

Qigong Yangsheng

Betrachtungen zu Übungsinhalten und Wirkungsbereichen mit Relevanz für
Psychotherapie, Integrative Therapie und Selbstkultivierung

MANFRED GEISSLER*



*Manfred Geißler ist Diplom-Psychologe und approbierter Psychotherapeut (u.a. für Integrative Therapie – Supervision FPI). Er gibt Seminare für Qigong bzw. ist als Kursleiter für die *Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.* tätig.

Redaktioneller Hinweis des Hauptherausgebers: Der hier als Reprint vorgelegte Artikel von Manfred Geißler wurde seinerzeit 2020/2021 für die aus der *Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit* (EAG; Hückeswagen, Deutschland) 2019/2020 heraus initiierte Anthologie zu Kampf- & Bewegungskünsten verfasst. Nachdem das letztliche technische Realisieren & Zustandekommen der Anthologie Ende 2022 unklar war, wurden die Artikel auch zur anderweitigen Publikation freigegeben. Herr Geißlers Beitrag wurde dann 2023 in der vom ML-Verlag herausgegebenen Zeitschrift für Qigong Yangsheng (Ausgabe 2023, Seite 11-32) erstveröffentlicht.

Da die Kub-Anthologie letztlich bzw. ab Frühjahr 2023 doch und als diamond open access realisiert werden konnte, freuen wir uns als Herausgebende sehr, dass Herr Geißler uns den Beitrag auch für die Anthologie zur Verfügung stellt. Wir danken der *Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.* (Bonn, Deutschland) sowohl in Gestalt von Frau PDin Dr.in med. Giesela Hildenbrand für die generelle wie wohlwollende Unterstützung des Anthologieprojektes allgemein als auch konkret(er) für hiesigen Beitrag Frau Dr.in jur. Birgit Eberbach-Born für Zu- & Abstimmung des *Reprints*. Des Weiteren sei in diesem Zusammenhang ebenfalls dem ML-Verlag bzw. den mgo-Fachverlagen und dort Frau Ramona Kretschmann für Zustimmung herzlich gedankt.

Zusammenfassung

Die Wirkungsweise von Qigong und deren Relevanz für Anwendungen im Bereich von Integrativer Therapie und Selbstkultivierung bilden die Schwerpunkte dieses Artikels, wobei der Einsatz von Qigong für einzelne psychi(atri)schen Störungsbilder nicht im Fokus steht.¹ Insbesondere werden die aus Theorie und Praxis resultierenden – für Übende leiblich erfahrbaren -Übungsprinzipien, Übungsinhalte und Wirkfaktoren dargestellt. Damit sollen Möglichkeiten zur Anwendung von Qigong sichtbar werden, integriert in therapeutische Behandlungsprozesse oder diese begleitend.² Unabhängig davon gibt der Artikel Hinweise zur Vertiefung einer jeden, auch allgemeinen Übungspraxis.

Summary

This essay does not focus on the use of qigong for specific psychiatric disorders, but rather on understanding how qigong works and its relevance for psychotherapeutic applications, Integrative therapy and self-cultivation. Therefore, the paper focus in particular on the principles, content, and effective factors of the exercises that result from theory and practice and can be experienced by practitioners, as well as their reflection. This should reveal possibilities for the application of qigong, integrated into therapeutic treatment processes or accompanying them.

QIGONG YANGSHENG

U^Nter Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen der Konzentration und Imagination sind. Qigong gilt neben Akupunktur und Arzneimitteltherapie als bedeutender Zweig der Traditionellen Chinesischen Heilkunst.

Das Interesse im Westen an Qigong liegt unter anderem in seiner ganzheitlichen Wirkung auf Psyche und Soma begründet.

- Zur Freude und Harmonisierung für Körper und Geist
- Im Rahmen der allgemeinen Gesundheitspflege und Vorsorge
- Zur Entspannung und Stressreduktion
- Zur Schulung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Zur Inspiration in künstlerischen Bereichen
- Im Rahmen der Kampfkünste
- Als Meditation – in Ruhe und Bewegung

¹Anmerkung des Hauptherausgebers: Neben den Hin- und Verweisen, die Geißler selbst gibt (vgl. Geißler, 2023: Seite 12, 30ff.) und die bspw. seinen und weitere Beiträge im von Ute Engelhardt, Gisela Hildenbrand & Christa Zumfelde-Hüneburg 2014 in 2. Auflage bei Elsevier/Urban & Fischer herausgegebenen Leitfaden Qigong sowie Claus Fischers & Micheline Schwarzes Buch Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement (Klett-Cotta 2010, 2. Aufl.; aktuell: 4. Auflage 2019) als auch Qigong in der Psychotherapie von Barbara Hofmann-Huber (ERV 2019) umfassen, sei ferner auf Qigong-Bezüge in/als Mind-Body-Intervention für psychische Gesundheit & Krankheit verwiesen, wie sie kürzlich Andreas Ströhle & Antonia Bendau als/in Bewegung, Sport und Intervention (Elsevier 2025, 1. Auflage) vorgelegt haben: Dabei waren sowohl Qigong als auch Tai-Chi und/oder Yoga bei/für diverse Störungsbilder im Blick [vgl. Ströhle & Bendau, 2025: S. 35ff., bes. 38ff., 125ff., mit 128ff., bes. 138ff. (affektive Störungen), 144ff., bes. 152ff. (Angststörungen), 157ff., bes. 163ff. (Zwangsstörungen), 166ff., bes. 172ff. (PTBS), 177ff., bes. 180ff. (Anpassungsstörungen), 183ff., bes. 191ff. (körperliche Belastungsstörungen), 197ff., bes. 205ff. (Persönlichkeitsstörungen), 209ff., bes. 215ff. (Schizophrenie & andere psychotische Störungen), 219ff., bes. 225ff. (Substanzgebrauchsstörungen), 229ff., bes. 238ff. (Essstörungen), 243ff., bes. 249ff. (neurokognitive Störungen), 253ff., bes. 258ff. (ADHS)].

²Anmerkung des Hauptherausgebers: Für >Qigong & Healing< bzw. Fragen des >Integrating Asian Healing Traditions into Clinical Practice/Counseling/Psychotherapy< sei auf das von Roy Moodley, Ted Lo & Na Zhu 2018 bei Sage herausgegebene Buch Asian Healing Traditions in Counseling and Psychotherapy verwiesen.

- Als Übungsweg und Bewegungskunst
- Begleitend zu oder als Mittel für Psychotherapie und Selbstkultivierung
- In psychotherapeutischen Einrichtungen, Kliniken, sozialpsychiatrischen Diensten, findet Qigong mit unterschiedlicher Zielsetzung Anwendung.

Worauf beruhen die Wirkungen dieser Übungen?

Es gibt hierzu verschiedene Möglichkeiten der Betrachtung. **Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**³ sind folgende Konzepte wesentlich:

Die Polaritäten von Yin und Yang; das Entsprechungssystem der 5 Wandlungsphasen und 5 Funktionskreise; die Systematik von Leitbahnen und Akupunkturpunkten; die Vorstellung von Aktivitäten, Substanzen, die sich im Organismus bewegen (Qi, Blut, Säfte); die Vorstellung von im Organismus ablaufenden Umwandlungsprozessen (Essenz, Qi, Geist).

Sowohl in der chinesischen Geistesgeschichte als auch in der chinesischen Heilkunst ist das Konzept der Polaritäten von Yin und Yang von zentraler Bedeutung. Damit wird eine Gesetzmäßigkeit betrachtet, die allen natürlichen Prozessen zugrunde liegt: ihr polarer Wandel – hier bezeichnet als Wandel von Yin und Yang.

*Veränderungen und Umwandlung stellen für die Chinesen die einzigen Konstanten dar... Yin und Yang schaffen einander, implizieren einander, schließlich und endlich ist das eine das andere.*⁴

Nach diesem Konzept bedarf es für 'Gesundheit', Psyche und Soma, aber auch ganz allgemein Natur, Umwelt, Kosmos betreffend, einer angemessenen Ausgewogenheit von Yin- und Yang-Aspekten. Die Bewegungen, Haltungen und geistigen Inhalte der Qigong Yangsheng-Übungen machen deren Wandel und Besonderheiten erfahrbar.

Mit Funktionskreisen ('Leber', 'Herz', 'Milz', 'Lunge', 'Niere'), sind in der TCM nicht die anatomischen Organe als solche gemeint, sondern ihre funktionalen und strukturellen Zusammenhänge. Emotionen, Gefühle, Stimmungen werden in der TCM als indirekte Äußerungen der energetischen Zustände der jeweiligen Funktionskreise angesehen. „Jedem Speicherorgan entspricht eine psychische Reaktion (emotio)“⁵ Aus der Psychosomatik ist bekannt: Emotionen, Gefühle, Stimmungen wirken auf den Leib, auf Organe; umgekehrt wirken Zustände des Leibes, Zustände bestimmter Organe und deren Zusammenspiel auf die Befindlichkeit, auf die Psyche. Vor diesem Hintergrund können Betrachtungen und Sichtweisen der TCM – sie stammen aus einer anderen Kultur, sind dem westlichen Denken vielfach fremd – verständlicher erscheinen.

Die Schwierigkeit, aus einem gewohnt westlichen Verständnis heraus die Sichtweisen der TCM zu erfassen, wird in einem Aufsatz deutlich mit dem Titel „Gedanken eines Psychosomatikers zur Praxis des Qigong“:

Worin könnte nun die Wirkung des Qigong bestehen? Das ist aus unserem Medizinverständnis heraus manchmal schwer zu beschreiben. Aber – wer es übt, spürt es unmittelbar. ...So dient Qigong der täglichen Herstellung von Gesundheit als einer im besten Sinne umfassenden Fürsorge für den Leib, die man am ehesten als psychosomatische Hygiene

³Zumfelde-Hüneburg, Christa; Engelhardt, Ute; Diagnostische Methoden der chinesischen Medizin und therapeutische Anwendung; in: Leitfaden Qigong; Hrsg.: Engelhardt, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Elsevier-Urban & Fischer 2014, 2. Aufl., S. 49 ff.

⁴Kaptchuk, Ted J.; Das große Buch der chinesischen Medizin; O. W. Barth Verlag 1993, S. 156

⁵Porkert, Manfred; Die Chinesische Medizin, Econ 1982, S. 202: 'Die 7 Emotionen'

bezeichnen könnte. ...Sie haben zweifellos eine erstaunlich ausgleichende Wirkung auf körperliche und seelische Ungleichgewichte.⁶

Für ein tiefergehendes Verständnis der TCM, für Fähigkeiten zu deren Anwendung in Diagnose und Therapie, bedarf es einer entsprechenden Ausbildung Theorie und Praxis betreffend. Für das Üben von Qigong ist ein Basiswissen wesentlicher Konzepte der TCM ausreichend und hilfreich.⁷ Bei richtiger Anleitung und Begleitung können die besonderen Wirkungen der Qigong-Übungen auch ohne das Theoriengebäude der TCM 'leibhaftig' erfahren werden. Dies ist insbesondere auch für den Einsatz in klinischen Bereichen wichtig.

Als **Schwerpunkte für diesen Aufsatz**, für das Verständnis der Wirkungsweise von Qigong und deren Relevanz für psychotherapeutische Anwendungen, Integrative Therapie und Selbstkultivierung sollen insbesondere die aus Theorie und Praxis resultierenden, für Übende leiblich erfahrbaren Übungsprinzipien, Übungsinhalte und Wirkfaktoren – sowie deren Reflexion – im Vordergrund stehen. Damit sollen Möglichkeiten zur Anwendung von Qigong sichtbar werden, integriert in therapeutische Behandlungsprozesse oder diese begleitend.

Dieser Beitrag ist nicht auf den Einsatz von Qigong für bestimmte Störungsbilder fokussiert. Zu Besonderheiten im Zusammenhang mit psychischen Störungsbildern siehe die Fußnote 6 sowie Hinweise zu Publikationen im Literaturverzeichnis.⁸

Zu den Begriffen

Die mit Qigong in Verbindung stehenden Begriffe lassen sich vielschichtig betrachten – je nach Fach- und Wissenschaftsgebiet werden sie z. T. unterschiedlich interpretiert und gedeutet. Im Rahmen des Qigong und Yangsheng haben sie, vereinfacht dargestellt, folgende Bedeutung: Qigong setzt sich zusammen aus den Begriffen Qi und Gong.

Qi steht für Lebenskraft, Lebensenergie. Diese „zeigt sich in vielen Facetten, z.B. als Körperkraft, als geistige Wachheit, als Mut, als Inspiration, als Initiative, als die Kraft, etwas auszuhalten, als Ausdauer, als Gelassenheit.“^{9,10}

*Alles ist von Qi durchdrungen – so steht es bei den Philosophen, aber erst die Übungserfahrung macht klar, was damit gemeint ist.*¹¹

Gong meint das beharrliche Bemühen um diese in uns angelegte Lebenskraft und Lebensenergie. Yangsheng steht für Pflegen, Nähren, Kultivieren. Unter Qigong Yangsheng werden also Qi-Übungen zur Kultivierung der Lebenskraft – Psyche und Soma betreffend – verstanden. Poetischer ausgedrückt: Qigong Yangsheng – Die Kunst das Leben zu pflegen

⁶Kämmerer, Wolfgang; Gedanken eines Psychosomatikers zur Praxis des Qigong; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1996, S. 31 ff., S. 31

⁷Sie werden im Rahmen der Grundausbildung von KursleiterInnen vermittelt. Entsprechende Ausbildungscurricula werden u. a. von den Krankenkassen gefordert als Voraussetzung, um Qigong im Rahmen von Präventionskursen zu bezuschussen.

⁸Geißler, Manfred; Qigong in der Psychotherapie sowie Gentz, Wolfram; Psychische und psychovegetative Störungen; in: Leitfaden Qigong; Hrsg.: Engelhardt, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Elsevier-Urban & Fischer 2014, 2. Aufl., S. 243 ff.

⁹Jiao Guorui; Qigong Yangsheng – Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; Wersche, Klaus; Fischer 2011, 10. Aufl., S. 18; zum Begriff Qi in der chinesischen Geistesgeschichte vgl. auch Ommerborn, Wolfgang; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2004, S. 105 ff.

¹⁰Petzold, Hilarion G.; Bloem, Jan; Moget, Petra C. M.; in: Textarchiv Hilarion G. Petzold et al.; <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold/>; Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung; 2004. Zur Problematik, Komplexität und Vielschichtigkeit der Begriffe Chi, Ki, Yar, Seelenkraft, Heilkraft – Geheimnisse und Rätsel, siehe S. 67 ff.

¹¹Jiao Guorui; Merksätze – Aufzeichnungen aus dem Unterricht

Zur Bedeutung einer langen Tradition

Die moderne Wortbedeutung stellt eine Kombination dieser Übungen, die heute unter dem Begriff Qigong zusammengefasst werden, haben eine lange Tradition, die bis ins Altertum zurückreicht. Das auf das Jahr 168 v. Chr. datierte Seidenbild aus dem Mawangdui-Grab Nr. 3 zeigt Haltungen von Übenden, wie sie z. T. auch heute noch praktiziert werden. Bemerkenswert – das Seidenbild zeigt sowohl Frauen als auch Männer beim Üben.¹²

Qigong-Übungen kamen im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunst, allgemeiner Gesundheitsförderung, sowie im Zusammenhang mit der Ausübung religiöser Praktiken und Kampfkünsten zur Anwendung. Die Verbindung zu Kampfkünsten betreffend, mag folgende Darstellung von Interesse sein: [Qigong] – „Die moderne Wortbedeutung stellt eine Kombination dieser beiden alten Auffassungen – 'Qi-Techniken' und 'Wirkkraft des Qi' – dar und löst den Begriff aus seinem daoistischen Kontext, um ihn in vielfache andere Zusammenhänge einzuordnen. Er beinhaltet zwar die Idee des Yangsheng (Pflege des Lebensprinzips), deckt jedoch auch den Aspekt der Kampfkunst und der Therapie ab. ...Aber erst nach 1949 wird Qigong eine eigene Disziplin, die nicht nur Aspekte von Kampfkunst und Gymnastik umfasst, sondern auch Atem-, Visualisierungs- und Konzentrationsübungen...“.¹³ Aus o. g. ergab sich eine grobe Unterteilung in sogenanntes 'hartes Qigong' – hierzu zählen Kampftechniken – und 'weiches Qigong'. Zu letzterem zählen Übungen-in-Ruhe (*jinggong*) und Übungen-in-Bewegung (*donggong*). Viele Kampfkunst-Praktizierende berichten, dass sie durch Qigong ihre Übung zum Teil als wesentlich 'neu entdecken'.

Motivation und Warnung aus früher Zeit – Die Übungen seien 'leicht' und 'schwer' zugleich

Eine beliebte Übungsmethode im Lehrsystem Qigong Yangsheng¹⁴ trägt den Namen „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“¹⁵; ihre Urform weist zurück in die Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) zu Xu Xuan Ping, Daoist seiner Zeit, der sich der Kunst des Faustkampfes widmete. Er schrieb zur Urform der seinerzeit so genannten „13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahl-Übungen“: [Diese Übungen]...„gehören zur Kunst des Faustkampfes (*quanshu*) und sind gleichzeitig eine Methode zur Pflege des Lebens (*Yangsheng*). ...'Leicht' bedeutet, dass die äußere Form der Übungen unkompliziert ist. Die Bewegungen sind so strukturiert und geordnet, dass es jedem leichtfällt, sie zu lernen und zu praktizieren... Die Bewegungen des ganzen Körpers folgen einfachen Prinzipien – Naturgesetzmäßigkeiten. Aber wenn man diese Prinzipien nicht kennt, werden die Hand- und Fußbewegungen ungeordnet und ohne Form sein... ... Betrachtet man einen Übenden, so besteht die Übung aus Bewegung und Ruhe, aus ‚Sprechen und Schweigen‘; und hierin liegt das Geheimnis der Entwicklung von Qi und Geist (*shen*). Aber niemand vermutet hinter diesen einfachen natürlichen Übungen den großen Nutzen dieser Fausttechnik.

... 'Schwer' bedeutet, dass die Übenden nicht leicht den Wert einer so einfachen Methode erkennen. Da die Übungen äußerlich nicht besonders spektakulär anzuschauen sind, haben viele Übende auf halbem Wege ihre Übungspraxis abgebrochen, ...sie waren ihnen nicht geheimnisvoll genug... Die Schwierigkeit dieser Methode liegt darin, beständig an einer so einfachen Übung festzuhalten und ihre Übungsprinzipien zu verstehen.“¹⁶

¹²Engelhardt, Ute; Frühe archäologische Funde zum Qigong; in: Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; Geißler, Manfred; Stein, Stephan; ML Verlag 1998, S. 11 ff

¹³Despeux, Catherine; Qigong – ein Ausdruck des modernen China; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2003, S. 57 ff., S. 57 12 Jiao Guorui; Qigong Yangsheng; ML Verlag 2013, 8. Aufl.

¹⁴Jiao Guorui; Qigong Yangsheng; ML Verlag 2013, 8. Aufl.

¹⁵Jiao Guorui; Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong; ML Verlag 2016, 12. Aufl.

¹⁶Ebd. 2016, S. 28 f.

Von Jiao Guorui findet sich hierzu die Ergänzung, dass die in diesen Ausführungen ausgedrückte Wahrheit nur durch die eigene Übungspraxis erfahren werden kann.¹⁷

„Es gibt Übungen, die an sich nicht schwer sind, aber es ist schwer, ein/e Übende/r zu werden.“¹⁸

„Wenn ihr den Sinn für Wiederholung verliert, dann wird eure Praxis recht schwierig werden.“¹⁹

Von Xi Kang (223-262)¹⁸, der als Daoist, Dichter, Philosoph und Musiker in den Geschichtsbüchern Chinas als einer der „Sieben Weisen vom Bambushain“ erwähnt wird, ist folgende drastisch anmutende Aussage bekannt:

„Der gewöhnliche Mensch, der nicht gleich eine Wirkung (bei der Pflege des Lebens) erzielt, versucht es erst gar nicht weiter; derjenige, der sich weiterhin bemüht, ohne sich (den Übungen) gänzlich zu widmen, wird nur seine Arbeit verlieren. Der Einseitige, der (die Praktiken) nicht im Zusammenhang anwendet, wird keine Erfolge verzeichnen können. Wer (stur) die Methoden befolgt, wird sich auf diese Weise selbst Schaden zuführen. Von Zehntausend, die wie diese (ihr Leben pflegen) wollen, wird wohl kein einziger Erfolg haben.“

*„Sorgsam erforsche die klassischen Schriften,
um das Wahre darin
für die Gegenwart nutzbar zu machen.“²⁰*

Das 'Besondere' an Übungen des Qigong – Wesentliche Inhalte

Es sind Übungen, die üblicherweise unter Anleitung, meist in Gruppen, erlernt werden, um als Selbstübung praktiziert zu werden.

Es handelt sich dabei um vorgegebene Bewegungsabläufe und Körperhaltungen, die von Vorstellungsbildern, Vorstellungsinhalten, Vorstellungskräften angeleitet oder begleitet werden. Körperhaltung beziehungsweise Bewegung, die Atmung sowie geistige Vorstellungsinhalte und -kräfte gelten als die 3 Mittel, die gemeinsam jede Qigong-Übung charakterisieren. Deren Ausführung in 'Ruhe' und 'Bewegung' gelten als die 2 Wege. Es sind in der Regel langsam ausgeführte Bewegungsabläufe, so können sich die durch die Vorstellungen angeleiteten Wirkkräfte entfalten und leiblich wahrgenommen werden.

Die Übungen des Qigong sind zum Ausdruck gebrachte Gedanken, Vorstellungen und Imaginationen der Naturästhetik und Naturphilosophie, die den Menschen mit Aspekten seiner zugrundeliegenden Natur verbinden, ihn an den Kräften der Natur teilhaben lassen. Sie können der Kultivierung der im Menschen zugrundeliegenden Natur- und Wesensbereiche dienen.²¹

Zum Teil erscheint es, als würden Kräfte, Atmosphären, Stimmungen, Haltungen, Botschaften – aus der 'Natur' – wie ausgeliehen in uns zur Wirkung kommen. Diese Fähigkeit wird durch das Üben von Qigong trainiert. Wenn das oft geschieht, im Sinne von Übung und Wiederholung, begünstigt es Wirkungen über die eigentliche Übungszeit hinaus.

Es wird geübt, gute Bedingungen zu schaffen, geeignete Gedanken und Vorstellungen zu wählen, zu konzentrieren, zu sammeln und so einzusetzen, dass deren Impulse zu einer Kraft werden, die heilsam, harmonisierend, stärkend und inspirierend wirkt. Viele psychologische und psychotherapeutische Verfahren bedienen sich der aktiven Imagination. Es gibt kein Entspannungsverfahren, welches

¹⁷Ebd. 2016, S. 29

¹⁸In Anlehnung an: Suzuki Shunryu; Zen-Geist Anfänger-Geist; Herder 2011

¹⁹Engelhardt, Ute; Die Klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong); ML Verlag 1997, S. 185

²⁰Jiao Guorui; Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht; ML Verlag 2014, 2. Aufl., S. 22

²¹In Anlehnung an: Jiao Guorui; Das Spiel der 5 Tiere; ML Verlag 2001, S. 17

sich nicht das Wirkpotential von Vorstellung und Imagination zunutze macht. Vorstellungsbilder, Vorstellungsinhalte und -kräfte wirken körperlich und seelisch; deren gezielter Einsatz ist Merkmal jeder Qigong-Übungspraxis.

Anpassung der Übungen an 'Besonderheiten'

Qigong-Übungen lassen sich unter Beachtung von Prinzipien an die individuellen Besonderheiten von Übenden – deren Konstitution und Kondition betreffend – anpassen, eine wichtige Voraussetzung für den klinischen Einsatz. Es geht darum, den 'Bereich des Angenehmen', wenn möglich, nicht zu verlassen – abgesehen von kleinen Bitterkeiten der Bemühung (gong). Das jeweils richtige Maß, die angemessene Intensität gilt es zu finden, um unerwünschte Effekte auszuschließen. 'Das richtige Maß' ist ein zentraler Schlüsselpunkt im Qigong Yangsheng. Dieser Aspekt weist weit über das eigentliche Übungsgeschehen hinaus.

Das Üben und Erfahren grundlegender Prinzipien – Lebensprinzipien

Mit unterschiedlicher Betonung werden im Qigong grundlegende Prinzipien geübt und erfahren. Im Vordergrund stehen dabei insbesondere Wandel und Ausprägung von Polaritäten. Beispiele:

- Öffnen – Schließen
- Steigen – Sinken
- Ruhe – Bewegung
- Fülle – Leere
- Innen – Außen
- Entspannung – Anspannung
- Natürlichkeit/Spontaneität – Kontrolle
- Erwartung – Nachhall
- Stabilität – Elastizität
- Latent/Verborgen – Offensichtlich
- Zentriertheit – Exzentrizität

Auch wenn dies einfach und banal klingen mag, es benennt 'Lebensprinzipien', die im 'Außen' und 'Innen' des Menschen wirken.

„...Prinzipien, die nicht nur das leibliche Erleben im engeren Sinne betreffen, sondern ihre Gültigkeit und Bedeutung im gesamten Lebenskontext finden. In der Beziehung und 'Ko-Respondenz' des Menschen zu sich selbst, zu seinen Mitmenschen, zu seiner Umwelt, auch zu seiner Lebenszeit. Die leibliche Erfahrung dieser Prinzipien kann der/die Übende reflektieren und auf sein/ihr 'In-der-Welt-sein' übertragen. Dies setzt allerdings voraus, dass Qigong nicht als reine Gymnastik gelehrt und geübt wird.“²²

„Die Übungen basieren auf Naturgesetzmäßigkeiten, die von jedem erfahrbar sind.“ (Jiao Guorui, Kursmitschrift)

„Einfachheit zeichnet die Haltungen aus, doch tiefgründig sind die ihnen zugrundeliegenden Prinzipien.“²³

²²Geißler, Manfred; Qigong Yangsheng und Integrative Psychotherapie; in: Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; Geißler, Manfred; Stein, Stephan; ML Verlag 1998, S.155 ff., S. 158

²³Jiao Guorui; Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht; ML Verlag 2014, 2. Aufl., S. 152

Im Sinne eines Theorie-Praxis-Zyklus lassen sich die Übungserfahrungen in einen größeren Zusammenhang stellen. Umfang, Tiefe und Feinheiten in den Erfahrungen entwickeln sich mit der Übungspraxis. Damit ergeben sich vielfältige Möglichkeiten für Bereiche der Allgemeinen Gesundheitspflege und Vorsorge, der Prävention, Selbsterfahrung, Therapie und Selbst-Kultivierung. Es braucht hierzu, insbesondere im therapeutischen Setting, einer kompetenten Anleitung und Begleitung.

Die oben dargestellten Prinzipien verweisen auf Polaritäten. Im chinesischen Sprachgebrauch und somit auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin werden diese als Yin und Yang bezeichnet.

Bei Störungen und Besonderheiten – eben auch bei psychischen Störungen – fehlt vielfach die Ausgewogenheit und die Fähigkeit zu dynamischem Wandel – der Freiheit, zwischen Polaritäten angemessen schwingen zu können. Der/die 'Gesunde' hat die Wahl, ob er/sie offen oder verschlossen, hart oder weich, darauf zugehend oder ausweichend sein will.

Diese Freiheit erscheint bei einer Vielzahl psychischer Störungen eingeschränkt.

Mit dem zur Übungspraxis gehörenden Theorie-Praxis-Zyklus ergeben sich Verbindungen zum „**Heraklitischen Weg**“ der Integrativen Therapie²⁴. Heraklit – bekannt als 'Philosoph der Veränderung', des Wandels, des Werdens, des Vergehens und seiner Verschränkungen, mit seinem berühmten Satz „Alles fließt“ – steht für ein Grundprinzip des Erkenntnisgewinns der Integrativen Therapie. Die hermeneutische Spirale des Erkenntnisgewinns meint dabei den immer wieder neu zu durchschreitenden Weg von 'Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären'. Dies entspricht dem Theorie-Praxis-Zyklus im Qigong Yangsheng.

„Es gab mindestens einen vorsokratischen westlichen Philosophen, Heraklit, der anscheinend eine dem Taoismus ähnliche Anschauung des Universums entwickelte.... Der Einklang der Welt besteht in der Spannung zwischen Gegensätzen – wie beim Bogen oder der Harfe. ...

Was in Widerspruch zu sich selbst steht, ist mit sich selbst in Übereinstimmung.“²⁵

Theorie und Praxis des Qigong sind von daoistischem Gedankengut durchdrungen.

„Gesundheit – egal auf welcher Ebene der Existenz – ist demnach eine Funktion der dynamischen Balance dieser scheinbar polaren Kräfte“²⁶

„Wie viel man auch über Übungsmethoden redet – man verlässt nicht den Bereich von Steigen, Sinken, Öffnen, Schließen, von Ruhe und Bewegung, Strecken und Krümmen.“²⁷

Die besonderen Übungsweisen im Qigong machen mit unterschiedlicher Gewichtung den Wandel von Polaritäten erfahrbar. Insbesondere deren Verbindung, deren 'sowohl als auch'; die Feinheiten ihrer Verlagerung. Die langsamen, von entspannter Aufmerksamkeit und Vorstellungskräften begleiteten Bewegungen laden hierzu ein, der Wahrnehmung wird Zeit gegeben. Die fließenden Bewegungsmuster und Haltungen, die wiederholten Übergänge z. B. von Ruhe-Bewegung, Öffnen-Schließen, Vor-Zurück... können darüber hinaus als innere 'Aufräumarbeit auf hohem Niveau' bezeichnet werden.

²⁴Petzold, Hilarion G.; Integrative Therapie – Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie; Junfermann 2003, Band 1, 2. Aufl., S. 351 ff.

²⁵Kaptchuk, Ted J.; Das große Buch der Chinesischen Medizin; O. W. Barth Verlag 1992, S. 157

²⁶Hammer, Leon; Psychologie und Chinesische Medizin, ...Über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen; Joy-Verlag 2002, S. 47; Anmerkung: Dr. med. Leon Hammer, Psychiater und Psychotherapeut, arbeitete 8 Jahre lang mit Fritz Perls (Gestalttherapie) und Alexander Lowen (Bioenergetik) zusammen.

²⁷Jiao Guorui; Merksätze – Aufzeichnungen aus dem Unterricht; in: Lehrsystem Qigong Yangsheng, Unterrichtsmaterialien; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 2019, S. 301

Verspannungen, Blockaden, Besonderheiten werden nicht 'aufgebrochen', sondern allmählich 'geschmolzen'. Geht es doch um die Durchgängigkeit von Leitbahnen sowie den freien und harmonischen Fluss von Qi und 'Flüssigkeiten'.

Die Feinheiten der Wahrnehmung – wo und wie 'fließt' es, wird etwas 'behindert' ... – entwickeln sich mit zunehmender Übungspraxis durch *gong*, d. h. 'beharrliches Bemühen'.

Besonderheiten, 'Geschichten', 'Narben', können durch das 'Aufräumen' berührt, der Wahrnehmung zugänglich gemacht werden. Ihr Umgang damit hängt von der jeweiligen Zielsetzung im Übungs- bzw. den Gegebenheiten im Therapieprozess ab.

BETRACHTUNGEN ZU RELEVANTEN ÜBUNGSINHALTEN UND ASPEKTEN

Die Qigong-Übungspraxis beinhaltet eine Vielzahl von Übungsinhalten und Aspekten mit Relevanz für Gesundheitspflege, Therapie und Selbstkultivierung.

Stabilität und Elastizität

Stabilität und Elastizität, Festigkeit und Flexibilität sind zentrale Größen im Übungsgeschehen, die es gilt, miteinander zu verbinden.

Stabilität und Elastizität zeigen sich im Übungsgeschehen leiblich, d. h. Psyche und Soma betreffend. Über die sich wiederholende hermeneutische Spiralbewegung – 'Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären' – dem Theorie-Praxiszyklus – verbinden sich Besonderheiten in den Erfahrungen mit Sinn. Erfasster Sinn kann helfen zu heilsamer Klärung und Integration. Es ermöglicht Wege für neue Suchbewegungen und Erfahrungshorizonte mit Möglichkeiten zu Erweiterungen von persönlicher Sinnerfassungskapazität.

Aus dem Übungsgeschehen:

*Stehen wie ein Baum,
ruhig mit sich selbst zufrieden,
ausgewogen, stabil, gut verwurzelt,
die klare Luft der Höhe kostend –
ein Marienkäfer
setzt sich sanft auf die linke Schulter, –
die rechte Fußsohle – erfreut sich daran.*

*Ein gutes Mobile,
aus vielen Teilen bestehend,
die Gelenkverbindungen gut geölt –
eine kleine Kraft an nur einem Teil wirkend –
und das ganze Gebilde ist in Bewegung –
und kehrt 'ausgewogen' in den Ruhezustand zurück.*

*Jede Übung, jede Bewegung, jede Haltung, jedes Vorhaben
– psychisch und physisch –*

besteht aus 'Knochen' und 'Wind'.

Wie erleben wir es bei uns?

Stehen einer Pagode gleich:

*Die Hüfte entspannt, der Rücken aufrecht –
die Haltung gleich einer Pagode.*

Dieser Merkspruch verweist auf eine Pferdschrittstellung. Eine hierzu begleitende Vorstellung: ‚Die Stabilität gleicht einer 1000 Jahre alten Pagode‘, womit auch die Einheit von Gestalt und Geist

zum Ausdruck gebracht werden soll. Damalige Baumeister verstanden sich in der besonderen Kunst, Stabilität und Elastizität zu verbinden, so dass viele alte Pagoden Erdbeben überstehen konnten.²⁸

*„Im Wind sich wiegend
kann er Frösche angeln,
der Weidenbaum am Fluss.“*²⁹

Ruhe und Bewegung

„Über Ruhe und Bewegung frei verfügen zu können, das ist der Weg des Yangsheng“
(Pflege des Lebens).
(Jiao Guorui, Kursmitschrift)

*„Zur Ruhe kommen, wenn es angemessen ist,
und sich bewegen, wenn die Zeit für Bewegung gekommen ist,
wenn solcherart Ruhe und Bewegung zur rechten Zeit geschehen,
wird der Weg im Licht erstrahlen.“*
(Yi Jing, Hexagramm „gen“)³⁰

Betrachtet man Übende,

*... „so besteht die Übung aus Bewegung und Ruhe,
aus ‚Sprechen und Schweigen‘;
und hierin liegt das Geheimnis
der Entwicklung von Qi und Geist (shen)“.*³¹

*„Halten wir alle Bewegung an,
So wird unser Geist ruhig
Und diese Ruhe
Bewirkt wieder Bewegung.“* (Shinjinmei)³²

*„Die Bewegung ist nicht von der Stille getrennt,
und die Stille ist nicht von der Bewegung getrennt.
Bewegung und Stille bilden jeweils für ihren Gegenpart die Wurzel.
Das ist so, weil Yin und Yang herrschen.“* (Liu Yiming)³³

*„Bewegung ist absolut –
Ruhe ist eine besondere Form der Bewegung...
Ruhe ist nicht besser als Bewegung –
Aber die Grundlage.“* (Jiao Guorui, Kursmitschrift)

Das Üben und Erfahren von innerer Ruhe und äußerer Bewegung sowie äußerer Ruhe und innerer Bewegung gehört wesentlich zu Qigong; 'Ruhe' und 'Bewegung' werden gleichermaßen geübt.

²⁸Jiao Guorui; Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft; Hrsg.: Geißler; Hildenbrand; Zumfelde-Hüneburg; ML Verlag 2020, S. 196 ff.

²⁹Shoshiki; Bambusregen – Haiku und Holzschnitte; Hrsg.: May, Ekkehard; Waltermann, Claudia; Insel Verlag 1995, S. 12 (Anmerkung: Im Original heißt es 'biegend' statt 'wiegend')

³⁰Zitiert in: Jiao Guorui; Abriß des Taiji jingong „Taiji-Übungen-in-Ruhe“, Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1997, S. 9 ff., S. 11

³¹Jiao Guorui; Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong; ML Verlag 2016, S. 29

³²Deshimaru-Roshi Taisen; Shinjinmei – Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist; W. Kristkeitz Verlag 1979, S. 38

³³Darga, Martina; Fasten des Herzens, Das Weisheitsbuch des Daoismus; O. W. Barth Verlag 2010, S. 81

Ruheübungen, Ruhezustände können als wohltuend, aber auch als unangenehm, bedrohlich, angstmachend empfunden werden. Für bestimmte psychische Störungsbilder gelten Ruheübungen als kontraindiziert beziehungsweise bedürfen eines besonderen Settings.

Es gilt insbesondere, das richtige Maß zu beachten.³⁴ Ruheübungen lassen sich mit 'Lebensmitteln' vergleichen. Das meint, es ist zu achten auf 'Appetit und Verträglichkeit', um den Bereich des 'Angenehmen' nicht zu verlassen. Übungsweisen des Qigong erlauben und fördern eine schrittweise Annäherung.

Aus dem Übungsgeschehen:

Um den Übergang von Bewegungs- in Ruhezustände 'verträglich' zu machen, bieten sich hinführende Übungen an. Zum Beispiel schwingende, pendelnde, kreisende, gewichtsverlagernde Bewegungsmuster wie 'Gehen im Stehen', 'Gehen im Sitzen'. Begleitet von entspannter Aufmerksamkeit lassen sich diese Bewegungen dann feiner werdend, ausschwingend, zentrierend nach 'innen' nehmen. Aus äußerer Bewegung kann so der (scheinbare) Übergang zu äußerer Ruhe und innerer Bewegung 'gesucht' werden.

*'In der Ruhe nach Bewegung suchen';
'Äußere Ruhe – dennoch nichts –
was sich nicht bewegt'.
'Zentrieren, ohne zu Verriegeln'.*

D. h. 'Ruhe' ist an Aktivität gebunden, 'es gibt immer etwas zu tun', wahrzunehmen. Jederzeit – nach Bedarf – kann von einem solchen 'Ruhezustand' aus wieder in werden kann, sich Ruhezuständen anzunähern, sie vielleicht irgendwann zu suchen, um genießend, 'in Ruhe und Klarheit verweilen zu können'. Unabhängig davon sind derartige Übungsweisen – bis hin zu ihrer rein gedanklichen Ausführung – geeignet, die Wahrnehmung für 'innere Bewegungen' zu fördern.

Jede Qigong-Übung beginnt mit einem *In-die-Ruhe-Treten* – als Teil geistiger Vorbereitung. Deren Qualität beeinflusst wiederum die Wirkung der sich anschließenden Bewegung. Ruhe- und Bewegungsqualitäten befördern sich gegenseitig im Übungsgeschehen.

*„So ist das in Wirklichkeit...
Die Bewegung ist wie der Wind,
die Ruhe wie die Erde;
weder Bewegung noch Ruhe haben ihr eigenes Wesen.
Greift ihr nach der Bewegung,
steckt sie im Unbewegten.
Versucht ihr das Unbewegte zu fassen,
ist es in Bewegung, ...
Bewegung und Ruhe sind zweierlei. Der freie Mensch
bedient sich der Bewegung wie auch der Ruhe.“³⁵*

Exkurs:

Übungen, deren wesentliche Inhalte 'Ruhe' und 'Stille' sind, werden vielfach als dem Qigong zugehörig, aber auch als eine davon unabhängige Übungspraxis betrachtet. Von Übenden vielfach als 'Meditation' oder 'Kontemplation' bezeichnet, haben sie Verbindungen insbesondere zu daoistischen und chan-buddhistischen Übungspraktiken. Dabei ist zu beachten, dass sich je nach ihrer Tradition und ihren Zielsetzungen, die Übungsweisen, Techniken, Prozesse und auch Begrifflichkeiten zum Teil

³⁴Das Richtige Maß' sowie 'Schritt für Schritt' sind wichtige Übungsprinzipien/Schlüsselpunkte der Qigong Yangsheng Übungspraxis.

³⁵Meister Linji; Begegnungen; Amman Verlag 1986, S. 99

unterscheiden. Therapeutische Praxis erfordert Klarheit über die Methodik, dies gilt auch für die Anwendung oben genannter meditativer Praktiken.³⁶

Die folgenden stichwortartigen Betrachtungen zu 'Ruhe' und 'Stille' sind vor diesem Hintergrund zu sehen, sie beschreiben zwar Grundsätzliches, erheben aber nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit:

Jede Übung beginnt mit geistiger und sonstiger Vorbereitung: Was, wann, wie, wo will geübt werden? Es gilt möglichst gute Bedingungen für das Vorhaben zu schaffen – äußerlich und innerlich. Für Ruheübungen zählen hierzu u. a. körperliche und geistige Entspannung mit Festigkeit.

Das 'In-die-Ruhe-Treten'³⁷ führt zu Beruhigung, Konzentration, Sammlung. Die Aufmerksamkeit wird immer wieder auf einen gewählten Aufmerksamkeits-Bereich, beziehungsweise ein Aufmerksamkeits-Objekt gerichtet. Aufmerksamkeits-Objekte, innerlich oder äußerlich, sind von unterschiedlicher Strenge, Enge, Weite, Wirkung. Das gilt es bei ihrer Wahl zu beachten. Nach längerer Übungspraxis – durch Gewöhnung – entwickelt sich ein Potenzial, eine Art 'Kraft der Vergegenwärtigung'; ein Ruhezustand mit zunehmender Eigenstabilität. Ein solcher Zustand kann als Übergang oder Voraussetzung betrachtet werden, um 'in-Stille' einzutreten, 'in-Stille' zu sein.

Das 'In-die-Ruhe-Treten' erfordert neben Achtsamkeit eine gewisse willentliche Anstrengung. Es gilt, die Aufmerksamkeit immer wieder auf das gewählte Vorhaben, den gewählten Aufmerksamkeits-Bereich zu richten, zu fokussieren, um Zerstreuung zu vermeiden – um Ruhe zur Kraft werden zu lassen. Das 'Sitzen-in-Stille' oder 'Sein-in-Stille' ist mit zunehmender Eigenstabilität des Ruhezustandes dagegen durch 'Weite' und 'Leichtigkeit' gekennzeichnet, der Ruhezustand wird stabiler und bedarf nur gelegentlicher Korrektur. Als Kriterien der Qualität können dann unter anderem genannt werden: Je tiefer die Ruhe, umso höher werden Wachheit und Klarheit; die Übung wird 'leicht'; Phänomene, Gedanken, Empfindungen, 'kommen' und 'gehen', entwickeln sich zu Begleiterscheinungen 'an der Peripherie' – sie stören nicht. Unter anderem sind es evidente leibliche Erfahrungen von 'Werden' und 'Vergehen', die zu Einsichten führen und Entwicklungen zu Gleichmut fördern können.

„'Stille' ist ihrem Wesen nach ein Seinszustand und an keinen Ort gebunden.“³⁸

Übungen in 'Ruhe' und 'Stille' können Tiefenschichten des Bewusstseins berühren. Wenn problematische Einleibungen zu Empfindungen führen, die den Übungsablauf dominieren, ihn unter Umständen überfluten, stellen sich in Abhängigkeit von den individuellen Gegebenheiten und Zielsetzungen unter anderem Fragen nach dem richtigen Maß. Unter Umständen gilt es, die auftauchende thematik im Sinne von Selbsterfahrung, Reflexion oder auch mit therapeutischer Hilfe zu bearbeiten und hierzu die Übungspraxis zu unterbrechen beziehungsweise anzupassen.

Qigong hat leibliche Wirkung, und es heißt, dass insbesondere Übungen in Ruhe (*rujing*) der Reinigung und Kultivierung von Psyche und Geist dienen. Jedoch, ganz allgemein kann gesagt werden, dass Klärung und Heilung von schweren, zum Beispiel neurotischen Störungen, durch physiotherapeutische, entspannungstherapeutische und auch meditative Methoden allein nur schwer gelingt.^{39,40} Dies gilt insbesondere, wenn Pathologie aus misslungenen Beziehungserfahrungen resultiert und der Aufarbeitung 'in-Beziehung' und 'Ko-responzendenz' bedarf.

³⁶Huth, Werner; Sinnfindung und meditative Praxis in der Psychotherapie; in: Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie; Hrsg.: Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse; Edition Sirius 2005, Bd. 2

³⁷Jiao Guorui; Die Bedeutung und Methodik des In-die-Ruhe-Tretens bei Qigong-Übungen; in: Lehrsystem Qigong Yangsheng; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 2019, S. 29 ff. Liu Tianjun; Vorbereitungen auf das In-die-Ruhe-Treten; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng; 2005, S. 90 ff.

³⁸Scherer, Marianne; Entspannung; Meyers Lexikonverlag 1999, S. 153

³⁹Geißler, Manfred; Qigong und Integrative Psychotherapie; in: Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; Geißler, Manfred; Stein, Stein, Stephan; ML Verlag 1998, S. 160

⁴⁰Petzold, Hilarion G.; Integrative Therapie; Junfermann 1993

Vom 'Herzen' zu Kraft und Ausdruck

Qigong-Übenden sind sogenannte ‚Innere Verbindungen‘ präsent:

Wenn das ‚Herz‘ (*xin*) da ist – folgen die Gedanken,
die Vorstellung (*yi*)
Wenn die Gedanken, die Vorstellung (*yi*) da sind –
folgt das Qi
Wenn das Qi da ist – folgen Kraft und Ausdruck (*li*)
xin – yi – qi – li

D. h. die Quelle für Qualitäten von ‚Kraft‘, ‚Ausdruck‘, ‚Ausstrahlung‘ liegt wesentlich im ‚Herzen‘. ‚Herz‘ meint hier so etwas wie – die den Gedanken und Vorstellungen vorgelagerte innerste Einstellung, Motivation, ‚Herzenshaltung‘, ‚Herzengestimmtheit‘. Diese Verbindung betrifft das konkrete Übungsgeschehen, hat aber grundsätzliche Bedeutung für viele konkrete Lebensbereiche. Umgangssprachlich: „Mit ganzem Herzen, mit Leib- und Seele bei einer Sache sein“, kann in diesem Sinne für bestimmte Übungszustände und Zielsetzungen eine durchaus passende Beschreibung sein.

„Die Schönheit der Substanz...ist dem Archaischen verwandt, ihr innerer Gehalt gleicht Gold und Jade und ihre Stimmung den Blumen im Moor. Ihr Glanz liegt innen und scheint nach außen durch.“⁴¹

Es gilt, das Vorhaben – die Übung im Herzen wachzurufen, Bewegungen und Haltungen zu beseelen, Geist und Gebärde ‚eins‘ werden zu lassen.

Spielerische Ernsthaftigkeit

Das ‚Spiel der Tiere‘ – die ‚Tiere‘ in mir

Das „Spiel der fünf Tiere“ ist eine bekannte Übungsmethode des Qigong; sie lädt – bei aller ‚Ernsthaftigkeit‘ – zum ‚Spielen‘ ein. Obwohl das „Spiel der fünf Tiere“ als anspruchsvolle Methode erscheint, lassen sich Elemente daraus in guter Weise für die Arbeit mit ‚Anfängern‘ einsetzen. D. h. sie sind auch geeignet für die Einbindung in integrative Behandlungskonzepte. Das ‚Spiel der Tiere‘ bietet reichhaltige Auswahlmöglichkeiten an Bewegungen, Haltungen, Inhalten, an Symbolik mit ihren jeweiligen ‚Gestimmtheiten‘ und ‚Botschaften‘. Durch spielerische ‚Hinführungen‘, losgelöst von strengen Haltungs- und Bewegungsvorgaben, lassen sich die Prinzipien und Inhalte leiblich, auch für im Qigong Ungeübte erfahren und verinnerlichen.

Bei allem ‚Spiel‘ bedarf es immer einer begleitenden Kontrollfähigkeit – einer Exzentrizität, um den Bereich des ‚Angenehmen‘ zu bewahren. Dies gilt es insbesondere in der klinischen Anwendung zu beachten.⁴² „Das Spiel der fünf Tiere“⁴³ gehört in China zu den bekannten Übungsformen des Qigong. Historische Aufzeichnungen belegen, dass schon im Altertum der Tanz und die Nachahmung von Tieren – vielfach im Zusammenhang mit schamanistischen Ritualen – praktiziert wurden. Daraus entwickelten sich Übungsweisen, die insbesondere von daoistischem Gedankengut beeinflusst waren. Hierzu zählen Vorstellungen von der Einheit der Natur und den ihr zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten – die Bewahrung der dem Menschen innewohnenden ‚Natürlichkeit‘. Für die heute praktizierten, (je nach Schulrichtung) unterschiedlichen Formen des „Spiels der fünf Tiere“ gilt der berühmte Arzt Hua Tuo (2. Jh. n. Chr.) als ihr Begründer.

⁴¹Lin Yutang (Hrsg.); Chinesische Malerei – Eine Schule der Lebenskunst, Schriften chinesischer Meister; Klett Verlag 1967, S. 211

⁴²Sehr gerne wird das Spiel der fünf Tiere in die therapeutische „Arbeit“ mit Kindern eingesetzt. Inwieweit es sich dann um ‚Qigong‘ handelt, hängt u. a. davon ab, ob das ‚Spiel‘ neben Ausgelassenheit und Freude auch der Wahrnehmungsschulung und Erfahrung im Sinne des Yangsheng dient. Es sollte nicht (nur) zu Zerstreuung führen.

⁴³Jiao Guorui; Das Spiel der 5 Tiere; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 2019, 6. Aufl.

*„Um mit der Natur in Einklang leben zu können,
muss sich der Mensch aller Aspekte des menschlichen Lebens bewusst sein.
Ein wichtiger Aspekt ist die 'Wildheit', die dem Menschen innewohnt,
d. h. die ursprüngliche Kraft und Natürlichkeit alles Lebendigen.*

*Das Sich-Wiederfinden in ursprünglichen natürlichen Bewegungsformen und Ausdrücken
von ursprünglichen, allen Menschen innewohnenden Lebensgefühlen und Kräften ..., in
Körperhaltungen und Bewegungen, in Gestik und Mimik, galten als wichtige Übungen
zur Pflege des Lebens.“⁴⁴*

Zu Polaritäten und Besonderheiten im „Spiel der fünf Tiere“ einige Beispiele:

Der **Bär** symbolisiert – 'außen rund, innen aufrecht'; 'in der Rundung nach der Streckung suchen'. 'Außen weich, innen stark'; 'außen einfältig, innen klug'; er symbolisiert das einfache, unkomplizierte Gemüt. 'Außen behäbig, innen flink'; 'viel Platz im Fell, als könnte er sich mehrfach darin drehen'; 'das Dantian (Nabelbereich) brummt – sonst gehört es nicht zum Bären'. Solche Darstellungen sind nicht als fest und gegeben anzusehen. Je nachdem, ob es sich um die Übung „Schritt des Bären“ oder „Sich Anlehnen und Widersetzen“ oder „Der Bär kämpft“ handelt, verändern sich Inhalte, Wirkbereiche, Gestimmtheiten und Botschaften.

Leichte Flügel – fester Stand – 'je höher man hinauswill, umso besser muss die Verbindung zum Boden sein'; 'das Nahe hier, das Weite dort'; 'sorglose Weite' kennzeichnet die Ruhe des **Kranichs** – 'gut verwurzelt, die klare Luft der Höhe kostend'.

Zum **Tiger** gehören Kraft und Geschmeidigkeit – 'sich seiner Autorität bewusst zu sein'. Der **Hirsch** symbolisiert Entspannung und Beweglichkeit, er gilt als 'Meister des schnellen Laufs', im Gegensatz zum Bären gilt hier, 'in der Streckung nach der Rundung zu suchen'; wertvolle Kräuter wurden oft mit dem Zusatz gekennzeichnet 'vom Hirschen im Maule getragen'.

Im „Spiel des **Affen**“ werden insbesondere 'Herz' und 'Geist' geübt: äußerlich beweglich und geschickt, klug, wissend. Seine Bewegungsfreude und Vielfalt benötigen tiefe innere Ruhe und Sammlung.

Zum „Spiel des Affen“ gehört die bekannte mythische Legende vom Affenkönig, der im Himmelspalast respektlos Chaos anrichtet. Diese Legende verbindet sich mit einer historisch belegten Überlieferung – der Geschichte des Pilgers Hsüan Tsang (Xuanzang), der im 7. Jahrhundert eine Pilgerfahrt nach Indien unternahm, um von dort heilige Schriften nach China zu bringen.⁴⁵ Die Verbindung dieser beiden Themenbereiche – das mit ihnen verbundene Spannungsfeld – lässt bereits reichhaltige Möglichkeiten für das Üben und Erfahren von polaren Inhalten erkennen.

Wie die obige Darstellung deutlich macht, sind die Qualitäten, Gestimmtheiten entsprechend ihrem zugrunde liegenden 'Wesen', ihrer Beseelung, unterschiedlich. Gleiches trifft für die Qualitäten von Ruhe zu. Die Ruhe des Bären erscheint gesetzt, erdverbunden, des Kranichs leicht, sorglos, des Tigers majestätisch, stark. Das oben Dargestellte zeigt Möglichkeiten auf für Vorstellungsinhalte, 'Geschichten', um Übungen anzuleiten bzw. zu begleiten – der klassische Weg im Qigong.

Geistig-psychische Aktivitäten führen zu physiologischen Reaktionen – und umgekehrt. Deshalb sind es auch Beispiele dafür, wie durch das Praktizieren einzelner Haltungen und Bewegungen Vorstellungsbilder, Vorstellungsinhalte, Empfindungen, Gestimmtheiten, innerBotschaften entstehen und sich verändern können.⁴⁶

*„Wenn man das 'Spiel der Tiere' beharrlich übt
und durch intensives Studium zu ergründen sucht,*

⁴⁴Ebd.; S. 13

⁴⁵Lüdi Kong, Eva; Die Reise in den Westen; Reclam 2016

⁴⁶In der TCM werden die Tiere den 5 Wandlungsphasen und Funktionskreisen zugeordnet und damit auch psychischen Befindlichkeiten.

*kann man seine Bedeutung erfassen,
die über das hinausgeht,
was man mit Worten erklären kann.“⁴⁷*

Selbstübung und Selbstmächtigkeit

Qigong-Übungen werden in der Regel erlernt, um als Selbstübung praktiziert zu werden. Selbstübung stärkt sowohl das Selbstvertrauen als auch die 'Selbstmächtigkeit'. Dies gelingt insbesondere dann, wenn das Übungsgeschehen im angeleiteten Setting angenehm und emotional ankommt – die Übungen als wohltuend empfunden werden – und sich daraus ein Bedürfnis nach Selbstübung entwickelt.

Diesem Aspekt wird z. B. in der Behandlung von Abhängigkeitskranken und depressiven Störungsbildern⁴⁸ Beachtung geschenkt.

Da die Vermittlung von Qigong in der Regel durch KursleiterInnen bzw. TherapeutInnen erfolgt, die über eine eigene und andauernde Übungspraxis verfügen, hat das erhebliche Wirkung auf 'Übertragung' und 'Gegenübertragung'. TeilnehmerInnen bzw. KlientInnen können so das Übungsgeschehen innerlich kommentieren mit: „„und das übt der/die für sich selbst auch“!

Schulung der Selbstwahrnehmung

Qigong fördert in besonderer Weise die Selbstwahrnehmung, bei psychischen Besonderheiten und Störungen ist diese häufig gestört. Mit längerer Übungspraxis können 'Qigong' und 'Kunst der Wahrnehmung' als miteinander verbunden erlebt werden. Die Wahrnehmung differenzierter leiblicher Gestimmtheiten, Regungen, Empfindungen wird Teil des Übungsgeschehens.

„Bei der Mehrzahl unserer Patienten können wir feststellen, dass ihre Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt ist oder besser ausgedrückt, sie wurde in repressiven Sozialisationsbedingungen unzureichend entfaltet oder zurückgedrängt, gedämpft, stumpf gemacht...Die Dämpfung der sinnhaften Wahrnehmung finden wir bei vielen Psychosomaten, Depressionen, Angstneurosen, Zwangsneurosen.“⁴⁹

„Ein zentraler Zugang zum eigenen Leib ist das Spüren. Man könnte es auch als den 'Königsweg' zu leiblicher Bewusstheit (awareness) bezeichnen.“⁵⁰

„Spüren heißt, sich den Regungen des Leibes öffnen, denn das eröffnet dem Menschen einen Zugang zu sich selbst und zur Welt. In der klinischen Arbeit mit Patienten beobachten wir oft einen Verlust an eigenleiblichem Spüren, eine Minderung körperlicher Wachheit (Vigilanz) und affektiver Berührtheit oder wir finden eine Hyperreagibilität...“⁵¹

Wahrnehmungs- und Erfahrungsfülle ist selbst in 'einfachsten' Übungselementen des Qigong zu finden.

Aus dem Übungsgeschehen:

Zum Beispiel beim Übergang vom sogenannten 'Sitzbogenschritt' – ein Fußist schräg nach vorne gesetzt, das Gewicht befindet sich vorwiegend auf dem hinteren Bein, das Becken hat sitzende Kraft, Wirbelsäule aufrecht – wird der Schwerpunkt langsam nach vorne verlagert zum 'Bogenschritt' mit Hauptgewicht dann auf dem vorderen Bein.

⁴⁷Jiao Guorui; Qigong Yangsheng; ML Verlag 1988, S. 232

⁴⁸Waibel, Martin J.; Petzold, Hilarion G.; Integrative Ausdauertherapie bei depressiven Erkrankungen sowie Höhmann-Kost, Annette; Siegele, Frank; Kampfkünste in der Behandlung von Abhängigkeitskranken; in: Integrative Bewegungstherapie; Hrsg.: Waibel, Martin J.; Jakob-Krieger, Cornelia, Schattauer 2018

⁴⁹Petzold, Hilarion G.; Integrative Therapie, Junfermann 2003, 2. Aufl., S. 162 ff.

⁵⁰Waibel, Martin J.; Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse; Jakob-Krieger, Cornelia; Grundlegende Konzepte der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie, in: Integrative Bewegungstherapie; Schattauer 2018, S. 6 ff.

⁵¹Ebd., S. 6

Was lässt sich mit einer so einfachen Bewegung üben, entdecken, erfahren und reflektieren – die Übung selbst betreffend, aber auch darüber hinaus? Hierzu stichwortartig einige Hinweise, Anregungen zu möglichen Frage-, Vorstellungs- Aufmerksamkeits- und Erfahrungsinhalten:

'Sich nach vorne Bewegen, in den Raum hinein'; 'aus dem Verborgenen ins Offensichtliche'; 'aus dem Gesetzten ins Aufgerichtete'. 'In Erscheinung treten' – '(aus dem „Wald“) heraustreten'; welchen Nachklang hat das 'In Erscheinung treten'; 'Nahes und Weites' – 'das Nahe hier, das Weite dort'; 'von Ruhe zu Bewegung zu Ruhe'. Welche Botschaften, welche Gestimmtheiten werden wahrgenommen? – 'Lauschen'. Ist die 'Kraft des Vorhabens' leiblich spürbar? Das Potenzial der widerstrebenden Kräfte, der 'innere Anlauf', die innere anlehrende, drängende Kraft, dieser Moment davor? Wie entfalten sich innere Tendenzen, 'Keimlinge'?

D. h. selbst 'einfache' Qigong-Übungselemente – Bewegungen und Haltungen – enthalten vielfältige Aspekte für leibliche Erfahrungen; sie können einladen zu der Frage: Was möchte weiter befragt, reflektiert, vertieft, entwickelt, kultiviert werden? Der Theorie-Praxis-Zyklus bedarf immer der leiblichen Erfahrung. Durch entsprechende interne oder externe Anleitung kann geholfen werden, sich neuen Erfahrungshorizonten 'spielerisch-ernsthaft' und angemessen zu nähern. Für Integrative Therapie, Integrative Leib- und Bewegungstherapie ergeben sich damit vielfältige Einsatzmöglichkeiten.⁵²

„...und so kann nicht bei den 'Phänomenen' stehengeblieben werden, sondern man muss zu den sinngebenden 'Strukturen' vorstoßen, die es – über das Wahrnehmen hinausgehend – zu erfassen, zu verstehen und zu erklären gilt, um zu schöpferischen 'Entwürfen' und ihrer Umsetzung zu kommen...Die Leiborientierung der Praxis verlangt genauso nach einer Hermeneutik nichtsprachlicher Entwicklung...sowie das Einbeziehen des Unbewussten und seiner Symbolsprache.“⁵³

Der metaphorische Raum – metaphorische Kompetenz

Eine Vielzahl von sprachlichen Bildern und Metaphern findet sich in Übungsbeschreibungen und Merksprüchen zu Qigong. Metaphorische Sprachbilder dienen der Inspiration und können helfen, Feinheiten von Übungserfahrungen zu erfassen und zu kommunizieren. Für die Benennung von Emotionen, Gefühlen, Empfindungen fehlen Menschen – nicht nur aufgrund defizitärer Sozialisation – vielfach die Worte.

'Sprachliches' führt zu nichtsprachlichem Erleben, zu 'Bildern', 'Landschaften', Atmosphären, Gefühlen, Stimmungen.

„Zum anderen ist der metaphorische Raum ein mentaler Raum zwischen Logik und Phantasie, der für den Psychosomatiker Buchholz der entscheidende Raum ist, wo sich zentrale therapeutische Prozesse ab(spielen).“⁵⁴

„In Qigong-Gruppen kann die Wahl der Worte ...ein Angebot sein, das zu inneren Suchbewegungen im eigenen metaphorischen Raum oder zu Abstimmungsprozessen mit

⁵²Unerwähnt bleibt hier, dass im „Spiel der fünf Tiere“ diese den sogenannten 5 Wandlungsphasen und Funktionskreisen der TCM zugeordnet werden. Emotionen, Gefühle, Stimmungen gelten in der TCM u. a. als indirekte Äußerungen des zugeordneten Funktionskreises.

⁵³Petzold, Hilarion G.; Integrative Therapie, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie; Junfermann 1993, Bd. 1, S. 16 ff.

⁵⁴Zitiert bei: Lang, Hanne-Doris; Wirkungen von Worten – Aspekte sprachlich vermittelter Effekte im Qigong Yangsheng; Zeitschrift für Qigong Yangsheng; 2019, S. 74 ff., S. 84; aus: Lakoff, G., Johnson, M.; Leben in Metaphern – Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern; Carl-Auer-Systeme-Verlag 2014, 8. Aufl.

anderen in der Gruppe führen kann, die neue Erlebens- und Sichtweisen eröffnen. ... In diesem Sinne könnten wir... im Qigong regelrecht von einem 'Training' metaphorischer Kompetenz sprechen.“⁵⁵

Beispiel: 'Erwartung und Nachklang':

Im Übungsgeschehen – und im Leben – sind Vorhaben mit Erwartungen verbunden und haben leibliche Wirkung. Eine Übung, eine Bewegung, ein Vorhaben beginnt mit einem 'Anlauf'. Den damit verbundenen Empfindungen, Gestimmtheiten, Tönungen kann gelauscht werden. Die Übung oder Bewegung endet und hat Nachwirkung, Nachklang, Nachhall. Wie gestaltet sich dieser, wie lange weilt er? Welche Verbindung hat dieser Nachklang zum anschließenden Geschehen, Vorhaben? Die Fähigkeit zur Wahrnehmung solcher Feinheiten wird durch die besonderen Übungsweisen im Qigong gefördert.

„*Einer Ballade Nachklang weilt 3 Monate*“ heißt es in einer Gedichtzeile bei Han Shan, sie verweist auf eine Geschichte aus dem Lih Tzu: „*Vor alters lebte in Han ein Mädchen namens Wo... Sie kam...und sang...*

*Nachdem sie weg war, umgab der Nachklang noch die Dachbalken
3 Tage lang, ohne zu verklingen, sodass die Anwesenden dachten,
sie sei noch nicht gegangen.* Lih Tzu V-12, 'Die Macht der Töne' (R. W.)“⁵⁶

„Überflogenes Weiß“ ist ein Begriff aus der chinesischen Landschaftsmalerei, womit sich Feinheiten bestimmter Bewegungsqualitäten ausdrücken lassen.⁵⁷ Zur Beschreibung von **Schwellenmomenten**, **Umkehrbereichen**, **Pausen**, dort wo sich Polaritäten, Yin und Yang scheinbar begegnen – zum Beispiel, wann wird aus dem Steigen das Sinken, aus dem Öffnen das Schließen, aus dem Vor das Zurück, aus Ruhe Bewegung? Gibt es ein Weder-Noch?

Ein Beispiel aus der Musik:

„*Das Schweigen der Musik (ist) selbst Bestandteil der hörbaren Musik...Musik wird vom Schweigen belebt und gedämpft.*“

[Das Schweigen] ...„*als abgeschwächte Intensität ist es an der Schwelle des Unhörbaren ein Spiel mit dem Beinahe— Nichts. – 'Hört aufmerksamer zu!' –*

*Obwohl das Pianissimo noch hörbar ist, ist es die 'beinahe' nicht wahrnehmbare Form dessen, was über das Wahrnehmbare hinausgeht: es ist also 'fast nicht' wahrnehmbar. An der Grenze des Materiellen und des Immateriellen, ...eine minimale Existenz, über die hinaus es die Inexistenz, das reine und schlichte Nichts gäbe...Umgekehrt kann es darum gehen, ...„den Schwellenmoment zu erfassen, von dem ausgehend das Schweigen zu Musik wird.“*⁵⁸

Qigong-Übungen bestehen aus 'Sprechen und Schweigen', aus Bewegung und Ruhe; 'Pausen' sind Bereiche für Nachhall, Erwartung, Verdichtung. Gibt es wahrnehmbare Entsprechungen im sonstigen Leben?

Die Atmung hat mit dem 'Herzen' zu tun – der sogenannte 'natürliche Atem'

Körperhaltung und Bewegung, die Atmung sowie geistige Tätigkeit gelten als die '3 Mittel' jeder Qigong-Übung. Zu Beginn der Übungspraxis – und für lange Zeit, – quasi als 'Königsweg', empfiehlt es sich, den Atem 'zu vergessen', den 'natürlichen Atem' sich entwickeln zu lassen. Wie ist das zu verstehen?

Die Atmung wird von innerer und äußerer Befindlichkeit und Inanspruchnahme beeinflusst. Im Kontext zu Integrativer Therapie und Psychotherapie kommt dem Aspekt des Atems als 'Spiegelbild

⁵⁵Ebd.

⁵⁶Han Shan; 150 Gedichte vom Kalten Berg; Diederichs Gelbe Reihe 1984, S. 28

⁵⁷'Sichtbar' z. B. im Zen-Kreis; Bereiche in denen der Pinsel das Papier scheinbar 'überfliegt'.

⁵⁸Jankelevitch, Vladimir; Die Musik und das Unaussprechliche; Suhrkamp 2016, S. 193 ff.

der Seele', Spiegelbild der inneren Gestimmtheit und 'Tönung' besondere Bedeutung zu. Jede Wahrnehmung, jeder Gedanke, z. B. an eine besondere, vielleicht unangenehme Situation ist mit einer Empfindung verbunden, verändert die emotionale Befindlichkeit – und hat Einfluss auf die Atmung. Auch wenn dies bewusst nicht immer wahrgenommen wird. Jede leibliche Besonderheit zeigt sich in Besonderheiten der Atmung.

Da der Mensch in der Lage ist, die Atmung willentlich zu beeinflussen, liegt der Schluss nahe, durch bewusste Veränderung der Atmung auf die innere Gestimmtheit einzuwirken. Soll dies im Sinne von Yangsheng – 'Pflege des Lebens, heilsam, klärend, stärkend, harmonisierend' – geschehen, gilt es folgende Hinweise zu beachten:

Die Atmung hat mit dem 'Herzen' zu tun, mit Herzenshaltungen, Herzensbewegungen, Herzensgestimmtheiten – nicht nur die jeweils aktuelle Situation betreffend; es sind auch länger anhaltende, überdauernde, chronische 'Haltungen', 'Bewegungen', 'Gestimmtheiten', die sich in Besonderheiten der Atmung widerspiegeln.

Wenn Übende willentlich die Atmung verändern z. B. durch lange Ausatmung, Anhalten des Atems, Stufenatmung, durch Verbindung mit Bewegungsmustern..., und dieses 'Willentliche' zu weit weg ist von dem, was 'da' ist – unser Innerstes, das 'Herz' nicht mitkommt, kann dies zu unerwünschten Effekten führen (im besten Fall nur zu Unruhe, Beklemmungen). Man könnte sagen, und zwar nicht nur das Thema Atmung betreffend, dass eine solche 'Partnerschaft' leicht zu Konflikten führen kann. Und zwar leiblich, das heißt – auch die Psyche betreffend.

Deshalb gilt es willentliche Vorhaben – auch in der Qigong-Übungspraxis – in einer Weise einzusetzen, die als Einladung verstanden werden kann – damit das 'Herz', unser 'Innerstes' dem Vorhaben gerne und leicht folgen kann – aber auch die Freiheit hat nicht zu folgen. 'Das richtige Maß' und 'Schritt für Schritt' sind wesentliche Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis und haben zweifellos therapeutische Relevanz.

Interessant erscheinen in diesem Zusammenhang zwei Texte aus der Tang-Zeit (618–907 n. Chr.) mit dem Titel „Geheimnis der Goldenen Blüte – Das Buch von Bewusstsein und Leben“ von Richard Wilhelm und C. G. Jung.⁵⁹

Dort finden sich Sätze wie:

- *'Das Herz beim Atmen richtig zu gebrauchen, das will verstanden sein.'*
- *'Es ist ein Gebrauch ohne Gebrauch. Man darf nur ganz leise auf das Hören Licht fallen lassen.'*
- *„Man darf das Herz nicht allzu sehr in den Atem legen. Der Atem kommt vom Herzen. Was aus dem Herzen hervorkommt, ist der Atem. Sowie das Herz sich regt, entsteht Atemkraft. Die Atemkraft ist ursprünglich verwandelte Herztätigkeit ...“'*
- *'Man muss dafür sorgen, dass ganz automatisch die Kraft und das Herz einander entsprechen. Dann erst gelangt man in den Ruhezustand.'*
- *'Das Herz leicht und geringer machen, je mehr man es loslässt, desto geringer, ruhiger wird es.'*
- *... 'wenn das Herz fein ist, ist der Atem fein,*
- *...weil der Atem aus dem Herzen kommt, so kommt der unrhythmische Atem von der Unruhe des Herzens her.'*

Exkurs

Zur Inspiration und Erhellung der Übungspraxis wird gerne aus klassischen Texten zitiert – oftmals ohne Berücksichtigung ihrer Einbettung in besondere Zusammenhänge sowie ihre kulturellen

⁵⁹Wilhelm, Richard; Jung, Carl Gustav; Geheimnis der goldenen Blüte – Das Buch von Bewusstsein und Leben; Diederichs 2000, 9. Aufl., S. 102-107. Zur Fußnote dort: „Das chinesische Zeichen für Atem, Si, setzt sich zusammen aus dem Zeichen Dsi, 'selbst' und dem Zeichen Sin 'Herz', 'Bewusstsein'. Es kann also gedeutet werden als 'vom Herzen kommend', 'seinen Ursprung im Herzen habend', aber gleichzeitig bezeichnet es auch den Zustand, da 'das Herz bei sich selbst' ist, die Ruhe.“

und zeitgeschichtlichen Kontexte. Auch die oben zitierten Aussagen stammen aus einem Text, der (für uns) z. T. schwer zu verstehen ist. Hierzu schreibt C. G. Jung in der Einleitung unter 'Die moderne Psychologie eröffnet eine Verständnismöglichkeit': „...aber WILHELM, der treffliche Kenner der Seele Chinas, hat mir Mut gegeben, über einen chinesischen Text zu schreiben, der seiner ganzen Substanz nach zu den geheimnisvollen Dunkelheiten des östlichen Geistes gehört. Sein Inhalt ist aber zugleich – und das ist das ungemein Wichtige – eine lebendigste Parallele zu dem, was sich in der seelischen Entwicklung meiner Patienten, die alle keine Chinesen sind, ereignet.“⁶⁰

Der Königsweg:

Haltungen und Bewegungen werden im Qigong von entspannter Aufmerksamkeit begleitet und mit Vorstellungsinhalten, Vorstellungskräften verbunden beziehungsweise von ihnen angeleitet. Dies führt zu Veränderungen der inneren Gestimmtheit, Tönung – und hat Einfluss auf die Atmung – als Spiegelbild der inneren Gestimmtheit. So gesehen ist jede Qigong-Übung quasi 'wie von selbst' auch eine Atemübung. Dies kann als Königsweg bezeichnet werden.

TeilnehmerInnen berichten vielfach bereits nach kurzen, zum Beispiel abendlichen Qigong-Übungssequenzen von angenehmen Veränderungen Psyche und Soma betreffend. Es leuchtet ein, dass Wünsche nach stabileren, dauerhaften Veränderungen oder Kultivierungen einer regelmäßigen Übungspraxis bedürfen.

Die in o. g. Weise sich natürlich entwickelnde Atmung – hier bezeichnet als '**natürliche Atmung**' – wird als Voraussetzung empfohlen, um Übungen und Bewegungsabläufe mit willentlicher Beeinflussung der Atmung zu verbinden. Für den therapeutischen Einsatz gilt es dabei die Möglichkeiten der individuellen Anpassung zu nutzen.

Die Atmung ist natürlich und gleichmäßig, man widmet ihr keine besondere Aufmerksamkeit.“

„Zwar heißt es, man solle tief, fein, gleichmäßig, ruhig und langsam atmen, aber diese Art des Atmens soll nicht aktiv oder gar forciert angestrebt werden, sondern sich durch beständiges Üben auf natürliche Weise entwickeln.“⁶¹

Spontaneität und Kontrollfähigkeit – 'die freie Form' Zentriertheit und Exzentrizität

Übungsformen im Qigong haben eine lange Tradition, sind erprobt – die Bewegungsmuster sind in der Regel vorgegeben – für individuelle Anpassung und Gestaltung bieten sie dennoch Raum.

Daneben stellt *Youfagong* als „Methode der induzierten Bewegung“ eine Sonderform dar. Ausgehend von einem besonderen Ruhezustand im Wachsein, geht es um die Wahrnehmung von inneren Bewegungstendenzen, Impulsen – und diesen zu erlauben, sich nach außen in Haltungen und Bewegungen als natürliches, länger anhaltendes Fließgeschehen zu zeigen. Aus dem Verborgenen, Latenten ins Offensichtliche sich entwickelnd. Diesen Bewegungen wird – da sie ohne willentliche Vorgabe aus einem inneren Bedürfnis heraus entstehen – besondere Wirkung nachgesagt.

Die besondere Übungsweise begünstigt den Kontakt zu tieferen Bewusstseinsschichten.⁶² Um unerwünschte Effekte zu vermeiden – Psyche und Soma betreffend – ist Exzentrizität erforderlich, d. h. eine innere Beobachterinstanz die zu Kontrolle und Korrektur in der Lage ist. Jedoch: übermäßige Kontrolle, Vergewisserung, Hinterfragung lässt innere Impulse, den jeweils richtigen Zeitpunkt verstreichen beziehungsweise behindert den natürlichen von innen heraus sich ergebenden Fluss. Verbindungen zum daoistischen wuwei, dem Prinzip des Nicht-Eingreifens, gemeint als aktives Geschehen, scheinen hier auf.⁶³

⁶⁰Ebd., S. 15

⁶¹Jiao Guorui; Die 8 Brokatübungen; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 1996, 2. Aufl., S. 194; vgl. auch S. 27

⁶²Es empfiehlt sich, diese Methode in Gruppen durch mindestens 2 kompetente KursleiterInnen bzw. TherapeutInnen anleiten zu lassen, um Sicherheit zu vermitteln und bei Bedarf Hilfestellung zu geben.

⁶³Simon, Rainald; Laozi – Daodejing, Das Buch vom Weg und seiner Wirkung; Reclam Bibliothek, 2009

Natürlichkeit, Spontaneität – Kontrollfähigkeit

Themen für viele Lebensbereiche – nicht nur im Rahmen von Therapie.

Qigong Yangsheng – Kunst und Ästhetik

„Alle Menschen werden bis zu einem gewissen Grad von der Erscheinung der Welt beeindruckt, einige sogar bis zum Entzücken. Diese Liebe zur Schönheit nennt man Geschmack. Andere verspüren solche Liebe in so überreichlichem Maße, dass sie, nicht zufrieden mit bloßer Bewunderung, sie in neuen Formen zu verkörpern suchen. Diese Erschaffung von Schönheit nennt man Kunst.“⁶⁴

...„das Schöne lädt zum Verweilen ein...“

Die kontemplative Versenkung ins Schöne...erzeugt einen Zustand, in dem die Zeit gleichsam still-steht. Die Abwesenheit von 'Wollen'...stellt die Zeit still, ja stillt die Zeit.

...Angesichts des Schönen wird die Seele dazu angetrieben, selbst Schönes hervorzubringen.“⁶⁵

Überlieferungen zeigen, dass Kultivierungswege von alters her mit der Ausübung von Künsten verbunden waren – aktiv ausübend oder 'genießend'.⁶⁶ Im Zusammenhang mit Qigong werden insbesondere Bewegungskünste, Musik, Malerei, Kalligrafie und Dichtkunst genannt. Allen diesen Künsten – die Liste ließe sich fortsetzen – ist gemeinsam, dass sie der Übung bedürfen.

„Um kreativ zu sein, brauchen wir Technik, aber auch Freiheit von Technik.

Um dieses Ziel zu erreichen, üben wir, bis unsere Techniken ins Unbewusste gleiten...“

Wenn Technik ein bestimmtes Niveau erreicht, verbirgt sie sich selbst.“⁶⁷

Diese Art verinnerlichter 'Technik' kann Teil 'neuer Natürlichkeit' werden und 'warten', um sich als Resonanz in geeigneten Situationen zu zeigen.

Übungen des Qigong haben dieses Potenzial. Durch Übung, Wiederholung werden Prinzipien, 'Techniken' verinnerlicht, gebahnt. Heilsam wirkend können sie bei Bedarf als Natürlichkeit, Schönheit und Ästhetik auf verschiedenen Ebenen ihren Ausdruck finden. Hierzu passt die spontane Aussage einer depressiven Patientin nach dem Üben einer einfachen Bewegungsform aus dem „Spiel des Kranichs“: *„Ich hätte gar nicht gedacht, dass ich so etwas Schönes in meinem Alter noch lernen kann“.*

Qigong als Bewegungskunst lässt sich mit jeder Ausübung neu erleben. Es gibt kein feststehendes Ergebnis, welches zu begutachten wäre. Im Vordergrund steht das Erleben im konkreten Tun. Das gilt auch für die Rolle als Beobachter.

Wer im Ursprungsland von Qigong morgens in den Park geht und bereit ist, auf sich wirken zu lassen, wie dort 'normale' Menschen Qigong, Taiji, Schwertkunst üben, oder beobachtet, wie auf den Gehwegen – mit dem Wasserpinsel – kunstvoll Kalligrafien entstehen und vergehen, wird – und das ist kaum zu vermeiden – 'wesentlich' berührt sein.

Wir üben nicht um etwas zu erreichen –

Wir üben, um unser wahres Wesen auszudrücken.“⁶⁸

⁶⁴Emerson, Ralph; Natur; Diogenes 2003, S. 24

⁶⁵Byung-Chul Han; Die Errettung des Schönen; S. Fischer Wissenschaft 2015, S. 82 ff. und S. 93

⁶⁶Die jährlich erscheinende Zeitschrift für Qigong Yangsheng zeigt auf ihrer Titelseite folgende Themenbereiche an – Medizin – Psychologie – Philosophie – Kunst – Kultur.

⁶⁷Nachmanovitch, Stephen; Das Tao der Kreativität – schöpferische Improvisation in Leben und Kunst; O. W. Barth Verlag 1990, S. 97 ff.

⁶⁸In Anlehnung an: Suzuki Shunryu; Zen-Geist Anfänger-Geist, Herder 2011, 2. Aufl., S. 58

QIGONG YANGSHENG ALS MITTEL FÜR INTEGRATIVE THERAPIE – INTEGRATIVE LEIB- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

Integrative Leib- und Bewegungstherapie ist eine Methode der Integrativen Therapie, deren Modelle, Theorien und Methoden – bei universitärer Einbindung – in den 1960-er Jahren von Hilarion Petzold und Johanna Sieper entwickelt wurden.

„In der institutionellen klinischen Arbeit hat man in den letzten Jahren zunehmend den Wert der leiborientierten, bewegungsaktivierenden und kreativitätsfördernden Therapiemethoden erkannt und sie in komplexe und 'konzertierte' Behandlungspläne einbezogen... Moderne Konzepte der Psychotherapie und psychosomatischen Behandlung sind nicht mehr nur auf Störungen und Krankheiten gerichtet, sie haben auch die 'Salutogenese', die Förderung von Gesundheit im Blick ...“⁶⁹

„Mit dem Begriff 'Leib' ist die Durchformung und Überformung der Körperlichkeit durch höherstufige Organisationsprinzipien im Blick: Über den Körper hinaus, der Gegenstand von Anatomie, Physiologie, Pathologie und Patho-Physiologie ist, impliziert die Leiblichkeit des Menschen – organisches Leben (belebter Körper), – seelisches Leben (beseelter Körper), – geistiges Leben (durchgeistigter Leib), – soziales Leben (sozialisierter Leib)„.⁷⁰

Grundlage für therapeutisches Handeln ist ein differenziertes, klar formuliertes Theoriegebäude mit handlungsleitenden Konzepten, Modellen und Methoden. Das Wissen um verschiedene Leibebenen ist beispielsweise für die Beurteilung von Interventionen, Bewegungs- und Erfahrungsangeboten bedeutsam.⁷¹ Es macht einen Unterschied aus, und dies gilt auch für den Einsatz von Qigong, ob: die *perzeptive* Leibebene als *Wahrnehmungsleib*, die *expressive* Leibebene als *Ausdrucksleib*, die *memorative* Leibebene als *Erinnerungsleib*, der *reflexive* Leib mit seinen Möglichkeiten zu Exzentrizität, von außen auf sich schauend, die *prospektive* Leibebene, als vorausschauende, erwartende Orientierung, im Vordergrund der jeweils aktuellen therapeutischen Situation stehen.

Ein weiteres Beispiel: Die Integrative Therapie unterscheidet verschiedene Behandlungsmodalitäten⁷² mit folgenden Schwerpunkten: *übungsorientiert-funktional*, *erlebnisorientiert-stimulierend*, *konfliktorientiert-aufdeckend*. Für den Einsatz von Qigong gilt es, die jeweilige prozessabhängige Zielsetzung, den damit verbundenen Fokus zu beachten.

Petzold-Sieper 1993 hierzu: *„Die **übungsorientiert-funktionale Modalität** zielt auf die Förderung von Elastizität und Spannkraft, der organismischen Balance von Anspannung – Entspannung, von Engung und Weitung und auf die Fähigkeit, immer wieder eine Mittellage zu stabilisieren, einen Etonus.“*

Es geht um die Förderung von Elastizität und Spannkraft. Als Beobachtungsfelder gelten insbesondere der verbale und emotionale Ausdruck, Haltung, Bewegung, muskuläre Spannung, Atmungsqualitäten. Entspannungsverfahren, Atemtherapie, auch physiotherapeutische Behandlungstechniken kommen hier u. a. zur Anwendung. Qigong lässt sich in diese Arbeitsmodalität in der Regel leicht und in guter Weise integrieren. Der rhythmische Wechsel von Anspannung-Entspannung, Engung-Weitung, von Polaritäten, fördert die organismische Balance im Sinne dieser Zielsetzung.

⁶⁹Petzold, Hilarion G.; Die Integrative Bewegungstherapie aus Sicht des Begründers; in: Integrative Bewegungstherapie; Hrsg.: Waibel, Martin J.; Jakob-Krieger, Cornelia; Schattauer 2018, S. IX

⁷⁰Blankenburg, Wolfgang; Grundlagen für die Bewegungstherapie in der Psychiatrie; in: Krankengymnastik, Taschenbuch Bd. 10, Thieme 1990

⁷¹Ebd., S. 8 ff.

⁷²Petzold, Hilarion G.; Integrative therapie, Junfermann 2003, Bd. 3, 2. Aufl., S. 863

Die *erlebniszentriert-stimulierende Modalität* stellt das Herzstück Integrativer Leib- und Bewegungstherapie dar. Es geht vor allem um die Vermittlung alternativer leiblicher Erfahrungen, insbesondere das Experimentieren mit neuen Erlebens- und Verhaltensweisen. Therapeutische Zielsetzungen können hier reparativ, erhaltend oder evolutiv ausgerichtet sein. Letztere sind auf die Förderung und Entwicklung von Potenzialen ausgerichtet.

Qigong hat hier viel zu bieten. Es bedarf aber einer sorgfältigen Beurteilung, in welcher Weise eine Integration im Sinne der Zielsetzung, der Beobachtungsfelder und der Besonderheiten des therapeutischen Settings sinnvoll und möglich ist.

Für die *konfliktzentrierte – aufdeckende Modalität* steht v. a. die Auseinandersetzung und Bearbeitung meist unbewusster, verdrängter Besonderheiten und 'Einleibungen' im Vordergrund. Durch entsprechende Interventionen...„*öffnen sich die Archive des Leibes*“... (Petzold/Sieper 1993). Szenen, Konflikte, Traumata aus der persönlichen Lebensgeschichte werden bewusst und leibhaftig durchlebt. Für heilsame, alternative, korrigierende, neue Erfahrungen und deren Integration bedarf es insbesondere hier einer 'Schutz und Sicherheit' bietenden Therapeut-Klient-Beziehung und – je nach Setting – einer Einbettung in ein die Therapie begleitendes Umfeld.⁷³

Damit wird deutlich, dass die Auswahl von Qigong-Übungen oder einzelner Übungselemente für diese Modalität wiederum besonderen Sichtweisen unterliegt.

Klinische Arbeit, psychotherapeutische Wegbegleitung erfordern ein klares methodisches Vorgehen, störungsspezifisches Wissen⁷⁴ und besondere Sorgfalt. Um die Eignung von Übungen, die Möglichkeiten ihrer Anpassung an individuelle Besonderheiten sowie deren Wirkpotenzial beurteilen zu können, bedarf es neben ausreichender psychotherapeutischer Qualifikation einer gründlichen Aus- bzw. Weiterbildung in Theorie und Praxis des Qigong sowie eigener Übungserfahrung.

Die Beurteilung, ob und wie und mit welchem Fokus eine Einbettung von Qigong in die therapeutischen Behandlung – oder diese begleitend – sinnvoll erscheint, kann nur auf Basis fachlicher Kompetenz und ko-respondierend zwischen den am therapeutischen Prozess Beteiligten erfolgen.

Für ausgebildete PsychotherapeutInnen die auch in den Übungsweisen des Qigong 'zu Hause' sind, bieten sich vielfältige Möglichkeiten, gezielt Elemente aus dem Methodenspektrum des Qigong in den therapeutischen Prozess einzubinden. Es geht um Beurteilung und Einsatz geschickter Mittel als Teil kreativer Therapiegestaltung. Vielfach findet Qigong auch begleitend zu Psychotherapie statt, z. B. durch den Besuch von entsprechenden Kursen. Stationäre Einrichtungen, Reha-Zentren, Psychosomatische Kliniken bieten dies vermehrt an.⁷⁵ So können Erfahrungen im Kursgeschehen umgehend in die therapeutische Betrachtung einfließen, umgekehrt sind bei Bedarf Rückmeldungen und Austausch hinsichtlich der Kursgestaltung möglich.⁷⁶ Welche Qigong-Methode, welche Übung, welches Übungselement ist für welche Behandlungssituation oder 'Störung' am besten geeignet? Diese Überlegungen verbinden sich mit der Fragestellung nach Spezifität und Ganzheitlichkeit von Qigong-Übungen.

⁷³Zu Interventionstechniken u. a. zum „Öffnen von 'Archiven' des Leibes“ wurde in der Vergangenheit viel experimentiert; u. a. mittels besonderer Körperhaltungen, Bewegungen, Vorstellungsinhalten und Atemtechniken, vielfach aus dem Bereich der Bioenergetik. Dabei stand häufig das emotionale Erleben mit Zielen von 'Befreiung' – ein offensichtliches Bedürfnis der damaligen Zeit – im Vordergrund. Für Psychotherapie geht es immer auch um die heilsame Integration von 'Erlebtem'.

⁷⁴Braunbarth, Ingrid; Die Vier Wege der Heilung und Förderung bei Depression; in: Integrative Bewegungstherapie; Hrsg.: Waibel, Martin J.; Jacob-Krieger, Cornelia; Schattauer 2018, S. 65 ff., S. 68

⁷⁵Siehe auch: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, ML Verlag, Erscheinung jährlich, Rubrik: Einsatz von Qigong Yangsheng im klinischen Bereich und in Institutionen der Rehabilitation und psychosozialen Betreuung.

⁷⁶Zwecks Betrachtung psychotherapeutischer 'Hygiene', insbesondere im Hinblick auf Übertragung und Gegenübertragung sind dabei in der Regel die Rollen von Qigong-Kursleitung und PsychotherapeutIn zu trennen.

Dies lässt sich unterschiedlich betrachten.^{77, 78}

„Allgemein gilt, dass jede Qigong-Übung darauf angelegt ist, den gesamten Organismus zu regulieren und zu stärken; von daher ist eine starre Zuordnung von Übung und Beschwerdebild nicht sinnvoll. Es ist das ganzheitlich wirkende Prinzip, welches eine vorliegende 'Störung' miterfasst und im Sinne einer ganzheitlichen Harmonisierung beeinflusst.

Aber: Überlegungen zur Auswahl von Übungen hinsichtlich ihrer Eignung für bestimmte Störungsbilder können sich an der Frage orientieren, welche Wirkungsschwerpunkte, Übungsaspekte und Prinzipien jeweils als von besonderer Bedeutung erscheinen bzw. besonderer Beachtung bedürfen.“⁷⁹

Nicht nur Qigong-Methoden, auch ihre einzelnen Übungen und Elemente haben unterschiedliches Wirkpotenzial, gewichten bestimmte Übungsaspekte und Prinzipien unterschiedlich. Hinzu kommt, dass Wirkungen durch die Art der individuellen Ausführung beeinflusst werden. Kontraindiziert erscheinen Qigong-Übungen wenn die Fähigkeit zu Kontrolle und Steuerung des eigenen Erlebens und Verhaltens fehlt; bei akutem oder labilem Zustand bedarf es eines therapeutischen Settings mit fachlich kompetenter Anleitung und Begleitung.

Darüber – hinaus:

Qigong Yangsheng mit seinen vielfältigen Inhalten und Wirkbereichen, seinen meditativen und philosophischen Bezügen, kann *darüber hinaus* als 'Weg' der Übung und Selbstkultivierung verstanden und praktiziert werden. Damit verbinden sich Themen, die vermehrt Gegenstand der therapeutischen Praxis geworden sind – Fragen nach Sinn, Sinnhaftigkeit.⁸⁰ Inhalte, die über das eigentliche Übungsgeschehen hinausweisen, ethische und spirituelle Dimensionen miteinschließen, stehen im Zentrum verschiedener Kultivierungswege; ihnen liegen zum Teil unterschiedliche Welt- und Menschenbilder zugrunde! Je nachdem wonach gesucht wird, welche Schwerpunkte und Anliegen im Vordergrund stehen – was möchte befragt, geklärt, gereinigt, kultiviert, gelebt werden – lässt sich die Qigong-Übungspraxis mit 'anderen' Kultivierungswegen verbinden oder als Teil solcher Wege betrachten. Historisch bedingt sind es insbesondere Verbindungen und Verschränkungen zu östlichen Kultivierungswegen mit zumeist daoistischen und chan-buddhistischen Wurzeln (jap.: Zen);⁸¹ aber auch Wege anderer Traditionen, zum Beispiel christliche Kontemplationswege,⁸² sowie Wege der Kunstausübung – unter Beachtung ihrer Welt- und Menschenbilder – sind hier zu nennen.

LITERATUR

Analayo Bhikkhu; Der Direkte Weg – Satipatthana, Verlag Beyerlein und Steinschulte 2010
Blankenburg, Wolfgang; Grundlagen für die Bewegungstherapie in der Psychiatrie, in: Krankengymnastik, Taschenbuch, Bd.10, Thieme 1990

⁷⁷Engelhardt, Ute; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Gentz, Wolfram; Praktische Therapieempfehlungen – häufige Krankheitsbilder, in: Leitfaden Qigong; Hrsg.: Engelhardt, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Elsevier-Urban&Fischer 2014, 2. Aufl., S. 55 ff

⁷⁸Reuther, Ingrid; Über Spezifität und Ganzheitlichkeit von Qigong Übungen

⁷⁹Geißler, Manfred; Qigong in der Psychotherapie, Besonderheiten im Zusammenhang mit psychischen Störungsbildern; in: Leitfaden Qigong; Hrsg.: Engelhardt, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Elsevier-Urban&Fischer 2014, 2. Aufl., S. 243 ff.

⁸⁰Petzold, Hilarion G.; Orth Ilse; Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie; Edition Sirius 2005, Bd.1 u. 2

⁸¹Kohn, Livia; Sieben Stufen der daoistischen Meditation, Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit; ML Verlag 2010; weitere Hinweise siehe Literaturverzeichnis.

⁸²Ebert, Andreas (Hrsg.); Hesychia II, Wege des Herzensgebets; Claudius Verlag 2014

- Bottini, Oliver; Das Große O. W. Barth-Buch des Zen, O. W. Barth Verlag 2002
- Braunbarth, Ingrid; Die vier Wege der Heilung und Förderung bei Depression; in: Integrative Bewegungstherapie; Hrsg.: Waibel, Martin J.; Jacob-Krieger, Cornelia; Schattauer 2018, S. 65 ff.
- Cohen, Kenneth; Qigong – Grundlagen Methoden, Anwendung, W. Krüger Verlag 1997
- Danto, Arthur C.; Mystik und Moral – östliches und westliches Denken, Wilhelm Fink Verlag 1988
- Darga, Martina; Fasten des Herzens, Das Weisheitsbuch des Daoismus, O. W. Barth Verlag 2010
- Darga, Martina; Xingming guizhi, Das alchemistische Buch von innerem Wesen und Lebensenergie, Diederichs Gelbe Reihe 1999
- Deshimaru-Roshi Taisen; Shinjinmei – Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist, W. Kristkeitz Verlag 1979
- Despeux, Catherine; Qigong – ein Ausdruck des modernen China; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2003, S. 57 ff.
- Despeux, Catherine; Der Körper als identitätsstiftendes Raum/Zeit-Gefüge; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2002, S. 30 ff.
- Ebert, Andreas; Hesychia II – Wege des Herzensgebets, Claudius 2014
- Emerson, Ralph Waldo; Natur, Diogenes 2003
- Engelhardt, Ute; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Gentz, Wolfram; Praktische Therapieempfehlungen – häufige Krankheitsbilder; in: Leitfaden Qigong, Elsevier Urban& Fischer 2014, 2. Aufl., S. 55 ff.
- Engelhardt, Ute; Die klassische Tradition der Qi-Übungen, ML Verlag 1997
- Enomiya-Lasalle, Hugo M.; Zen-Unterweisung, Kösel 1987
- Fischer, Claus; Schwarze, Micheline; Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement, Klett-Cotta 2010, 2. Aufl.
- Friedrichs, Elisabeth; Konzepte des Daoismus – Ahnherren der Psychosomatik? Victor von Weizsäcker, Martin Buber, Zhuang Zi; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2006, S. 109 ff.
- Geißler, Manfred; Qigong Yangsheng und Integrative Psychotherapie; in: Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela;
- Geißler, Manfred; Stein, Stephan; ML Verlag 1998, S. 155 ff.
- Geißler, Manfred; Qigong aus psychotherapeutischer Sicht; in: Jahresheft 1993, S. 19 ff., ML Verlag Uelzen
- Geißler, Manfred; Qigong in der Psychotherapie; in: Leitfaden Qigong; Hrsg.: Engelhard, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa; Elsevier-Urban&Fischer 2014, 2. Aufl., S. 243 ff.
- Gunaratana Bhante Henepola; Von der Achtsamkeit zur Sammlung, W. Kristkeitz Verlag 2009
- Hammer, Leon; Psychologie und chinesische Medizin, Joy-Verlag 2002
- Han, Byung-Chul; Die Errettung des Schönen, S. Fischer Wissenschaft, 2015
- Han Shan; 150 Gedichte vom Kalten Berg, Diederichs Gelbe Reihe 1984
- Hildenbrand, Gisela; Geißler, Manfred; Stein Stephan (Hrsg.); Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren; ML Verlag 1998
- Hildenbrand, Gisela; Das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui – Kurzer Abriss über ausgewählte Methoden und ihre inneren Verbindungen; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1996, S. 12 ff.
- Hofmann-Huber, Barbara; Qigong in der Psychotherapie, Ernst Reinhardt Verlag 2019
- Höhmman-Kost, Annette; Bewegung ist Leben – Integrative Leib- und Bewegungstherapie – eine Einführung, Verlag Hans Huber 2002, 2. Aufl.
- Ibn al-Faraid; Der Diwan – Mystische Poesie aus dem 13. Jh., Verlag der Weltreligionen 2012
- Jäger, Henrik; Zhuangzi – Mit den passenden Schuhen vergisst man die Füße, Amman-Verlag 2009

- Jankelevitch, Vladimir; Die Musik und das Unaussprechliche, Suhrkamp 2016
- Jiao Guorui; in: Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien; Hrsg.: Hildenbrand Gisela; ML Verlag 2019
- Jiao Guorui; Das Bewahren der Vorstellungskraft (yishou) und seine Bedeutung in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere (wuxinxi); in: Jahresheft 1993, ML Verlag, S. 32 ff.
- Jiao Guorui; Das Spiel der 5 Tiere; Hrsg.: Hildenbrand; Gisela, ML Verlag 2019, 6. Aufl.
- Jiao Guorui; Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 2016, 12. Aufl.
- Jiao Guorui; Die 8 Brokatübungen; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 2018, 8. Aufl.
- Jiao Guorui; Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft; Hrsg.: Geißler, Manfred; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde-Hüneburg, Christa; ML Verlag 2020, 2. Aufl.
- Jiao Guorui; Qigong Yangsheng – Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; Wersche, Klaus; Fischer 2011, 10. Aufl.
- Jiao Guorui; Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht, ML Verlag 2014, 2. Aufl.
- Jiao Guorui; Qigong Yangsheng; Hrsg.: Hildenbrand, Gisela; ML Verlag 2013, 8. Aufl.
- Kämmerer, Wolfgang; Gedanken eines Psychosomatikers zur Praxis des Qigong; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1996, S. 31 ff.
- Kaptchuk, Ted J.; Das große Buch der chinesischen Medizin, O. W. Barth Verlag 1993
- Kohn, Livia; Das Eine Bewahren – Konzentrierte Meditation im Daoismus; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2002, S. 12 ff.
- Kohn, Livia; Sieben Stufen der daoistischen Meditation, Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit, ML Verlag 2010
- Kurschildgen, Rainer; „Verkörperter Imagination“, „beseelter Körper“, Bericht über die Wirkung der Übung „Stehen wie eine Kiefer“ aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui in einer tiefenpsychologisch fundierten Praxis; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2011, S. 133 ff.
- Lang, Hanne-Doris; Wirkungen von Worten – Aspekte sprachlich vermittelter Effekte im Qigong Yangsheng; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2019, S. 74 ff.
- Lin Yutang (Hrsg.); Chinesische Malerei – Eine Schule der Lebenskunst, Schriften chinesischer Meister, Klett 1967
- Linck, Gudula; Ruhe in der Bewegung – Chinesische Philosophie und Bewegungskunst, Verlag Carl Alber 2018, 3. Aufl.
- Linji; Meister Linji – Begegnungen, Amman Verlag 1986
- Lüdi Kong, Eva; Die Reise in den Westen, Reclam 2016
- Mair, Victor H.; Zhuangzi – Das klassische Buch daoistischer Weisheit, Krüger 1994
- Marlock, Gustl; Weiss, Haiko (Hrsg.); Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer 2006
- Nachmanowitch, Stephen; Das Tao der Kreativität – schöpferische Improvisation in Leben und Kunst, O. W. Barth Verlag 1990
- Ommerborn, Wolfgang; Der Begriff Qi in der chinesischen Geistesgeschichte; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 2004, S. 105 ff.
- Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse (Hrsg.); Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Edition Sirius 2005, Bd. 1 u. 2
- Petzold, Hilarion G.; Die Integrative Bewegungstherapie aus Sicht des Begründers; in: Hrsg.: Waibel, Martin; Jacob-Krieger, Cornelia; Integrative Bewegungstherapie, Schattauer 2018, S. IX
- Petzold, Hilarion G.; Integrative Therapie – Modelle, Theorien und Methoden für eine schulübergreifende Psychotherapie, Junfermann 2003, 2. Aufl., Bd. 1–3
- Petzold, Hilarion G.; Bloem, Jan; Moget, Petra C. M.; in: Textarchiv Hilarion G. Petzold et al.; <http://www.fpipublikationen.de/textarchiv-hg-petzold>; Budokünste als „Weg“ und therapeuti-

- sches Mittel in der körper- u. bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung u. Persönlichkeitsentwicklung.
- Platsch, Klaus Dieter; Psychosomatik in der Chinesischen Medizin – Wenn der Geist die Essenz durchdringt, Urban u. Fischer 2000
- Porkert, Manfred; Die chinesische Medizin, Econ 1989
- Reuther, Ingrid; Über Spezifität und Ganzheitlichkeit von Qigong-Übungen; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2001, S. 79 ff.
- Ryokan; Alle Dinge sind im Herzen – Poetische Zen-Weisheiten, Herder 1993
- Schneider, Michael; Aus den Quellen der Wüste – Die Bedeutung der frühen Mönchsväter für eine Spiritualität heute, Luthe-Verlag 1989
- Shoshiki; Bambusregen – Haiku und Holzschnitte; Hrsg.: May, Ekkehard; Waltermann, Claudia; Insel Verlag 1995
- Simon, Rainald; Laozi – Daodejing, Das Buch vom Weg und seiner Wirkung, Reclam Bibliothek 2009
- Simon, Rainald; Stille des Insichseins. Zur Verbindung des kontemplativen Daoismus mit dem Meditationsbuddhismus Chan/Zen; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2015, S. 40 ff.
- Suzuki Daisetz T.; Essays in Zen Buddhism, O. W. Barth Verlag 1988, 4 Bände
- Suzuki Shunryu; Zen-Geist Anfänger-Geist, Herder 2011
- Tamcke, Martin; Im Geist des Ostens leben. Orthodoxe Spiritualität und ihre Aufnahme im Westen, Verlag der Weltreligionen 2008 Thubten Ngawang Geshe; Samatha – Die Entfaltung Geistiger Ruhe, Dharma Edition 1993, 3. Aufl.
- Waibel, Martin J.; Petzold, Hilarion G.; Integrative Ausdauertherapie bei depressiven Erkrankungen, in: Integrative Bewegungstherapie; Hrsg: Waibel, Martin J.; Jacob-Krieger, Cornelia; Schattauer 2018, S. 81 ff.
- Waibel, Martin J.; Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse; Jacob-Krieger, Cornelia; Grundlegende Konzepte der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie; in: Integrative Bewegungstherapie; Waibel, Martin J.; Jacob- Krieger, Cornelia (Hrsg.); Schattauer 2018, S. 1 ff.
- Wilhelm, Richard; Jung, Carl Gustav; Geheimnis der Goldenen Blüte – Das Buch von Bewusstsein und Leben, Diederichs 2000
- Valentin, Peter; Bereicherung präventivmedizinischer Strategien durch Qigong Yangsheng; in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2006, S. 177 ff.
- Zumfelde-Hüneburg, Christa; Engelhardt, Ute; Diagnostische Methoden der chinesischen Medizin und therapeutische Anwendung; in: Leitfaden Qigong; Hrsg.: Engelhardt, Ute; Hildenbrand, Gisela; Zumfelde- Hüneburg, Christa; Elsevier-Urban&Fischer 2014, 2. Aufl., S. 49 ff.

Verfasser

Dipl.-Psych. Manfred Geißler
Am Gutsпарк 2a, 38162 Destedt
manfred.geissler@web.de
www.qigongyangsheng.de