quelle des Seins, als Urprinzip des Universums, angesehen" (ebd.). Es handelt sich hierbei um ein komplexes Verständnis von Mensch und Natur. Daoisten gehen von einer Einheit von Mikrokosmos (Mensch) und Makrokosmos (Universum) aus. Neben den uns westlichen Menschen so vertrauten Prinzipien von Statik und Geradlinigkeit treten hier in dieser östlichen Philosophie ständiger Wandel und Kreisprozesse. Angestrebt wird ein Leben in Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur, eine tiefe innere Gelassenheit und eine Wachheit um der natürlichen Entwicklung der Geschehnisse folgen zu können (vgl. ebd.).

Beispielsweise sollten die Menschen mit dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten leben. Dao wird als übergeordnetes und regulierendes Prinzip verstanden. Es reguliert den Wechsel der scheinbaren Gegensatzpaare von Yin (z.B. Winter) und Yang (z.B. Sommer) (siehe nächstes Kapitel).

Dao wird oft mit Gott vereinfacht übersetzt, es handelt sich hier aber gerade nicht um ein "höheres Wesen" im theistischen Sinn, vielmehr um einen Zustand "höchsten Seins". Damit ist gemeint, dass Dao direkt erfahrbar ist und der praktizierende Daoist mit allem organischen Leben und anorganischen Dingen verbunden ist. Ziel ist es nicht verändernd in diese Prozesse des Lebens einzuwirken, sondern im Einklang damit zu leben.

Der Konfuzianismus wird auch als Staatsphilosophie Chinas bezeichnet, da seine Lehre sich weniger auf die Naturverbundenheit der Menschen bezieht, als vielmehr auf das gesellschaftliche Miteinander der Menschen. Der chinesische Philosoph und Staatsmann Konfuzius (etwa 511 - 479 v.u.Z.) "(...) betonte das Maßhalten, die Tugendhaftigkeit und das Einfügen in die staatliche Ordnung" (Schwarze, 1995, S. 11). Durch strikte Einhaltung von Sitten und Regeln für jegliche Situation des Lebens, sollte der Einzelne sich in ein gemeinsames System einfügen. Akzeptierten die Daoisten den rhythmischen Wandel der Lebensprozesse und mit ihm auch immer wieder das über die Gemeinschaft hereinbrechende Chaos, so versuchten die Konfuzianer über feste Rituale und strenge Regeln die Ordnung zu erhalten. Dazu gehörte auch die Ausbildung von Körper und Geist. Innerhalb dieser Wertevorstellung wurden unter anderem die Übungen der Kampfkünste und des Qi Gong zur Kräftigung des Körpers und Weiterentwicklung des Geistes genutzt.

Auf den Konfuzianismus folgte der Marxismus unter dem sich das Qi Gong zunächst einer neuen Blüte erfreute. Die Skepsis der kommunistischen Regierung allem "Religiösem" oder "Spirituellem" gegenüber führte jedoch zu einer "Versportung" des Qi Gongs. "Qi Gong war in dieser Zeit nur noch als eine Art Sporttraining erlaubt. Spirituelle Aspekte wurden bei den Übungen ausgeklammert" (ebd. S. 12).

Inzwischen ist Qi Gong eine feste Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin, und neben Akupunktur eine wichtige therapeutische Maßnahme zur Behandlung von Krankheiten bzw. zur Gesunderhaltung der Menschen. Im nächsten Kapitel wird die Traditionelle Chinesische Medizin in ihren zentralen Aspekten erklärt.

1.3. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt sich aus einem reichen Erfahrungsschatz, der von allen philosophischen Richtungen Chinas beeinflusst wurde und auch spirituelle Praktiken mit einschließt, zusammen. Die TCM basiert auf einem komplexen in sich schlüssigen Theoriegebäude. Es handelt sich um ein überschaubares System von Theorien und Heilverfahren, das in der Volksrepublik China gelehrt und praktiziert wird. In wesentlichen Punkten unterscheidet es sich von westlichen Herangehensweisen.

So wird der Mensch als energiedurchströmter Mikrokosmos gesehen, der in ständigem Austausch mit den Energien seiner Umgebung, des Makrokosmos steht. Fließt diese Energie harmonisch so ist der Mensch gesund, entsteht eine Störung dieser Harmonie kommt es zu Krankheiten.

Den funktionellen Zusammenhängen der Körperteile untereinander gehört die Aufmerksamkeit, anatomische Gesichtspunkte sind weniger relevant. "Der chinesische Arzt

(...) richtet seine Aufmerksamkeit auf das gesamte physiologische und psychologische Individuum" (Kaptchuk, 1983, S. 15).

Die chinesische Medizin ist somit weniger mit isolierbaren Symptomen oder Ursachen einer Krankheit beschäftigt als vielmehr mit einer Gesamtbetrachtung des Menschen. Körper, Geist und Seele werden als ineinander verwobene Einheit angesehen und als solche "behandelt".

Qi Gong ist neben Akupunktur und Diätetik eine der wichtigsten Methoden der TCM.

Im Qi Gong, wie auch in der Akupunktur spielt das Energiebahnsystem, die Meridiane, eine große Rolle. Hierbei bilden die Meridiane eine Art Kanalsystem, in dem das Qi und das Blut durch den menschlich Körper fließt (vgl. ebd., S. 90).

Es gibt keine organische oder anatomische Entsprechung - im westlichen Sinne - dieser Leitbahnen. "Vielmehr bilden sie ein unsichtbares Netzwerk, das alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft" (ebd.). Diese Leitbahnen befinden sich zwar auf der Außenseite des Körpers, verbinden aber das Innere des Körpers mit dem Äußeren. So wird in der Akupunktur äußerlich mit Hilfe von kleinen Nadeln auf innere Vorgänge, z.B. organischer Natur eingewirkt. Auch in der Qi Gong-Praxis werden diese Energiepunkte durch Imagination bzw. Atmung und Bewegung beeinflusst.

Neben den Meridianen sind auch die Begriffe Yin und Yang wichtige Bausteine für ein Verständnis der chinesischen Weltansicht überhaupt, aber auch im Zusammenhang der östlichen Betrachtung des menschlichen Körpers, von großer Bedeutung.

Das inzwischen weithin bekannte Zeichen von Yin und Yang soll den ständigen Wandel von Yin (Dunkelheit, Kälte, das Innere) und Yang (Helligkeit, Wärme, das Äußere) repräsentieren. Häufig als dualistisches Prinzip fehlgedeutet, stellen sich die Chinesen diese bipolaren Kräfte weder als Prinzipien noch als Gegensatzpaare vor. Es sind keine absoluten Gegensätze sondern zusammengehörende Teile, die wechselweise in den Vordergrund treten. Das ganze Leben wird bestimmt vom Wechselspiel dieser Kräfte, so auch der Körper des Menschen und seine Funktionen. Auf Aktivität (Yang) soll Ruhe (Yin) folgen. Ist diese organische Balance, z.B. der Wechsel von Anspannung und Entspannung nicht harmonisch, so entstehen Krankheiten.

Qi Gong soll auf dieses Gleichgewicht einwirken bzw. diesen Wandel von Yin und Yang innerhalb des Körpers im Gleichgewicht halten. Durch steigende Bewegungen des Körpers soll ein inneres Sinken gespürt werden. "In jeder Qi Gong Übung wird die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe gesucht und kultiviert" (Schwarze, 1995, S. 14).

Es gibt noch zahlreiche wichtige Bausteine der chinesischen Medizin auf die hier nicht näher eingegangen werden kann. Abschließend zu diesem Kapitel ist jedoch das Energiezentrum "Dantien" zu nennen. Es stellt eine Art Energiespeicher der Qi-Energie dar und gelangt von

dort aus in den gesamten Körper (vgl. Cohen, 1997, S. 82). Anatomisch betrachtet befindet es sich im Unterbauch, ungefähr drei fingerbreit unterhalb des Bauchnabels auf halbem Weg zur Wirbelsäule gelegen. Während der Qi-Gong-Übungen wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf diese Region gelenkt. Hier wird das Qi gesammelt bzw. von dort aus durch den ganzen Körper gelenkt.

2. Wirkungen und therapeutische Nutzen des Qi Gong

2.1. Gesundheitsfördernde Wirkungen

Wie bereits dargestellt, ist das Konzept von Leben, Gesundheit und auch Krankheit in China weit entfernt von den Vorstellungen westlicher Medizin. In der chinesischen Philosophie geht man davon aus, dass die wichtigste Aufgabe der Medizin darin liegt, Krankheiten vorzubeugen. Körperliches und seelisches Wohlbefinden, die Harmonie zwischen Geist und Körper wird als die Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben gesehen. Folglich liegt der Schwerpunkt der chinesischen Medizin weniger in der Krankheitsbekämpfung, als vielmehr in einer allgemeinen Lebenspflege, im Sinne einer Gesundheitserhaltung. Diese Vorstellungen bestimmen den chinesischen Alltag, so lassen sich täglich viele Menschen auf allen öffentlichen Plätzen Chinas bei ihren Qi Gong Übungen beobachten.

Die positiven Auswirkungen einer regelmäßigen Qi Gong Praxis sind vielfältiger Natur: "Unzweifelhaft wirkt es beruhigend und entspannend, eine längere Übungspraxis führt zu einer Grundgelassenheit, die die Streßbewältigung im Alltag verbessert" (DAO, 3/1998, S. 44).

Qi Gong beeinflusst die Vitalität des Menschen. Aufgrund der entspannenden Wirkung schlägt das Herz langsamer und regelmäßiger, die Atemfrequenz kann auf drei bis fünf Atemzüge pro Minute gesenkt werden (vgl. Cohen, 1997, S. 136). Durch eine tiefere Atmung wird vermehrt Sauerstoff aufgenommen. "Auf Röntgenaufnahmen hat man gesehen, dass Qi Gong-Übende ihr Zwerchfell drei- bis viermal so stark bewegen wie die meisten anderen Menschen (...)" (ebd., S. 137). Zusätzlich stärkt diese beim Qi Gong angewandte Zwerchfell-Atmung auch alle an der Atmung beteiligten Muskeln. Beispielsweise wird dadurch die gesamte Bauchmuskulatur gekräftigt, was wiederum der Aufrichtung des Körpers zugutekommt.

Hinzu kommt die positive Wirkung der Bauchatmung auf die Verdauungsorgane. Der positive Effekt auf die Verdauung könnte sich auch "(...) durch eine Beeinflussung der Speichel- und Verdauungsenzyme erklären (...)" (ebd., S. 124).

Viele Qi Gong Übende stellen einen deutlich verbesserten Schlaf fest, sie beschreiben sich außerdem als insgesamt ruhiger und konzentrierter und betonen die "Freude darüber, selbsttätig Genesung und Wohlbefinden fördern zu können (...)" (Schwarze, 1995, S. 21).

Diese häufig zu beobachtenden Phänomene werden zur wissenschaftlichen Klärung intensiv erforscht.

Mit Hilfe von Qi Gong wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers mit seinen vielfältigen Energieabläufen geschult. Damit einhergehend sollen die Übungen den Menschen auch befähigen auf wahrgenommenen Dysbalancen in der Befindlichkeit frühzeitig regulierend einzuwirken.

Da Qi Gong Übungen stets den gesamten Menschen mit einbeziehen, wirken ihre untrennbaren Elemente Körperhaltung, Bewegung und Atmung sowie geistige Übungen auf die gesamte psychische und physische Verfassung des Menschen.

2.2. Heilwirkungen

"Die einzigartige Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation verbessert die Funktion beinahe aller Körpersysteme und hat sowohl vorbeugende als auch heilende Wirkung" (Cohen, 1997, S. 116). Qi Gong wird aber auch - ganz im Sinne der westlichen Medizin - zur Behandlung zahlreicher Erkrankungen eingesetzt. In China wird der Einfluss von Qi Gong schon seit vielen Jahren klinisch untersucht. Viele empirischen Untersuchungen in China, die die Wirksamkeit belegen könnten, sind jedoch entweder noch nicht übersetzt oder entsprechen oft nicht dem westlichen wissenschaftlichen Standard. Dennoch ergeben sich hilfreiche Hinweise auf mögliche Einsatzfelder einer Qi Gong-Therapie.

Für eine Orientierung der vielfältigen Heilwirkungen des Qi Gong bietet sich eine grobe Unterteilung der Krankheiten gemäß dem Curriculum des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) an. So sollen die Wirkungen gemäß folgenden Indikationen aufgezeigt werden:

Orthopädie, Innere Medizin und Psychosomatik.

Eine Aufteilung in unterschiedliche Indikationen entspricht jedoch eher dem Vorgehen der westlichen Medizin und so zeigen sich in der TCM immer wieder Überschneidungen der verschiedenen Bereiche. Dies wird schon bei der Beschreibung der orthopädischen Wirkungen deutlich:

"Durch die sanfte Bewegung der Wirbelsäule wird das Nervensystem angeregt, und sämtliche Organe des Körpers werden stimuliert (...). Es heißt, dass diese Übungen den Alterungsprozeß des Körpers wesentlich verzögern" (Olvedi, 1998, S. 164). In der Literatur finden sich zahlreiche Übungen, die sich positiv auf die Wirbelsäule, bzw. auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur auswirken¹.

In der Zeitschrift "Qi Gong Yangsheng" findet sich ein interessanter Fallbericht:

¹ vgl. hierzu Olvedi, 1998, S. 164 ff sowie Zöller 1991, S. 208 ff

Bei dem Patienten handelt es sich um einen 42 Jahre alten Mann, der 1975 infolge eines Autounfalls ein Schädelhirntrauma erlitt. Seine Diagnose: Schädelhirntrauma mit spastischer Tetraparese, Peronäuslähmung links, mittelschlägiger Tremor des linken Armes (vgl. Qigong Yangsheng, 1997, S. 91).

20 Jahre später, 1995 fuhr der Patient immer noch vorwiegend im Elektrorollstuhl. Durch Krankengymnastik und Medizinische Trainingstherapie war es ihm langsam möglich über einen längeren Zeitraum an zwei Unterarmstützen zu laufen. Ab 1996 wurde Qi Gong in seinen Therapieplan integriert, vorwiegend sollte eine Verbesserung des Gangbildes sowie das Stehvermögen und Halten des Gleichgewichts verbessert werden. Bis dahin konnte der Patient nicht ohne Stützen stehen, um so erstaunlicher war es, dass er bereits nach der dritten Übungsstunde in der Lage war, die ersten Vorbereitungshaltungen des Qi Gong im freien Stand bis zu 5 Minuten zu halten (vgl. ebd.). Im Laufe der Therapie verbesserte sich deutlich der Tremor, jedoch als größter Erfolg in der Behandlung lässt sich die Bewältigung einer kurzen Strecke ohne Gehhilfen festhalten.

Zahlreicher sind die Untersuchungen bei der Behandlung Innerer Erkrankungen:

Es existiert eine Forschungsarbeit der "Shanghaier Medizinischen Universität" über die positiven Wirkungen von Qi Gong bei der Behandlung von Hypertonie:

"Die Testpersonen wurden aufs Geradewohl in eine Qi Gong Gruppe mit 122 Patienten und eine Kontrollgruppe mit 120 anderen, nicht Qi Gong praktizierenden Personen unterteilt. Beide Personengruppen nahmen Standardmittel gegen Bluthochdruck. Das Schicksal der Testpersonen wurde über 30 Jahre verfolgt" (Cohen, 1997, S. 118). Ca. 47% aus der Kontrollgruppe waren im Untersuchungszeitraum verstorben, dem gegenüber starben aus der Qi Gong Gruppe nur ca. 25% (vgl., ebd.).

Auch in der Bewegungstherapie bei koronaren Herzkrankheiten wird Qi Gong erfolgreich eingesetzt. Als Erfolge findet sich neben der Tatsache des subjektiven Wohlbefindens, auch die Herzfrequenzsenkung ((vgl. Qigong Yangsheng, 1999, S. 106)).

Qi Gong findet auch seinen Platz in der Behandlung von Atemwegserkrankungen. Asthmatiker äußern oft, dass durch die Praxis von Qi Gong eine deutliche Verbesserung eingetreten ist. "Durch Entspannungstechniken lässt sich nachgewiesenermaßen der Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen, wobei Methoden, die geistige und körperliche Entspannung verbinden, wirksamer sind als rein muskuläre Entspannungstechniken" (Qigong Yangsheng, 1994, S. 39).

Sicher liegt es im ganzheitlichen Ansatz begründet, dass sich Qi Gong großer Beliebtheit bei der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen erfreut: "Psychotherapie mit seinem

integrativen und ganzheitlichen Ansatz betrachtet den Menschen in seiner leiblichen, emotionalen und geistigen Realität" (Qigong Yangsheng, 1993, S. 19).

Bei diesem Zitat wird schon die Nähe der gemeinsamen Terminologie von Psychotherapie und Qi Gong deutlich. Mittlerweile gibt es in Deutschland mehrere Tagungen von psychotherapeutisch tätigen Mediziner*innen, die sich mit dem Einsatz von Qi Gong in eine ganzheitliche Therapie befassen².

Exemplarisch sollen hier einige gewünschte Wirkungen aus psychotherapeutischer Sicht genannt werden. Zum einen die bereits erwähnte entspannende Wirkung von Qi Gong im Sinne eines Entspannungsverfahrens, vergleichbar mit dem Autogenen Training. Aber auch zur Körperwahrnehmung kann Qi Gong eingesetzt werden und helfen, ein intensiveres Körper-Selbst-Bewusstsein zu entwickeln. Darüber hinaus erfährt sich der bzw. die Übende, als selbst aktiv, d.h. er oder sie übernimmt Verantwortung für sich selbst und den eigenen Körper. Diese Erfahrung steht sicher im direkten Gegensatz zum passiven Konsum von Medikamenten und Drogen.

Im nächsten Kapitel wird die Aufsplitterung der Wirkungsweisen (Gesundheitsfördernde Wirkung und Heilwirkung), wie sie eher dem westlichen Denken entspricht, wieder zusammengeführt. Hintergrund dafür ist das Salutogenesemodell nach Aaron Antonovsky, das in seiner Ganzheitlichkeit der östlichen Philosophie nahe kommt.

2.3. Qi Gong und das Salutogenesemodell

Wie gezeigt wurde, ist es mit Hilfe von Qi Gong möglich, sowohl etwas für die Gesundheit, als auch gegen Krankheiten zu tun. In China liegt der Schwerpunkt schon immer eher im Bereich der Gesunderhaltung. Ein chinesisches Sprichwort lautet: "Der erfahrene Arzt heilt Krankheiten bevor sie zum Ausbruch kommen und nicht erst wenn sie ausgebrochen sind."

Im Gegensatz hierzu erscheint die deutliche Gewichtung der westlichen Medizin auf die Fragen der Krankheitsbehandlungen. Dies wird auch durch die weitaus höhere Anzahl der Übersetzungen aus dem Chinesischen im Bereich Qi Gong und seine Heilwirkungen deutlich. Immer wieder gestellte Fragen wie: "Welche Übung kann ich gegen welche Krankheit einsetzen?", belegen zusätzlich diese westlich geprägte Herangehensweise. Dadurch wird Qi Gong oft schnell auf den Kampf gegen pathologische Befunde reduziert. Der Aspekt der gesundheitsfördernden Wirkungen gerät schnell in den Hintergrund.

Für ein besseres Verständnis von Qi Gong kann das Salutogenesemodell nach Antonovsky dienen. Dieses Modells betrachtet den Menschen weder als vollständig gesund noch als vollständig krank, Gesundheit und Krankheit werden vielmehr als Pole verstanden, zwischen denen sich der Mensch stetig hin und her bewegt. Mit Hilfe des Salutogenesemodells soll

² beispielsweise, die Psychotherapiewochen in Landau, im April 1997 und 1998.

untersucht werden, wie es zu Gesundheit kommt. (vgl. Schüle, 2000, S. 33). Im Sinne dieses Verständnisses wäre die Einteilung in krank und gesund eine unzureichende Reduzierung. Vielmehr sollte es darum gehen diese zwei Pole in einer gewissen Balance zu halten. Antonovsky interessiert bei seinen Untersuchungen vor allem die Frage, welche Fähigkeiten es Menschen erlauben, trotz extremer Situationen wie beispielsweise Krieg, zu überleben. Er geht zunächst von einem Stressor aus, der auf den Menschen einwirkt. Das können genauso gut Viren und Bakterien sein, wie psychische oder soziale Stressoren (vgl. ebd.). Das Salutogenese Modell zeigt auf, wie es möglich ist trotz ständiger Einwirkung zahlreicher Stressoren gesund zu bleiben. Dies gelingt durch die im Menschen selbst angelegten Möglichkeiten, der Eigenorganisation, die als Widerstandsquellen bezeichnet werden. Der Begriff des Kohärenzsinner integriert diese vielfältigen Widerstandsquellen. Für die Gestaltung eines solchen Sinnes für Zusammenhänge ist es wichtig, dass

- 1.) Situationen und Dinge, die einem Menschen begegnen ihm verständlich und ordentlich sind. Diese Fähigkeit nennt Antonovsky "sense of comprehensibility" (Verstehbarkeit)
- 2.) grundsätzlich das Gefühl besteht mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen zu können, sie bewältigen zu können. Dies wird mit "sense of manageability" (Handhabbarkeit) bezeichnet
- 3.) der Mensch dem Leben grundsätzlich positiv gegenüber steht. Das Leben sollte als sinnvoll bzw. bedeutsam empfunden werden. "sense of meaningfulness" (Bedeutsamkeit) (vgl. ebd., S. 34).

Es wird deutlich, dass dieses Modell in seiner umfassenden Sicht der Dinge, Parallelen zeigt zur östlichen Philosophie und Weltanschauung. Qi Gong bietet die Möglichkeit durch seinen ganzheitlichen Ansatz von Körper, Geist und Seele alle hier angesprochenen "Sinne" positiv zu beeinflussen.

Darum ist es sinnvoll Qi Gong mit Hilfe dieses Konzeptes als wirksame Methode im Hinblick auf seine gesundheitserhaltende Wirkung zu verorten.

3. Praktische Umsetzung

3.1. Die Notwendigkeit einer Unterteilung der verschiedenen Qi Gong Richtungen

Die Vielzahl der zu unterschiedlichen Zeiten und in verschiedenen Umgebungen entstandenen Übungssysteme, die der "Arbeit mit dem Qi" dienen, wird heute unter dem Begriff Qi Gong zusammengefasst. Üblicherweise unterscheidet man zwischen Übungen, bei denen tatsächlich eine körperliche Bewegung stattfindet, in denen die Körperarbeit mehr betont wird und Übungen in Ruhe, die den meditativen Aspekt des Qi Gong stärker zum Ausdruck bringen. Jedoch gilt: "Bewegungen und Ruhe sind im Kosmos eins. Bewegung ist

relativ zur Ruhe, Ruhe ist relativ zur Bewegung. Im chinesischen Denken gibt es keinen Dualismus" (Zöllner, 1991, S. 50).

3.1.1. Stilles Qi Gong

Qi Gong Übungen, bei denen keine körperliche Bewegung stattfindet, sind im Grunde leiborientierte Meditationsverfahren, mit deren Hilfe sich der oder die Übende ruhig und still macht, sich innerlich erspürt und dadurch zur Besinnung kommt. Das bedeutet, "(...) es findet äußerlich keine Bewegung statt, doch innerlich bewegt sich das Qi und der Atem" (Cohen, 1997, S. 232). Das Qi wird aktiv auf bestimmte Akupunkturpunkte und Energiezentren gelenkt, doch der Körper bleibt passiv, d.h. er bewegt sich nicht. Eine der wichtigsten Übungen ist das "Stehen wie ein Baum", auch "Stehende Säule" genannt. Erreicht wird damit eine bessere Körperhaltung, kräftigere Beine und Hüften auszubilden, ein tieferer Atem und innere Ruhe. Im Kapitel 3.2.3. wird diese Übung näher beschrieben.

Prinzipien der Übungen sind:

- eine aufrechte Körperhaltung, das Stehen im Körperlot, bei entsprechender Indikation, kann eine Übung auch im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden
- alle Gelenke (Fuß, Knie, Hüft- und Schultergelenk) stehen in einer Achse. Die Füße stehen parallel ungefähr hüftbreit und eher etwas nach außen gedreht. Die Kniegelenke und Hüftgelenke sind leicht gebeugt. Der Rücken gerade aber entspannt, die Lendenwirbelsäule leicht gestreckt. Der Kopf sollte so empfunden werden, als ob er von oben herabhängt
- die Atmung soll natürlich verlaufen, entspannt aus dem Zwerchfell heraus. Während der Atmung darf der Bauch sich langsam ausdehnen bzw. wieder zusammenziehen
- bei vielen Qi Gong Übungen wird empfohlen die Zunge leicht am Gaumen, hinter der oberen Zahnreihe anzulegen. Zum Einen wird dadurch der überaus gesundheitsfördernde Speichelfluss angeregt, zum Anderen werden die Meridiane Renmai und Dumai, die sich auf der Vorder- bzw. Rückseite des Oberkörpers befinden, verbunden
- die Aufmerksamkeitslenkung, d.h. die Gedanken werden bewusst zu bestimmten Orten des Körpers (z.B. den Akupunkturpunkten) gelenkt. Es wird davon ausgegangen, somit gedanklich auf den Qi-Fluss einwirken zu können. Gedanken und Qi fließen zusammen, d.h. dort wo die Aufmerksamkeit ist, ist auch das Qi. Es werden manchmal auch Vorstellungsbilder erzeugt um in geistige Ruhe zu gelangen
- die Augen sind meistens geschlossen, zumindest ist der Blick leicht gesenkt. Bei manchen Übungen wird jedoch auch mit offenen aber entspannten Augen geübt.

3.1.2. Bewegtes Qi Gong

Übungen, bei denen nun auch tatsächlich eine Bewegung des Körpers vorliegt, werden "Bewegtes" oder "Aktives" Qi Gong genannt. Äußerlich findet eine Bewegung statt, aber innerlich ist der Geist ruhig und entspannt. Es gibt tausende Arten und Richtungen des Qi Gong, teilweise unterscheiden sie sich zwar in der Bewegungsausführung, sie weisen aber fast alle gemeinsame Elemente auf.

Prinzipien der Übungen sind:

- ein entspannter Körper (und Geist), womit Entspannung nicht mit einem erschlafften Zustand verwechselt werden sollte
- die Augen sind geöffnet, der Blick leicht fokussiert und in die Ferne gerichtet
- die Aufmerksamkeit ist ganz bei der Bewegung bzw. beim Qi-Fluss
- Ausgangsposition ist meist der entspannte Stand (bei entsprechender Indikation können viele Übungen auch im Sitzen ausgeführt werden). Bei der stehenden Ausgangsposition gelten die gleichen Prinzipien wie unter 3.1.1. bereits dargestellt
- die Atmung soll ruhig und harmonisch verlaufen und mit der Bewegung zu einer Einheit verfließen. Atmung und Bewegung sind eins (es gibt zahlreiche, teilweise sehr komplexe Atemtechniken innerhalb des Qi Gong, die sich jedoch nicht für Einsteiger eignen, auf diese Techniken kann hier nicht näher eingegangen werden)
- die körperlichen Bewegungen sind fließend, langsam und sollen rund und weich ausgeführt werden. Es sollen keine abrupten Richtungsänderungen erfolgen. Weich bezieht sich auf Muskeln und Gelenke. Die Theorie von Yin und Yang zeigt sich in der Bewegungsausführung. Yang existiert nicht ohne Yin und umgekehrt, d.h. Bewegungen sind niemals ganz entspannt (Yin) sonst wären sie erschlafft, und auch nicht vollständig angespannt (Yang) sonst wären sie starr und unbeweglich. Yin und Yang bedingen und kontrollieren sich auch in der Bewegungsausführung.

3.1.3. Selbstmassagetechniken

Die Selbstmassage gehört seit jeher als fester Bestandteil zum Qi Gong. Wer über genügend Wissen bezüglich der Meridiane und der Akupunkturpunkte des menschlichen Körpers verfügt, ist auch in der Lage durch sanften Druck auf diese Punkte den Qi-Fluss zu stimulieren. Diese Methoden sind auch ohne den theoretischen Hintergrund zu verstehen, leicht erlernbar und mitunter erstaunlich effektiv und folglich natürlich auch sehr beliebt. Großer Vorteil dieser Massage ist es, dass sie ohne Hilfsmittel und zu jeder Zeit, an jedem Ort durchführbar sind.

Im nächsten Kapitel wird u.a. exemplarisch eine Technik vorgestellt werden.

3.2. Beschreibung eines Qi-Gong Seminars

3.2.1. Vorbemerkungen

Im Folgenden wird der Ablauf eines Seminars, welches ich 1999 in einem Rehabilitationszentrum anbot beschrieben. Dieses Angebot wurde sowohl intern, für Patienten des Zentrums, als auch extern ausgeschrieben. Es fand einmal wöchentlich jeweils 90 Minuten lang statt. In der Ausschreibung wurde erwähnt, dass diese Qi Gong Richtung sich auch für eine Stress- und Schmerzbewältigung eignet, jedoch auch präventiv bzw. als Entspannungsmethode einsetzbar ist. Die Gruppe der Teilnehmer und Teilnehmerinnen bestand aus 10 Frauen und 3 Männern, im Alter von 28 bis 52 Jahren. Einige Gruppenmitglieder klagten über chronische Rückenschmerzen, die Mehrzahl war jedoch beschwerdefrei.

Vermittelt wurde der Methodenzklus des sog. "Daoyin Yangsheng Gong" (übersetzt: Führen des Qi und Dehnen der Glieder, um das Leben zu nähren).

Entwickelt wurde dieser Zyklus in den 50er Jahren von Professor Zhang Guangde an der Sportuniversität Beijing (Peking). Im Sinne des Professors Zhang kann dieser Zyklus sowohl präventiv als auch rehabilitativ Einsatz finden.

3.2.2. Strukturelle Beschreibung einer Unterrichtseinheit

Das methodische Vorgehen erfolgte grundsätzlich im Sinne der chinesischen Tradition, die Vermittlung fand vorwiegend über das Prinzip Vormachen und Nachmachen statt. Erweitert wurde dieses visuell betonte Verfahren um verbale Anweisungen zur Übungsbeschreibung sowie Übungen zur kinästhetischen Wahrnehmung. Dieses erweiterte Verfahren entstand aus der Übungspraxis, in der sich gezeigt hat, dass Teilnehmer aus der westlichen Welt mit der rein chinesischen Methode große Schwierigkeiten hatten. Mit zunehmender Dauer des Seminars wurde die Offenheit für diese fast nonverbale Vermittlungsmethode jedoch immer größer.

Auch der kognitive Bereich, der Bereich der Wissensvermittlung ist eher begleitend zu sehen und je nach Bedarf der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu gestalten.

Allgemeine methodische Grundsätze wie beispielsweise von der Grob- zur Feinform oder vom Einfachen zum Komplexen sollten natürlich auch hier zum Tragen kommen. Es bleibt noch zu erwähnen, dass es sich als sinnvoll erwiesen hat, eher vom "Bewegten Qi Gong" zum "Stillen Qi Gong" zu arbeiten. Hier kommt sicher das Methodische Prinzip "vom Bekannten zum Unbekannten" zur Geltung.

Im Wesentlichen ist der Ablauf einer Einheit von 90 Minuten wie folgt zu beschreiben:

1.) Kurze Gesprächsrunde (Dauer ca. 5-10 Minuten)

- 1. Stunde: Vorstellung der Teilnehmer
- Feedback: Probleme und Erfolge aus der Übungspraxis

2.) Theorieteil (Dauer: ca. 5-10 Minuten)

- 1. Stunde: Abfragen von Vorkenntnissen oder Vorstellung der zu erwartenden Inhalte
- Fragen zum theoretischen Hintergrund (Meridiane, Daoismus) klären
⇒ diesen Teil nur bei Bedarf, bei Fragen der Teilnehmer einbauen

3.) Vorbereitungsphase (Dauer ca. 10 Minuten)

- sensitive Einstimmung durch einfache Übungen
- Übungen zur Atemharmonisierung, Entspannung und Lockerung für Körper und Geist

4.) Wiederholung der bereits erlernten Qi Gong Formen (Dauer ca. 15 Minuten)

- dient der Fertigung und Automatisierung des Erlernten

5.) Vermittlung neuer Stundeninhalten (Dauer: ca. 20-30 Minuten)

- Organisationsform: Frontalunterricht (Lehrerin wird als "Spiegel" benützt)
- Vermittlung von der Grobform zur Feinform

6.) Verbindung von Altem und Neuem (Dauer: ca. 10-15 Minuten)

- die einzelnen Teile der Übungsabfolge sollen hier im Verbund geübt werden
- die Übungsabfolge soll automatisiert werden

7.) Abschließende Übung oder gegebenenfalls Gespräch (Dauer ca. 5-10 Minuten)

- Vorstellung von einfachen Eigenmassagetechniken
- Übungen aus dem Stillen Qi Gong
- Qi - beruhigende Übungen

3.2.3. Inhalte, Ziele und Ergebnisse des Seminars

Die Struktur einer Seminareinheit wurde bereits unter Kapitel 3.2.2. beschrieben und läuft nach diesem Raster ab. Exemplarisch werden die konkreten Inhalte der ersten Einheit des Seminars vorgestellt. Die Qi-Gong spezifische Methode verläuft vom Bewegten zum Stillen Qi Gong, wie bei den Übungsbeschreibungen noch deutlich wird.

1. Seminareinheit

Ziele der ersten Einheit:

- Berührungängste der Teilnehmer in Bezug auf Qi Gong abbauen
- Wahrnehmung des eigenen Standes
- Vermittlung des Qi Gong-spezifischen Standes
- Kennenlernen der Verbindungsmöglichkeit von Bewegung und Atmung
- Wahrnehmung der Energieabläufe im eigenen Körper

1. Übung: "Baum im Wind"

Vorbemerkung: Als Einstieg eignet sich diese Übung, da sie vielen Teilnehmern noch aus anderen Bewegungsangeboten, wie Sport- und Gymnastikstunden vertraut sein dürfte. Schwerpunkt wird im Sinne des Qi Gong jedoch auf die Kombination von Bewegung und Atmung gelegt.

Bewegungsbeschreibung: Ausgangsposition (AP): hüftbreiter Stand, Augen geöffnet. Das Gewicht langsam und leicht nach vorne, auf die Zehen, bzw. nach hinten in Richtung Ferse verlagern. Mal kleiner und größer werden in der Bewegungsausführung und versuchen wahrzunehmen was sich dadurch im Körper verändert.

Jetzt wird versucht diese Bewegung mit der Atmung zu kombinieren, d.h. beim Vorgehen einatmen, beim Zurückgehen ausatmen. Im nächsten Schritt soll versucht werden diese Bewegung mit der Atmung harmonisch zu einer Einheit zu verbinden, d.h. wenn die Bewegung zu Ende ist, ist auch die Atmung beendet und umgekehrt.

Zum Schluss langsam das Bewegungsausmaß immer kleiner werden lassen, bis der Stillstand erreicht ist. In dieser Ruhe der Bewegung nachspüren und den eigenen Atem beobachten ohne auf ihn bewusst einzugreifen.

2. Übung: "Regulierung des Körpers"

Vorbemerkung: Bei dieser Übung finden sich ebenfalls relativ bekannte Bewegungsmuster. Diese Übung aus dem Methodenzklus von Prof. Zhang dient vor allem zum Einstieg in eine Qi Gong Stunde. Durch Dehn-Streck-und Drehbewegungen werden die Hauptmeridiane stimuliert und dadurch auf sämtliche organische Vorgänge eingewirkt. Die Übung wirkt harmonisierend und beruhigend.

Prinzipien der Übung:

- Positionswechsel beginnen stets zur linken Körperseite
- es wird versucht die einzelnen Positionen mind. drei Atemzüge lang zu halten
- die Bewegungsausführung sollte schmerzfrei und entspannt, der Atem natürlich erfolgen.

Bewegungsbeschreibung:

AP: Paralleler Stand, geschlossene Beine. Hände vor der Körpermitte verschränken und in Richtung Himmel bzw. Decke führen. Seitneigung nach links, drei Atemzüge lange halten, Seitneigung nach rechts. Wieder zur Mitte zurück, Arme bleiben oben.

Es erfolgt eine Drehung um die Körpermitte, zuerst nach links, dann nach rechts drehen, wieder zur Mitte zurück, Po anspannen und Kopf leicht in Nacken führen, nach oben strecken.

Kopf wieder geradeaus und den Oberkörper nach unten neigen, Blick ist leicht nach vorne gerichtet.

Wieder zur Mitte zurück, mit nach unten geneigtem Oberkörper Drehung um die Körpermitte, zuerst nach links usw. Hände bleiben noch verschränkt, kurz in die Hocke gehen, anschließend Beine wieder strecken. Hände lösen und auf beide Achillessehnen legen. Oberkörper aufrichten und gleichzeitig die Meridiane an der Beinrückseite leicht hochstreichen. Die Arme führen im Stand die Bewegung fort, bis ca. auf Schulterhöhe und werden zum Schluss wieder seitlich an den Körper geführt.

3. Übung: "Regulierung des Geistes"

Vorbemerkung: Diese Übung dient immer noch als Einstiegsübung. die Wirkungsweise verlagert sich jedoch im Vergleich zur vorherigen Übung auf die inneren Abläufe des Körpers. Durch diese Übung sollen erste Erfahrungen mit den Energieabläufen im eigenen Körper gemacht werden. Es handelt sich fast um eine Mischform aus Bewegtem und Stilem Qi Gong und dient damit auch der Hinführung zu den eher meditativen Aspekten des Qi Gongs.

Prinzipien der Übung:

- Bewegung und Atmung werden kombiniert, mit der Einatmung steigt der Körper leicht und mit der Ausatmung senkt er sich in die jeweils nächste Position
- durch Aufmerksamkeitslenkung wird versucht Energiezentren, wie z.B. Dantien wahrzunehmen
- die Positionen werden nun länger gehalten, anfänglich bis zu 2 Minuten für Fortgeschrittene auch länger möglich
- der Energieablauf beschreibt einen Kreis, ausgehend vom Dantien, über verschiedene Regionen des Körpers und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Bewegungsbeschreibung:

AP: Im parallelen Stand ein paar Sekunden ruhig stehen. Linkes Bein bewusst einen Schritt zur Seite führen. Handflächen ungefähr auf Brusthöhe vor dem Körper zusammenführen (siehe Anhang Nr. 3, Übung 0). 1-2 Minuten in der Position stehen und versuchen zur Ruhe zu kommen. Danach legen sich die Handflächen auf den unteren Bauch in Höhe des Dantien. Die Aufmerksamkeit ist jetzt ganz im Dantien. Leicht in der Hocke stehen (ebd., 1. Übung).

Der Körper steigt und die Arme werden auf die Körperrückseite geführt und legen sich rechts und links auf die Rückenstreckermuskulatur in gleicher Höhe wie das Dantien. Die Vorstellungskraft ist jetzt im sogenannten Mingmen, ein weiteres Energiezentrum im unteren Rückenbereich (ebd., 2. Übung).

Danach werden die Hände nach vorne geführt, leicht gestreckt vor dem Körper gehalten, die Handflächen zeigen nach oben. Die Aufmerksamkeit ist in den sog. Laogong-Punkten, d.h. auf den Energiezentren in der Mitte der Handflächen (ebd., 3. Übung). Anschließend gehen die Hände in Richtung Gesicht, werden dann jedoch seitlich an den Körper geführt, die Handflächen zeigen in Richtung Boden. Die Aufmerksamkeit ist im Yonquan, den Energiezentren in der Mitte der Fußsohlen (ebd., 4. Übung). Abschließend werden die Hände wieder vor den Körper geführt, Handflächen zeigen in kurzem Abstand auf das Dantien.

Beendet wird die Übung in dem die Arme seitlich locker am Körper hängen und das linke Bein wieder zum rechten Bein geführt wird, also zurück zur AP (ebd., 5. Übung).

4. Übung: "Baum im Wind"

Vorbemerkung: Diese Anfangsübung wird an dieser Stelle noch mal aufgegriffen, als Vorbereitung für die 5. Übung: "Stehen wie ein Baum". Diesmal wird der Schwerpunkt jedoch nicht auf die Atmung gelenkt, sondern die Aufgabe der Teilnehmer besteht darin, das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen. Von hier aus wird nahtlos in die nächste Übung übergegangen.

5. Übung: "Stehen wie ein Baum"

Vorbemerkung: Diese Übung ist dem Bereich des "Stillen Qi Gongs" zuzuordnen. Es handelt sich um eine daoistische Meditation im Stehen. Äußerlich findet keine Bewegung statt, doch innerlich bewegt sich das Qi. Für Einsteiger wird die Aufmerksamkeit aufs Dantien gelenkt und der eigene Atem beobachtet.

Haltungsbeschreibung:

- aufrechte aber entspannte Körperhaltung
- paralleler Stand
- Knie sind leicht gebeugt
- die Position der Arme beschreiben einen leichten Halbkreis auf Höhe des Dantiens, als ob sie einen Ball locker umfassen würden
- die Zunge liegt leicht am Gaumen.

Meditationsanweisung:

"Stehen Sie auf beiden Füßen fest verankert auf dem Boden. Schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick. Beugen Sie die Knie etwas und richten Sie ihr Becken auf, die Lendenwirbelsäule gerade machen. Senken Sie das Gewicht etwas nach hinten unten ab, so als ob Sie sich auf einen Stuhl, oder Barhocker etwas anlehnen. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung. Lassen Sie sich von Ihrem Atem bewegen. Die Bauchdecke hebt und senkt sich. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihr Gesicht. Stirn, Wangen, Kiefer alles ist entspannt und gelöst ...“ In dieser Art und Weise wird nun der ganze Körper von oben nach unten durchgesprochen und entspannt. Zum Schluss verbleibt die Aufmerksamkeit im Dantien.

6. Übung: "Augenmassage"

Vorbemerkung: Diese einfach zu erlernende Eigenmassage dient einmal der allgemeinen Entspannung, zum anderen werden durch sie zahlreiche Akupunkturpunkte stimuliert und dadurch vor allem Lunge-, Dickdarm- und Leber-Funktionen angesprochen. Diese Übung hat sich speziell zur Stress- und Schmerzbewältigung als sehr effektiv erwiesen.

Prinzipien:

- durch leichten Druck der Finger werden Regionen im Gesicht massiert
- die Bewegungsausführung geht von medial nach ventral und wird mit der Atmung kombiniert
- jede Region wird mindestens neunmal massiert.

Massagebeschreibung:

1. Die Daumen und Zeigefinger berühren sich. Die Daumen legen sich dabei auf Nagelhöhe auf die Zeigefingerinnenseiten (dadurch schließen sich die Meridiane von Lunge und Dickdarm).
Mit Hilfe der ersten Daumengelenke jeder Hand werden nun die Augenbrauen von Innen nach Außen leicht massiert - dabei ausatmen. Beim Zurückführen der Hände wieder einatmen und wieder von vorne beginnen.
2. Die ersten Daumengelenke legen sich sanft auf die geschlossenen Augen. Die Daumnägel legen sich dabei gleichzeitig auf die Augenbrauen. Es wird wieder von Innen nach Außen sanft über die geschlossenen Augen bzw. die Augenbrauen massiert und dabei ausgeatmet. Das Einatmen erfolgt immer beim Zurückführen.
3. Die Daumengelenke legen sich nun rechts und links neben die Nasenflügel. Von dort aus wird nun sanft ein Kreis beschrieben: rechts und links die Nase hoch, zwischen den Augenbrauen durch, über die Stirn und Schläfen letztlich über die Wangenknochen zurück zum Anfangspunkt.
4. Mit geschlossenen Augen, die Augen Kreisen lassen. Nach neun Augenkreisen die Richtung wechseln. Während dieser Übung legen sich die Hände auf das Dantien.
5. Handflächen warm reiben und danach die warmen Handflächen auf die geschlossenen Augen legen. Die Wärme genießen.

2. - 8. Seminereinheit:

In der ersten Seminereinheit wurden den Teilnehmern die Grundprinzipien des Qi Gong vermittelt. Die restlichen Seminereinheiten dienen nun der Vermittlung des Methodenzklus Daoyin Yangsheng Gong nach Professor Zhang. Die acht Übungen dieses Zyklus sind eine Einheit und werden als solche am Stück ausgeübt.

1. Übung: "Das Qi wecken"
2. Übung: "Das Boot stromabwärts schieben"
3. Übung: "Sonne und Mond schultern"
4. Übung: "Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus"
5. Übung: "Den Mühlstein heben"
6. Übung: "Das Fenster öffnen und zum Mond schauen"
7. Übung: "Gegen den Wind die Kleider entstauben"
8. Übung: "Der alte Mann streicht seinen Bart"

Die verwendeten, oft blumigen Bezeichnungen der Übungen sind Ausdruck des naturverbundenen, daoistischen Gedankenguts. Pro Seminereinheit werden ein bis zwei

Übungen vermittelt, so dass die letzten zwei Seminareinheiten der Festigung und Vertiefung bzw. dem Bewegungsablauf im ganzen Verbund dienen können.

Prinzipien des Daoyin Yangsheng Gong:

- die spiralförmigen Bewegungen der Arme und Beine dienen der Dehnung der Meridiane
- das Bewegen der Gelenke in allen Freiheitsgraden, sowie Dreh- und Beugebewegungen von Kopf und Körper
- durch spezielle Hand- bzw. Fußgelenkstellungen werden die an diesen Regionen sich befindenden Akupunkturpunkte stimuliert.

Die Übungen im Einzelnen zu beschreiben erscheint an dieser Stelle nicht sinnvoll. Da sie in ihrer Ausführung zu komplex sind, können sie auch nicht theoretisch erlernt werden. Es bedarf einer direkten Vermittlung durch einen Qi Gong-Lehrer bzw. Lehrerin.

Diese Übungen sollen Körper und Haltung kräftigen, die Atmung regulieren und zu Stressabbau bzw. zur Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung führen. Sie sind sowohl zur Förderung der Gesundheit als auch zur Vorbeugung bzw. zur Behandlung von unterschiedlichen Erkrankungen einsetzbar.

Im Sinne einer Stressbewältigung für Schmerzpatienten kann dieser Zyklus hilfreich eingesetzt werden. Da die Wirkung der Übungsabfolgen sowohl präventiver als auch rehabilitativer Natur ist, sind sie bei unterschiedlichen Indikationen einsetzbar und auch für sehr heterogene Gruppen geeignet.

Die Übungen sind einfach zu erlernen und relativ schnell im Sinne einer Selbsthilfe der Teilnehmer zur Schmerzbewältigung einsetzbar.

Ergebnisse des Seminars

Anfänglich war den Teilnehmer/innen noch eine gewisse Skepsis gegenüber dem relativ fremden Übungssystem anzumerken. Durch einführende Übungen in der ersten Stunde konnten diese anfänglichen Hemmungen deutlich abgebaut werden.

Grundsätzlich wurde die Kombination aus Ruhe, Atmung und Bewegung von fast allen Teilnehmer/innen als positiv empfunden. Manche Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen äußerten jedoch eine gewisse Überforderung bezüglich dieser Kombination vor allem bei motorisch anspruchsvolleren Übungsabschnitten. Durch zunehmende Praxiserfahrung wurden diese Schwierigkeiten jedoch zunehmend weniger. Viele Teilnehmer/innen empfanden die konzentrierte Ruhe während dem Üben als positiven Gegenpol zu ihrem sonst oft hektischen Alltag.

Die Motivation der Gruppe war außerordentlich hoch, was sich nicht zuletzt darin ausdrückte, dass alle Teilnehmer/innen bis zum Ende des Seminars teilnahmen. Positives Feedback in Bezug auf die eigene Streßbewältigung bzw. Schmerzbewältigung wurde von einer Vielzahl der Teilnehmer/innen immer wieder geäußert. Einige Gruppenmitglieder äußerten jedoch Schwierigkeiten, die Übungen in ihren Alltag einzubauen. Zur Erinnerung des

Bewegungsablaufes teilte ich daraufhin die bebilderten Übungsbeschreibungen aus, und empfahl den Gruppenmitgliedern das Üben in ihren Tagesablauf zu integrieren, z.B. morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen. Erfreulicherweise führt bis heute noch ein Teil der Gruppe fast täglich diesen Methodenzklus aus.

4. Fazit

Die chinesische Heilkunst, die auf eine jahrtausendealte Tradition zurückgreift stößt auch hierzulande auf immer größeres Interesse.

Ärzte und Ärztinnen, Sportwissenschaftler/innen und Therapeut/innen geraten mit ihren Methoden immer häufiger an Grenzen und hoffen mit der Integration östlicher Methoden eine Erweiterung zu finden. So gibt es beispielsweise immer mehr Mediziner/innen in Deutschland, die sich in der Kunst der Akupunktur ausbilden lassen. Auch im klinisch-medizinischen Bereich gibt es Versuche, Heilmethoden wie Qi Gong in den Therapieplan einzubauen. Gleichzeitig steigt das Interesse der Bevölkerung an östlichen Behandlungsformen zunehmend. Selbst einige Krankenkassen ziehen nach und unterstützen östliche Behandlungsformen teilweise finanziell. Wie gezeigt wurde sind die Möglichkeiten der Einsatzfelder von Qi Gong zahlreich und sowohl präventiv als auch rehabilitativ zu nutzen.

So kann auch die Sport- bzw. Bewegungstherapie von dieser Vielfalt profitieren. Qi Gong bietet eine interessante Therapieform im Rahmen einer sporttherapeutischer Behandlung. Fast alle Übungsformen eignen sich, gegebenenfalls etwas modifiziert, für die Behandlung vieler Krankheiten, wie z.B. orthopädischen, inneren oder psychosomatischen Erkrankungen. Sporttherapie sollte jedoch auch den Schwerpunkt der gesundheitsfördernden Aspekte des Qi Gongs berücksichtigen.

Das Salutogenese Modell von Aaron Antonovsky untersucht die Fähigkeiten des Menschen zur Selbsthilfe bzw. zur Eigeninitiative. Der von Antonovsky kreierte Begriff "sense of coherence" soll ausdrücken wie wichtig es für den einzelnen Menschen ist, sich im Zusammenhang betrachten zu können. Jeder Mensch benötigt ein gewisses Vertrauen zu sich selbst und ein Empfinden seines Lebens als sinnvoll um "Widerstandsquellen" zu entwickeln, die es ihm immer wieder erlauben, die individuelle Balance zwischen Gesundheit und Krankheit zu erhalten.

Maßnahmen zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von Krankheiten müssen dieses individuelle Gesundheitsgeschehen berücksichtigen und den Menschen in seinen sämtlichen Dimensionen ansprechen. Qi Gong bietet in seiner Komplexität die Möglichkeit, ein

Verständnis für den eigenen Körper und die Zusammenhänge des Lebens auszubilden. Das System des Qi Gong betrachtet den Menschen in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Dimension und befähigt ihn zur Selbstwahrnehmung bzw. zur Selbstregulation. Um das Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu erschließen, bietet sich der reiche Erfahrungsschatz des Qi Gong geradezu an.

Die Erfolge in der Praxis sprechen für sich. Mit Hilfe des Salutogenese-Modells, das als westliches Modell körperliche und geistige Aspekte berücksichtigt, könnte Qi Gong eine Integration und Anerkennung in der westlichen Medizin bzw. Sport- und Bewegungstherapie erfahren.

"verborgen und namenlos ist das Dao
doch alles verleiht es den Dingen und vollendet sie"
(Laotse)