

Lotz • Oxfort

# Qi Gong

75 Therapiekarten

Übung: Aus der Bedrohung in die Herausforderung

MODUL 6  
IN SOZIALEN SITUATIONEN DINKEN



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101091

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe  
Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Anja Pils  
Herstellung und Satz: Victoria Larson  
Fotografien der Qi Gong-Übungen: Andreas Freund  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza  
Printed in Germany  
Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	<b>4</b>
<b>2 Grundgedanken</b>	<b>5</b>
<b>3 Inhaltliche Struktur des Kartensets</b>	<b>6</b>
<b>4 Anwendungsmöglichkeiten</b>	<b>7</b>
<b>5 Die 75 Karten im Überblick</b>	<b>10</b>
<b>6 Literatur</b>	<b>28</b>
<b>7 Bildnachweis</b>	<b>29</b>

»Das Wunder, auf das ich so lange gewartet habe, bin ich selbst.« *Selma Lagerlöf*

## 1 Einführung

Noch nie konnten Menschen sich an so viel Komfort erfreuen, so weitreichende Erfindungen in ihrem Alltag nutzen wie in den letzten Jahren. Und es scheint besonders schwierig, mit und in dem »Fort«-schritt die Balance zu halten, sodass er uns nicht »fort«-bringt von dem, was uns im Leben wichtig ist.

Balance erzeugen, in Balance sein und zu bleiben sind zentrale Anliegen jeglicher Praxis im Qi Gong. Diese Grundausrichtung lässt sich zurückverfolgen bis in frühe Zeiten der Menschheitsgeschichte. Im Klassiker des Gelben Kaisers, einem über 2000 Jahre alten Standardwerk der Chinesischen Medizin, wird ein typisches Szenario beschrieben, praktisch wie metaphorisch: Die Menschen bewegten sich, um der Kälte zu begegnen, und sie zogen sich in den Schatten zurück, um der Hitze zu entgehen. So spielen Bewegung und Ruhen schon immer eine maßgebliche Rolle zur Erhaltung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheiten.

Dieses realitätsanerkennende, gegensteuernde Ausgleichen ist im Konzept von Yin und Yang in Bild und Wort gefasst und findet hier sein philosophisches Zuhause: das permanente Wechselspiel zweier widerstreitender Kräfte, welche als Pole eines großen Ganzen einander bedingen, sich ergänzen und gegenseitig umwandeln. Diese Philosophie drückt sich in diesem Kartenset als Grundhaltung und Herzstück aus als bereicherndes Sowohl-als-Auch. Konkret bedeutet das im Qi Gong, Körperhaltungen, Bewegungen, Atmung, Gefühle, Gedanken und Vorstellungskraft ausgleichend zu

regulieren, damit die Lebenskraft Qi ungehindert fließen und sich entfalten kann. Somit drückt Qi Gong eine geistige Haltung aus und verkörpert eine praxisbezogene Bewegungskunst.

Wir sind dankbar, dass uns Qi Gong als Weg tief bereichert, unser Gesund-Sein nährt und als Erkenntnisweg inspiriert und beflügelt. Immer wieder dürfen wir als Übende und Lehrende die heilsame Kraft dieser alt-ehrwürdigen Kunst erfahren und in der therapeutischen Arbeit gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten allumfassend wachsen.

Unser gemeinsamer Lebensweg ist auch unser gemeinsamer Übungsweg. Die Schule für Nei Yang Gong, die Praxis für Chinesische Medizin und die Praxis für Psychologie haben nicht nur unter einem Dach Platz gefunden, sondern sind in ihrer Synthese das inspirierende Herzstück und die lebendige Grundlage für dieses Kartenset.

In besonders wertschätzender Verbundenheit sind unsere Lehrerin – unsere »Meisterin« – Liu Yafei, unsere Lehrerin Zhou Li, unsere Lehrer Feng Yijian und Xiao Yuande sowie unsere Fach-Übersetzerin Dr. Anna Mietzner in uns lebendig.

Wir danken dem Beltz-Verlag, insbesondere Dr. Svenja Wahl, herzlich für das Ermöglichen dieses Projektes, Andreas Freund für das engagiert-fröhliche Fotografieren und Anja Pils für ihr liebevolles, konstruktives und geduldiges Lektorieren.

## 2 Grundgedanken

Ganzheitliche Gesundheitsförderungen und Therapien finden immer mehr Einzug in Medizin und Psychologie. Achtsamkeitsorientierte wie -basierte Verfahren werden zu Grundpfeilern therapeutischen Vorgehens. Die Einheit von Körper und Geist rückt in der Betrachtung und Behandlung in den Fokus. Damit wird einerseits deutlich, wie sich Störungen auf ganz verschiedene Bereiche in einem Menschen ausbreiten können, andererseits jedoch werden die mannigfaltigen Möglichkeiten zur heilenden Einflussnahme erkennbar.

Mit dem Praktizieren von Qi Gong (ausgesprochen »Tchi Gung«) nehmen wir selbstwirksam Einfluss auf unsere psychische wie körperliche Gesundheit. Wir kommen zur Ruhe und bringen gleichzeitig heilende Bewegungen in unser Leben (Oxford, 2011), die – und das ist das Besondere – physiologisch wie mental wechselseitig wirken. So wurde Qi Gong als anerkanntes Entspannungsverfahren in die Zertifizierungsordnung »Multimodales Stressmanagement und Entspannung« aufgenommen.

Ein Beispiel: Dichotomes Denken (Beck & Freeman, 1999), auch Schwarz-Weiß- oder Alles-oder-Nichts-Denken genannt (Lotz, 2020), führt zu dysfunktionalen Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmustern (Ellis, 2008). Diese tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen bei, die es wiederum erschweren, korrigierend-ausgleichende Erfahrungen zuzulassen und zu sammeln. Stattdessen werden die schädigenden Überzeugungen verstärkt und gefestigt. Flexibilität, die sich durch Frageprozesse und empirisch-logische Ableitungen entwickeln könnte (Lotz, 2021), kann so nur schwerlich Fuß fassen.

Mit dem Praktizieren von Qi Gong werden neue Bewegungen erlebt, die durch bewusstes Führen und Leiten auch allgemein auf die geistigen Anschauungen und Empfindungen einwirken. Dabei beeinflussen die körperlichen Bewegungsmuster entsprechend die mentalen Denkopoperationen. Werden z. B. überspannte Streckungen, Verkrampfungen und Blockierun-

gen durch Achtsamkeit vermieden bzw. aufgelöst und ein aktiv-geschmeidiger Bewegungsfluss eingeübt, verändern sich Denken und Fühlen in entsprechender Weise. Die durch dichotomes Denken entstehenden starren Extreme können in eine gelöste, fließende Dynamik kommen.

Runde Bewegungen, mit ruhigem Fluss, in der bewussten Verkörperung von mitschwingenden Philosophien, fördern psychische Flexibilität und Kreativität, zwei essenzielle Wirkfaktoren für psychische Gesundheit.

Die Qi Gong-Karten »verkörpern« damit einen Wegweiser zu umfassender Gesundheit, Wohlbefinden und persönlicher Entfaltung.

## 3 Inhaltliche Struktur des Kartensets

### Modul 1: Grundlagen und Kontexte

In diesem Modul werden die theoretischen Kontexte vorgestellt, deren Verständnis für das Praktizieren von Qi Gong wesentlich ist. Dabei stehen sowohl die Lebenskraft Qi, das Yin-Yang-Prinzip als auch die philosophischen Einflüsse im Fokus, die Qi Gong als Bewegungskunst, wie sie in der heutigen Form besteht, grundlegend geprägt haben. Weitere Schwerpunkte bilden die Praxis der Achtsamkeit und das Bewusst-Sein des Gegenwärtigen. Darüber hinaus kann das Verständnis von Spiegelneuronen und Embodiment helfen, eine neue Perspektive für das elementare Zusammenspiel von Körper und Geist zu gewinnen – und damit auch für den bedeutsamen Einfluss, den Qi Gong auf die Gesundheit haben kann. Übungen und Impulse laden auf jeder Karte dazu ein, sich mit Qi Gong vertraut zu machen und in diese Bewegungskunst einzutauchen.

### Modul 2: Basiskonzepte des Praktizierens

Dieses Modul stellt wesentliche Energiezentren – wie die drei Dan Tian –, die wichtigsten Leitbahnen und Akupunkturpunkte in der Qi Gong-Praxis vor. Zudem wird auf das grundlegende Zusammen- und Wechselspiel von Körper, Atmung und Geist eingegangen, welches zentral beim Üben ist. Es wird beschrieben, dass Balance und Harmonie für unsere Gesundheit essenziell sind: die Ausgewogenheit zwischen Ruhe und Bewegung in der Haltung, in der Atmung, im Geist, in unserer Vorstellungskraft – letztendlich im gesamten alltäglichen Leben. Um den eigenen, individuellen Weg im Qi Gong zu finden, werden auf allen Karten Übungen angeboten und auf wichtige Rahmenbedingungen hingewiesen, die auch auf die Übungsmöglichkeiten bei Einschränkungen eingehen. Der Weg für regelmäßiges Praktizieren mit freudvollem Engagement soll hier geebnet werden.

### Modul 3: Spezielle Aspekte des Praktizierens

Grundlegende Konzepte, die die Bewegungskunst Qi Gong begleiten und durchdringen, werden in diesem Modul vermittelt und anhand von Fotos veranschaulicht. Der physiologisch günstige und für optimale Wirksamkeit der Übungen korrekte Stand mit verschiedenen Variationen und angemessenen Körperhaltungen, die Entspannung der Schultern, die gelöste Mundhaltung und das innere Lächeln werden thematisiert. Übungsprinzipien wie Steigen und Sinken werden als Lebensdynamiken vorgestellt und ihr therapeutischer Einsatz erläutert.

### Modul 4: Bewegte Übungen

Bei den *Bewegten Übungen* geht es um einen ruhigen Bewegungsfluss, der körperlich und psychisch ausgleichen und harmonisieren kann. Die Übungen sind durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Fotos der einzelnen Körperhaltungen leicht nachzuvollziehen. Auf jeder Karte sind zudem hilfreiche Vorstellungsbilder, Übungsvariationen oder Tipps zu finden, mit denen die Übungspraxis vertieft, erleichtert bzw. an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann.

### Modul 5: Stille Übungen

In diesem Modul stehen die *Stillen Übungen* des Qi Gong im Mittelpunkt. Es wird verdeutlicht, wie ihr meditativer Charakter in die Ruhe führt. Vorgestellt wird das Praktizieren im Sitzen, Stehen oder Liegen. Auf den Kleinen Himmlischen Kreislauf als eine Basisübung und Herzstück Stillen Übungen wird ebenso eingegangen wie auf wesentliche Ressourcen, z. B. innere Leitsätze oder Selbstwirksamkeit als besonderer Schatz, welcher durch Übungen erfahrbar wird.

Die Auswahl aller *Bewegten* und *Stillen Übungen* erfolgte nach den Kriterien: leicht nachvollziehbar und schlicht, jedoch effektiv. Die besondere Wertschätzung der ausgewählten Übungen kristallisierte sich durch langjährige gute Erfahrungen im eigenen Üben, im Unterrichten und in der therapeutischen Arbeit heraus.

## 4 Anwendungsmöglichkeiten

Das Kartenset kann eingesetzt werden in Therapie, Beratung, zur Selbstfürsorge und Lebenspflege. Im Folgenden wird in der Klammer auf die entsprechende Kartenummer verwiesen.

### (1) Therapiekontext

Das Kartenset kann im Rahmen psychotherapeutischer Arbeit eingesetzt werden, sowohl im Einzel- wie auch im Gruppensetting:

#### (a) in der Therapiestunde

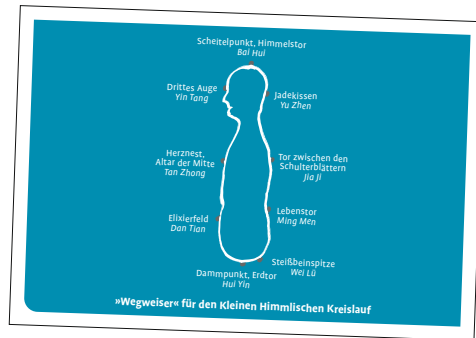
Als einstimmende Übung, um Abstand von der Alltagsatmosphäre zu finden, eignen sich die *Stillen Übungen* des Atembeobachtens (28, 71) oder einzelne *Bewegte Übungen*, vorzugsweise die öffnenden Kreise (50) oder eine Variante von Steigen und Sinken (59, 60) bzw. Öffnen und Schließen (61). Als Ausklang sind ebenso Übungen des Atembeobachtens hilfreich (28, 71) wie auch die schließenden Kreise (51). So können Ergebnisse wie Erkenntnisse aus der Therapiearbeit einen bewahrenden Abschluss finden. Weiterhin können ausgewählte Bewegungsübungen und Haltungen – abgestimmt auf konkrete Themen – bewährte mentale Muster stabilisieren oder neue Denkrichtungen initiieren und bahnen.

#### (b) den Therapieprozess begleitend

Den Therapieprozess begleitend, können die Karten unabhängig von der Therapiestunde eingesetzt werden im Sinne allgemein gesundheitsstärkender Maßnahmen wie auch gezielter Veränderungen von Gedankenmustern.

### (2) Beratungskontext

Dem therapeutischen Arbeiten entsprechend ist das Kartenset einsetzbar bei beratenden Maßnahmen – Coaching, Supervision, Training, Psychoedukation – und bei helfend-pflegenden Tätigkeiten.



### (3) Selbstfürsorge

Ein wichtiger, immer noch unterschätzter Aspekt ist die Selbstfürsorge, gerade für Menschen im Therapie- und Pflegebereich. Hier gilt es, verarbeitende und abgrenzende Kräfte zu stärken sowie Regeneration und Bildung von Ressourcen zu ermöglichen. Die auf den Karten vermittelten Sichtweisen wie auch die praktischen Übungen bringen hierfür wertvolle Anregungen

Für alle, die sich intensiver auf Qi Gong einlassen möchten, bedarf es des Lernens unter Anleitung. Hierbei sollte man sich für eine bestimmte Qi Gong-Form entscheiden. Das Kartenset kann mit seiner Grundlagen-Vermittlung eine hilfreiche Unterstützung sein, da Basiskonzepten in den Kursen oftmals nicht genügend Zeit gewidmet werden kann.

Die Karten sind so konzipiert, dass sie für Qi Gong-Interessierte mit und ohne Erfahrung geeignet sind: zur Selbstfürsorge, präventiv und selbstkurierend. Sie sind gedacht für alle, die Freude an ästhetischer Bewegungskunst haben, für alle, die mit Qi Gong Schönes und Gutes genießen möchten.

Es ist empfehlenswert, dass sowohl Beratende als auch Ratsuchende über ein eigenes Kartenset verfügen. So können die Ratsuchenden, abgestimmt auf ihre jeweils aktuellen Themen, nach ihren Erfordernissen damit arbeiten, Karten neu zusammenstellen oder beispielsweise abwechselnd eine Karte entnehmen und sie als Impulsgeber oder Reminder aufstellen.

### Übungssequenzen

Die Karten sind inhaltlich kompakt geschrieben; sie wollen zum mehrfachen Gelesen-Werden anregen. Die Themenbereiche in Modul 1 »Grundlagen und Kontexte« und Modul 2 »Basiskonzepte des Praktizierens« stellen einerseits Hinführungen zum Qi Gong dar, wollen andererseits Übertragungen des Qi Gong-Übens in die Lebenskontexte verdeutlichen. Nehmen Sie sich immer wieder einen Aspekt vor – eine Karte oder auch thematisch zusammenhängende Karten. Das Lesen bzw. Bearbeiten von Karten kann

als Hausaufgabe zum nächsten Treffen gestellt werden; und wenn möglich, sollten Kartenthemen herausgegriffen werden, die in einem direkten bzw. rahmengegebenen Zusammenhang zur jeweils aktuellen therapeutischen Arbeit stehen oder mit denen Sie neue, körperlich ausgedrückte und gewünschte Denkmuster initiieren möchten.

Eine kreative Variante zum Einsetzen der Karten ist das Zusammenstellen von Übungen zu einer Übungssequenz. Im Folgenden finden Sie zwei Beispiele: Die erste Sequenz, eine kürzere Übungsabfolge, bei der die Vorstellungskraft betont und mit der Metapher der Jahreszeiten gespielt wird, und die zweite Sequenz, eine Übungsabfolge in klassischer Dreiteilung (Karte 2 »Gemeinsamkeiten unterschiedlicher Qi Gong-Formen«) mit erweiterten Vorbereitungs- und Abschlussübungen. Die jeweilige Kartenummer aus dem Set ist in Klammern hinter den einzelnen Übungen vermerkt.

#### Übungssequenz 1

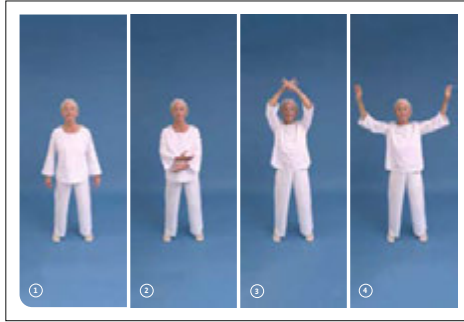
Steigen und Sinken (59), Öffnen und Schließen (61) lassen sich als Gesten und mit Hilfe der Vorstellungskraft in die Bewegungen der Jahreszeiten »übersetzen«. Die jeweils kleine Gegenbewegung (47) wird als Sammeln von Kraft für den »Jahreszeitenwechsel« gestaltet. Die folgende Choreografie mit den körperlichen Bewegungen *Steigen-Öffnen-Schließen-Sinken* setzt sich aus allen vier Bewegungsrichtungen zusammen, welche die Dynamik der jeweiligen Jahreszeiten symbolisieren:

- (1) Frühlingshaftes *Steigen* des erwachenden Lebens
- (2) Sommerliches *Öffnen* des erblühenden Lebens
- (3) Herbstliches *Schließen* in besinnlicher Reife
- (4) Winterliches *Sinken* des sich zurückziehenden Lebens

## Übungssequenz 2

### (1) Vorbereitungsübungen Einrichtung des Standes

- ▶ Faustbreiter Stand (41)
- ▶ Schritt öffnen (42) nach links in den schulterbreiten Stand (45); die Außenkanten der Füße schließen mit den Schultern ab
- ▶ Die Lippen berühren sich sanft (48); ein inneres, friedliches Lächeln breitet sich aus (49)



### Einstimmende Übungen

- ▶ 3 Öffnende Kreise (50)
- ▶ 6x Qi wecken (52)
- ▶ 6x Die Glückstrommel schlagen (52)
  - ▶ Übergang: Aus dem schulterbreiten Stand kommend, nach dem ersten Klopfen den Fuß faustbreit absetzen
- ▶ 6x Den Gipfel erklimmen (53)
  - ▶ Übergang: Schritt öffnen (42) nach links in den schulterbreiten Stand (45)
- ▶ 4x Qi heben und senken (54); beim letzten Mal Wirbelsäule aufrollen, Arme seitlich hängen lassen, Schritt schließen: linken Fuß faustbreit zurücknehmen (42)

### (2) Übungen

- ▶ 4x Klares Qi schöpfen, trübes ausleiten (63)
- ▶ 4x Schulterspirale (62); nach dem letzten Mal Arme zurückführen in die Ausgangsposition

- ▶ 4x Der Kranich breitet seine Schwingen aus (66); zum Übergang Arme seitlich hängen lassen
- ▶ 4x Himmel – Erde – Mensch (68); zuletzt Arme seitlich hängen lassen
  - ▶ Übergang: Schritt öffnen (42) nach links in den schulterbreiten Stand (45); die Außenkanten der Füße schließen mit den Schultern ab

### (3) Abschlussübungen

- ▶ 3x Sammelnde Kreise (51)
- ▶ 6x Bauch-Massage (55)
- ▶ 6x Rücken reiben (56)

### Abschließende Übung

- ▶ Die Hände übereinander auf das untere Dan Tian (den unteren Bauchbereich) legen, linke auf rechte Hand. 3-mal tief atmen (56)

**Verkürzte Variation:** Als Vorbereitungs- und Abschlussübungen nur 3 öffnende und 3 schließende Kreise.



# 5 Die 75 Karten im Überblick

## Modul 1: Grundlagen und Kontexte

### 1 Was ist Qi Gong?

Die Karte zeigt das Schriftzeichen für Qi Gong und gibt mit dessen Übersetzung einen ersten Eindruck in die grundlegende Bedeutung dieser Bewegungskunst. Ihr Wesen – historisch ein Aspekt der *Lebenspflege* (Yang Sheng) – besteht im Einklang von Bewegung, Atem und Vorstellungsbildern. Je nach Kontext kann die Absicht der Qi Gong-Praxis unterschiedlich formuliert werden: Medizinisch steht der klinische Ansatz im Fokus, psychosozial geht es um die Gesundheitsförderung und im spirituellen Bewusstseinskontext um die Aufdeckung und Verwirklichung des eigenen wahren Wesens.

### 2 Gemeinsamkeiten unterschiedlicher Qi Gong-Formen

Die Karte benennt typische Gemeinsamkeiten von zum Teil sehr unterschiedlichen Qi Gong-Formen. Zu diesen gemeinsamen Prinzipien gehören das Zusammenspiel von Ruhe und Bewegung, die Schulung von Körper, Atmung und Geist sowie das Praktizieren in drei Phasen.

Ergänzend soll im Folgenden eine Praxis beschrieben werden, bei der es keinen vorgegebenen Bewegungsablauf, keine »Choreografie«, gibt. Es ist eine Form ohne Form: das *Spontane Qi Gong* (Zi Fa Gong). Die Bewegungen entstehen spontan im Inneren, dem Qi folgend, und zeigen sich im Äußeren. Damit die Bewegungen dem Qi folgen können, ist ein Zustand vollkommener Geistesruhe und Entspannung erforderlich. Nur so können die Übenden dem Qi »lauschen« und »mitgehen«. Das *Spontane Qi Gong* benötigt eine lange Übungspraxis. Beginnt man zu früh, ist es »wie ein Fluss ohne Quelle, wie ein Baum ohne Wurzeln« (Liu, 2006).

### 3 Wirkungen von Qi Gong

Die Karte beschreibt die Wirkung von Qi Gong aus der Perspektive der Chinesischen Medizin. Durch die Methoden dieser Bewegungskunst werden die Energie-Leitbahnen durchlässig und belebt, sodass die Lebenskraft Qi im Sinne von Selbstregulation (Selbstheilung) wirksam werden kann. Westliche klinische Forschungen bestätigen die umfangreichen physiologischen, gesundheitsfördernden Wirkungen von Qi Gong auf die Atemwege (Reuther, 1998; Ding et al., 2014), das Verdauungssystem (Jerger et al., 2018), Herz-Kreislauf-System (Wang et al., 2016), Nervensystem (Song et al., 2017) und Hormonsystem (Ng & Tsang, 2009).

### 4 Indikationen für Qi Gong

Auf der Karte werden Indikationen für Therapie und Prävention aus schulmedizinischer Sicht vorgestellt. Darüber hinaus wird verdeutlicht, dass auf der Grundlage des ganzheitlichen Ansatzes der Chinesischen Medizin das Praktizieren von Qi Gong stets auch der Entwicklung der Persönlichkeit dient.

In der Qi Gong-Therapie werden *Bewegte* und *Stille Übungen* sowie *Selbstmassagen* individuell zusammengestellt und als Rezept verschrieben. Das setzt voraus, dass der Qi Gong-Therapeut bzw. die Qi Gong-Therapeutin eine exakte Differenzialdiagnose nach den Kriterien der Chinesischen Medizin erstellen kann. Außerdem ist es unabdingbar, dass er bzw. sie selbst übt, also diese Kunst nicht nur an Patienten und Patientinnen anwendet, sondern verinnerlicht hat und immer wieder selbst erspürt. Das gehört zur »Ehre eines Qi Gong-Arztes«, wie es in China heißt. Im Kartenset werden Übungsindikationen eher allgemein beschrieben, ohne dass eine Differenzialdiagnose nach den Konzepten der Chinesischen Medizin erforderlich ist.

## 5 Chinesische Sprache • 6 Chinesische Sprache: Deutsche Schreibweisen

Hintergrundwissen gibt einer Praxis mehr Fundament und Substanz. Die Karten sowie der folgende kleine Einblick in den chinesischen Sprach- und Denkraum, in dem Qi Gong seinen Ursprung hat, stellen das Üben und die Therapie in den kulturhistorischen Kontext, um die Qi Gong-Praxis zu bereichern. Denn: Ohne jegliche Kenntnis von Sprache und Schrift findet man nur schwerlich einen Zugang zu einer für die meisten wenig vertrauten Kultur.

Die chinesische Schrift besteht aus Schriftzeichen. Von diesen Bildern und Symbolen gibt es mehr als 50.000. Im Alltag kommt man mit 2.000 gut zurecht. Mit der Beherrschung von 4.000 bis 5.000 Zeichen gilt man als gebildet. Eine Besonderheit der chinesischen Sprache sind Tonhöhen, genauer gesagt: *Tonbewegungen*, z.B. steigend, fallend, gleichbleibend. Da viele Silben eine gleiche Lautung haben, also gleich ausgesprochen werden, kommt es auf die Tonhöhe an, die dann zur Bedeutung des Wortes führt. Die Eindeutigkeit zeigt sich letztlich erst im Schriftzeichen. So gibt es z.B. für »Qi« über 35 Bedeutungen.

Im Jahre 1957 wurde die Reform der chinesischen Schrift verabschiedet. Viele Schriftzeichen wurden vereinfacht zu sogenannten *Kurzzeichen* – im Unterschied zu den alten *Langzeichen*. Außerdem wurde die Transkription in lateinischen Buchstaben für die chinesische Hochsprache, Mandarin, in der VR China eingeführt: die *Pin Yin*-Umschrift (pin: zusammensetzen; yin: Laut, Ton). So gelang es zum ersten Mal, Schriftzeichen in Vokale und Konsonanten umzusetzen und eine verbindliche Aussprache festzulegen. Die auf den Karten teilweise aufgeführten chinesischen Bezeichnungen sind durch diese Transkription erst möglich.

Auf Karte 6 wird das Kurzzeichen und die Pin Yin-Umschrift für *Qi Gong* vorgestellt, sowie die daraus resultierenden Schwierigkeiten einer eindeutigen Schreibweise im Deutschen. Karte 5 gibt Beispiele dafür, wie chinesische Schriftzeichen und deren Zusammensetzungen Welt(an)sichten in Bilder fassen und interessante Sichtweisen eröffnen.

## 7 Geschichtliches

Die jahrtausendealte Geschichte des Qi Gong wird auf der Karte angesprochen. Diese war stets »bewegt« und hat die Vielfalt der Übungen geprägt. So haben auch die Turbulenzen der letzten Jahrzehnte in China ihre Spuren im Qi Gong hinterlassen: vom Verbot über das sogenannte »Qi Gong-Fieber« (Korischek, 2009) bis hin zu ideologischen Säuberungen. Im Westen hat Qi Gong mittlerweile eine große Anhängerschaft gefunden und wird immer mehr als wertvolles Gut in der Gesundheits- und Lebenspflege integriert.



## 8–10 Philosophische Einflüsse: Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus

Schriftlich belegt ist die Geschichte der Bewegungsübungen – so wie sie heute als Qi Gong verstanden werden – seit ca. 2.500 Jahren. Sie wurden von unterschiedlichen Denkschulen, Kultur- und Staatsformen beeinflusst und gestaltet, insbesondere von Daoismus (8), Konfuzianismus (9) und Buddhismus (10). Diese Vielfalt eines »Schmelztiegels« macht die Lebendigkeit von Qi Gong aus und zeigt sich auch in seiner Weiterentwicklung durch zeitgemäße Erkenntnisse. Die Kunst besteht darin, nicht in der Tradition zu erstarren, ohne die geistigen Wurzeln zu verlieren.

Die geistige Ausrichtung des Übens lässt sich an- und bereichern durch das gelebte Bewusstsein von der Einheit mit der Natur (8), durch das Getragen-Sein von ritueller Ordnung (9) und durch akzeptierende Offenheit für

sich verändernde Bedingungen (10). So spielt die Naturverbundenheit eine bedeutende Rolle in der Förderung von Resilienz (Miyazaki, 2018), Rituale festigen Sicherheit und Selbstvertrauen (Brentrup & Kupitz, 2015) und das Praktizieren von Akzeptanz hilft, kraftraubenden Widerstand gegenüber subjektiv unüberwindbaren Hindernissen einzustellen und kreative Lösungswege zu finden (Hayes, 2021).

### **11 Yin und Yang: Pole eines Ganzen • 12 Yin und Yang: Ruhe und Bewegung**

Mit Yin und Yang wird ein Grundkonzept chinesischen Denkens (11) vorgestellt. Die für sich noch abstrakten Begriffe werden durch ihre leibliche Umsetzung in den Qi Gong-Übungen konkret erfahrbar (12). Die Yin-Yang-Philosophie prägt die Bewegungskunst Qi Gong als ein Sowohl-als-Auch statt unseres gewohnten »Entweder-Oder-Alltags«. So können das Starke im Weichen, das Flexible im Festen, die Ruhe in der Bewegung, die Dynamik in der Stille als Wechselspiel von Gegensätzlichkeiten, welche Pole eines Ganzen sind, erfahren werden. Das Spannungsfeld dieser polaren Kräfte macht unsere Lebendigkeit aus und will immer wieder gemeistert werden. Durch Qi Gong können Yin und Yang zur Balance finden.

### **13 Qi: Die Lebenskraft • 14 Qi: Vielfältige Formen**

Die Karten sind dem essenziellen Begriff chinesischen Denkens und damit der Basis des Qi Gong gewidmet: dem *Qi*. Oft wird Qi übersetzt mit »Lebensenergie, Lebenskraft«. Bereits zu diesen beiden Übertragungen gibt es jedoch kontroverse Diskussionen. Auf den Karten wird in Anlehnung an Kubny (2002) die Umschreibung *Lebenskraft* aufgegriffen (13).

Qi ist nicht eindeutig definierbar, nicht wirklich fassbar. Hinzu kommen die verschiedenen Auffassungen in den Philosophie-Systemen (8–10). Was uns heutzutage oftmals als unzureichend anmutet, als wissenschaftlich unausgereift, nämlich keine verbindliche Definition zu haben, kann genauso auch die Stärke eines Phänomens bedeuten: sein Nicht-in-Grenzen-zu-Bringendes. Und genau das trifft für Qi zu. Karte 14 beleuchtet diese Thematik mit einigen Manifestationen, einigen Ausdrucksformen von Qi.

Damit soll deutlich werden, dass mit dem Üben von Qi Gong die Lebenskraft Qi auf vielen Ebenen beeinflusst werden kann.

Voraussetzung für das Üben mit der Lebenskraft Qi ist, mit dieser in Kontakt zu kommen, Qi zu spüren und zu empfinden. Und: »sein Qi zu lieben«, wie es in alten Schriften heißt. Es ist jedoch nicht leicht zu sagen, wie sich Qi anfühlt. Beim Üben können zahlreiche Empfindungen auftreten, die ein Zeichen für Qi-Bewegungen darstellen: Wärmegefühl, Schwebefühl (Leichtigkeit), Wohlfühlschmerz, Ameisenkribbeln, Vergrößerungsgefühl (wie »aufgeblasen«). Am deutlichsten allerdings spüren wir die Lebenskraft, wenn wir vor lauter Energie »Bäume ausreißen« könnten oder wenn sie uns fehlt, – wir uns kraftlos und müde fühlen.

### **15 Achtsamkeit: Bewusste Gegenwärtigkeit • 16 Achtsamkeit im Qi Gong**

Der therapeutische Nutzen von Achtsamkeit liegt u.a. darin, dass durch wertfreies Wahrnehmen von gegenwärtigen Sinneseindrücken, Gedanken und Bildern unerwünschte festgefügte Reiz-Reaktionsverbindungen gelockert, gelöst und entkoppelt werden können. Dieser entstehende »Raum« kann genutzt werden für neue, förderliche Gedanken- und Gefühlsverknüpfungen sowie dementsprechende Handlungsmuster (Lotz, 2016).

Die Karte 15 betont – besonders in der Affirmation – diesen kurativen Gesichtspunkt der Gegenwärtigkeit (Lotz, 2018). Das, was im Qi Gong *Za Nian* (abschweifende Gedanken) genannt wird, lässt sich nach der heutigen neurobiologischen Forschung als *Default-Modus* bezeichnen (Lotz & Brooks, 2018). Es ist ein Grundzustand des Gehirns, der immer dann anspringt, wenn es durch keine aktuellen Aktivitäten beansprucht wird. Das gegenwärtige Gewahrsein (15) während des Praktizierens von Qi Gong hilft, aus dem Default-Modus herauszukommen.

### **17 Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Bewegung**

Entspannung wird als wichtiger Aspekt von Achtsamkeit betrachtet und bislang oftmals als Antipod zur körperlichen Aktivität verstanden (Huber, 2017). Andererseits ist Achtsamkeit wesentlich für die Selbstfürsorge. Diese

ist eng verbunden mit körperlicher Bewegung und den damit einhergehenden vielfältigen psychophysischen Effekten (Pedersen & Saltin, 2006). Es resultiert also – nach neuerlichen Auffassungen – ein sich wechselseitig beeinflussender Zusammenhang von Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Bewegung, der als Methode der *achtsamkeitsorientierten Bewegungsförderung* wissenschaftlich erforscht wird. Achtsamkeit und Selbstfürsorge spielen eine moderierende Rolle für die Bewegungsmotivation (Tapper et al., 2009; Ruffault et al., 2016). Die Kartenübung, den Zyklus nachzuzeichnen, will diesen wichtigen Bedingungs-zusammenhang im Bewusstsein festigen.

### 18 Schreiben als Bewegungskunst

Mit der Karte wird – bildlich gesprochen – ein Kalligrafie-Raum betreten. Im kunstvollen Schreiben begegnen und vereinen sich auf besondere Weise Ruhe und Bewegung. In der Kalligrafie-Stube lebt meditative Stille, eine Leere, die förmlich zu spüren ist. Diese Leere schafft reichen Gestaltungsraum für die Schönheit der Schreibkunst. *Die Leere ist die Fülle* – eine daoistische Weisheit, die auch im Qi Gong-Übungsraum oder am Übungsort erfahrbar ist. Mit der Zeit »atmet« der Platz die bedächtige, achtsame Stille des Übens. In dieser Leere kann sich die Lebenskraft Qi sammeln und nach und nach tauchen Übende spürbar in einen Qi-reichen Raum ein, in eine Atmosphäre, die das Üben trägt und nährt.

Nicht zufällig waren und sind Kalligrafie-Meister auch Qi Gong-Meister bzw. Kalligrafie-Meisterinnen auch Qi Gong-Meisterinnen – und umgekehrt: Beide Künste sind Wege mit gleichem »Herzschlag«. Sowohl in der Kalligrafie-Stube als auch im Qi Gong-Raum wird erfahrbar: Die Weite der Stille ermöglicht die umfassende Erfahrung eines transpersonalen Raumes, in dem heilsame Neuordnung möglich ist.

### 19 Embodiment

Die Karte bringt in den Fokus, was bisher in der Literatur (zu) wenig Verknüpfung findet: Qi Gong und Embodiment. Die Embodiment-Forschung zeigt, dass Denkmuster, Gefühlslagen, Handlungsausrichtungen und Körperausdruck zu denselben neuronalen Netzwerken gehören, also untrennbar

miteinander verbunden sind (Damasio, 2018, 2021). Daraus resultiert eine permanent wechselseitige Beeinflussung bzw. Regulation. Statt »wir *haben* einen Körper«, ist es zutreffender zu sagen, »wir *sind* ein Körper« – was auch mit dem Begriff »Leib« ausgedrückt wird. Außerdem spielt die wechselseitige Beziehung zur Umwelt eine wesentliche Rolle (Storch et al., 2022).

So, wie wir im Qi Gong durch Vorstellungen, Gedanken und Gefühle unsere Bewegungen und Haltungen beeinflussen können, so können wir über Bewegungen und Haltungen auch auf unsere Vorstellungs-, Gedanken- und Gefühlswelt einwirken. Ebenso wird der ständige, wechselseitige Austausch mit der »großen Natur«, also mit der Umwelt betont. In dieser Weise findet mit den Übungen eine entsprechende Anpassung bzw. Veränderung der mentalen, emotionalen und handlungsbezogenen Muster statt, eine Persönlichkeitsschulung und im Laufe der Zeit eine Persönlichkeitsveränderung.



### 20 Spiegelneuronen

Wer Qi Gong nicht aktiv üben kann, z. B. bei akuten wie chronischen Einschränkungen, Verletzungen oder Missbefindlichkeiten, kann auch zuschauend teilnehmen und davon profitieren. Unsere sogenannten Spiegelneuronen werden bei beobachteten Bewegungen aktiviert – genauso wie bei tatsächlich muskulär durchgeführten; und dies umso übereinstimmender, je mehr wir mit der beobachteten Bewegung vertraut sind.

Mitte der 1990er-Jahre wollten italienische Neurophysiologen erforschen, wie Bewegungen im Gehirn »geplant« werden. Sie platzierten dafür in einem bestimmten Areal des prämotorischen Cortex eines Makakenaffen haarfeine Elektroden. Wenn nun das Tier nach verschiedenen Objekten griff, Nüssen, Spielzeug usw., konnten sie die Aktivitäten einzelner Neuronen messen. Doch dann geschah etwas Unerwartetes: Ein Forscher griff selbst nach einer Rosine. Und obwohl sich der Affe selbst nicht bewegte, feuerten die gleichen Nervenzellen. Das Vorgehen konnte vielfach wiederholt werden; es war also kein Zufall, kein apparativer Fehler. Die aktivierten motorischen Nervenzellen, die lediglich die beobachtete Handlung »spiegelten«, wurden als *Spiegelneuronen* bezeichnet. 2010 konnten diese dann auch beim Menschen nachgewiesen werden (Mukamel et al., 2010).

## Modul 2: Basiskonzepte des Praktizierens

### 21 Leitbahnen

Die vertikal durch den Körper verlaufenden Leitbahnen (*Jing*) werden durch zahllose feinere Verbindungsleitbahnen (*Luo*) verknüpft. Dazu kommen noch weitere spezielle Muskelbahnen und Hautregionen, die mit den Leitbahnen verbunden sind. Dieses allumfassende Netzwerk wird bildlich auch mit Bewässerungskanälen verglichen, welche den Organismus – wie Reisfelder – mit lebensspendendem Wasser (Qi) versorgen. Etymologisch weist *Jing* auf den vertikalen Kettfaden und *Luo* auf den horizontalen Schussfaden beim Weben hin. Im 17. Jahrhundert wurde das Leitbahnnetz in Frankreich in Anlehnung an die Meridiane der Erde mit »Meridiane« übersetzt.

Qi Gong sorgt für den ungestörten Qi-Fluss in diesem Netzwerk, damit die Regulationsfähigkeit auf allen Ebenen erhalten bleibt. Aus spiritueller Sicht werden die Leitbahnen als Behälter zeitlosen Wissens beschrieben. Die auf der Karte benannten Leitbahnen – 12 Haupt- und 8 Außerordentliche Leitbahnen – beherbergen für das Qi Gong wichtige Akupunkturpunkte, die beim Üben als Areale behandelt werden (22).



Beispielhaft für eine Leitbahn ist die Herzleitbahn dargestellt – der Verlauf mit ihren neun Akupunkturpunkten. Die angeleitete Selbstmassage zeigt eine Methode im Qi Gong, um Akupunkturareale zu aktivieren. Der erste Punkt in der Tiefe der Achselhöhle trägt den Namen *Höchste Quelle*. Diese Region wird als Tor für den freien Fluss von Qi und Blut in die Arme betrachtet und soll deshalb im Qi Gong stets leicht offengehalten werden – »als ob man ein kleines Ei in der Achselhöhle halte«. Alle neun Punkte sind besonders wirksam bei Depressionen, Ängsten und den am Ende der Übung benannten Indikationen. Mit »Herz-Feuer« (s. Übung) werden in der Chinesischen Medizin »übersteuerte« mentale und emotionale Funktionen, z. B. Unruhe, beschrieben; diese können durch die auf der Karte beschriebene Massage beruhigt werden.

### 22 Akupunkturpunkte im Qi Gong

Beispielhaft für die im Qi Gong relevanten Akupunkturpunkt-Bereiche thematisiert die Karte das Handherz. Dieses spielt im Qi Gong mit seiner beruhigenden Wirkung auf Gedanken und Gefühle eine bedeutende Rolle. Durch eine entspannte Handhaltung während des Übens entfaltet sich seine Wirkung; durch die Fokussierung auf diesen Bereich kann sich hier Lebenskraft Qi sammeln (Deadman, 2012). Diese »Handherz-Energie« fließt als Handlungskraft nicht nur in die Übungsqualität und Therapie, sondern auch in den Alltag ein.

### 23 Dan Tian: Allgemeines • 24 Unteres Dan Tian • 25 Mittleres und oberes Dan Tian

Im Konzept der Dan Tian (23) wird die gegenseitige Beeinflussung von alt-indischer und chinesischer Medizin offenkundig. Die drei Zinnoberfelder des Qi Gong werden analog zu den Chakren des Yoga betrachtet, welche als Energiezentren über Damm, Bauch, Herz, Kehle, Stirn und Scheitel verteilt sind. Dabei bilden die drei unteren Chakren als Region des Feuers einen gemeinsamen »Kessel«, welcher vergleichbar ist mit dem unteren Dan Tian: ein Ort der »Läuterung«, d.h. der Umwandlungs- und Klärungsprozesse (24). Hier kann sich z. B. Aufgewühltheit in Ruhe verwandeln.



Die oberen Chakren werden wie das obere Dan Tian mit den Kräften der höheren Wahrnehmung verbunden (25). Das zentrale Herzchakra, welches dem mittleren Dan Tian entspricht (25), wird auch im Yoga mit der liebenden Verbindung von oberen und unteren Energiezentren beschrieben. Das untere Dan Tian (24) spielt in der Praxis des Qi Gong eine zentrale Rolle für untere Stabilität (»untere Festigkeit«): Bei Unruhezuständen – einer Sympathikus-Dominanz des vegetativen Nervensystems – wird der Bauchraum weniger durchblutet und versorgt; aus der Sicht der Chinesischen Medizin füllt sich das untere Dan Tian nicht ausreichend mit Qi – es entsteht eine »untere Leere« und eine »obere Fülle«. Angestrebt hingegen wird eine »un-

tere Fülle« im Sinne von unterer Festigkeit, damit obere Leichtigkeit entstehen kann. Gelingt es, sich im unteren Dan Tian zu verankern, im Kraft- und Ruheraum, kann sich dieser Qi-Speicher füllen, d.h. der Parasympathikus als Ruhepol unseres vegetativen Nervensystems wird aktiv: In sich ruhend gelingt spielerische Leichtigkeit.

Die Übungen auf diesen drei Karten sind altbewährte Praktiken, um zur Ruhe zu kommen und um emotionale und geistige Klarheit zu finden.

### 26 Die drei Regulierungen: Körper – Atmung – Geist • 27 Regulierung des Körpers • 28 Regulierung der Atmung • 29 Regulierung des Geistes

Die Bedeutung des chinesischen Schriftzeichens für die *drei Regulierungen* (San Tiao) kann das Verständnis für diese Grundbedingung des Qi Gong erhellen:

- ▶ **San:** drei; Regulierung auf den drei Ebenen Körper, Atmung und Geist
- ▶ **Tiao:** ein Instrument einstimmen

Zunächst werden – bildlich ausgedrückt – die drei »Instrumente« gestimmt, damit sie harmonisch klingen, damit also Körper, Atmung und Geist stimmig sind. Das Ziel ist, wie in einem Orchester, ein schönes, reibungsloses, wohlklingendes Zusammenspiel: Körper, Atmung und Geist bilden einen Klangkörper (26).

Die Karte soll auch verdeutlichen, wie sich die Regulierungen wechselseitig beeinflussen, und regt mit der Übung an, dies bewusst wahrzunehmen. Durch die *drei Regulierungen* kommt die Übungspraxis auf eine höhere Ebene. Die Bewegungen des Körpers werden immer feiner (27). Die Atmung wird länger und tiefer, die inneren Qi-Bewegungen werden lebendiger wahrgenommen (28). Der Geist tritt immer mehr in die Leere – in die große Stille (29): die harmonische Verbindung mit der großen Natur. Diese höhere Ebene, das Gong Fu – die Meisterschaft –, wird als ein besonderes Talent beschrieben, welches nicht in die Wiege gelegt wird, sondern durch fleißiges, kontinuierliches Üben erreicht wird. Hiermit wird die Möglichkeit angesprochen, aus eigener Kraft latente Fähigkeiten zu entdecken und diese

zu entwickeln – ein bedeutsamer Aspekt jeder therapeutischen Arbeit und Persönlichkeitsschulung. Auf Karte 75 wird dieses Vertrauen in die eigene Wirkkraft als *Selbstwirksamkeit* beschrieben.

### 30 Atemmethode: Intervall-Atmung

Die Yin- bzw. Yang-nährende Atemmethode mit Pausen baut auf entspannter, langsamer Bauchatmung auf. Die Abbildungen und Beschreibungen der Karte sollen helfen, ein gutes Gespür für die Atemlänge und die Verweildauer in der Pause zu entwickeln, damit keine Atembeklemmungen entstehen. Bei dem Yin-nährenden Atemmuster (ein – aus – innehalten) wird entweder durch die Nase ein- und ausgeatmet oder durch die Nase ein und durch den Mund aus. Diese Atmung baut innere Ruhe auf und hilft z. B. bei Yin-Leere-Zuständen wie Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen. Auch bei der Yang-nährenden Atmung (ein – innehalten – aus) wird entweder durch die Nase ein- und ausgeatmet oder durch die Nase ein und den Mund aus. Diese Methode stärkt das Yang und wird bei Erschöpfungszuständen und eher chronischen Erkrankungen eingesetzt. Eine Beobachtungsstudie aus Japan bestätigt im EEG die Yin- bzw. Yang-aufbauende Wirkung der Intervall-Atmung (Liu, 2019).

### 31 Die Kraft der Vorstellungsbilder

»Denn es ist zuletzt doch der Geist, der jede Technik lebendig macht«, so Johann Wolfgang von Goethe (1810). Die Kraft von Vorstellungsbildern liegt – wissenschaftlich ausgedrückt – darin, dass sie dieselben neuronalen Netzwerke im Gehirn aktivieren wie ihre tatsächlichen Sinneseindrücke. Und das in allen fünf Sinnesmodalitäten. Auch bekannte Bewegungsabläufe sind im Gedächtnis abgespeichert und können in der Vorstellung angeregt und abgerufen werden (Kana et al., 2012). So können Vorstellungsbilder – wie z. B. eine sich öffnende, duftende Blüte, die ruhige Wellenbewegung des Meeres, ein Sonnenaufgang – in eine friedliche, heitere Gemütsstimmung führen. Die Übung ermutigt Patientinnen und Patienten dazu, ein entsprechendes eigenes Bild für sich zu finden.

### 32 Das rechte Maß der Vorstellung

Das Prinzip der *elastischen Unschärfe* – sich ein Bild machen und sich doch kein Bild machen – entspricht dem Yin-Yang-Grundgedanken: weich und hart zugleich. Auch der »Qi Gong-Blick« entspricht diesem Prinzip: »Schauen ohne zu schauen«. Dieser neutrale Blick mit leicht geöffneten Augen vereint die Innenschau, den inneren Blick, mit der Außenschau. Dabei ist der Blick nach außen nicht auf etwas fokussiert, denn Fokussieren stößt das Denken an. Wie in der Kampfkunst soll das Auge zwar alles im Blickfeld haben, aber nicht am Detail hängenbleiben – weit, offen, mit Wahrnehmung für das Ganze.

Die Übung der Karte gibt in der Nachahmung des Flügelschlages eines Vogels ein konkretes Beispiel für das rechte Maß einer Vorstellung: Wir ahmen den Flügelschlag nach, »verlieren« uns jedoch nicht in einer zu genauen Vorstellung, fixieren uns nicht auf Einzelheiten. Denn durch Festhalten, »Festbeißen« am Detail, würde der Qi-Fluss blockiert werden. Ist die Vorstellung hingegen zu schwach – das innere Bild zu undeutlich –, kann sie das Qi nicht führen.

### 33 Ruhe und Bewegung

Das Zusammenspiel von Ruhe (Yin) und Bewegung (Yang) zeigt sich im Qi Gong zum einen in der *entspannten Spannung* fließender, geschmeidiger Bewegungen, zum anderen in der gesunden Ausgewogenheit von Üben und Nähren: *Bewegtes Qi Gong* (Modul 4) und *Stilles Qi Gong* (Modul 5) werden daher im Gleichmaß praktiziert – so wie auch Aktivität und nährende Erholung im Alltag ausgeglichen sein sollten für körperliche und geistige Gesundheit. Ausreichend Pausen und eine angemessene Übungszeit verhindern Erschöpfung und bewahren davor, sich um die Früchte der Arbeit zu bringen. Die Karte greift die Metapher eines Seiltänzers auf, um damit den Balanceakt zu üben und zu verinnerlichen.

### 34 Entspannungsprinzip

Es braucht Zeit, die richtige Dosierung von fest und weich in der Körperhaltung und Bewegung, in der Atmung und in der Vorstellung zu finden. Das

Entdecken und Erfühlen von Zuviel oder Zuwenig in der Muskulatur, den Gelenken, im Atemfluss und in den Vorstellungen führt bereits zu einer erwünschten Veränderung. Die Selbstkorrektur vertrauensvoll zuzulassen, ist ein erster Schritt zur spielerischen Mühelosigkeit. Ein Wegweiser für diese Ausgewogenheit zwischen Spannung und Entspannung ist das Üben in ungezwungener *Natürlichkeit* und unangestregter *Einfachheit* entsprechend den eigenen Möglichkeiten und Befindlichkeiten.

Die Karte lädt dazu ein, sich mit der Empfindung von *entspannter Spannung* vertraut zu machen. Durch die Ausgewogenheit von fest und weich kann sich die Wirkung von Qi Gong optimal entfalten und für den Alltag die richtige Dosierung für Engagement und Zurücknehmen gefunden werden. Diese gelöste Fokussierung ist darüber hinaus eine hilfreiche Grundhaltung zur kreativen Lösung von Problemen.

### 35 Die »richtige Flammengröße«

Die angemessene »Dosierung« von Spannkraft und Gelöst-Sein ermöglicht, die Übungen zweckmäßig auszuführen, d.h., dass sie ihre Wirkkraft entfalten. Auch die »Einwirkdauer« – im Bild der Kochkunst – spielt eine entscheidende Rolle: Das Üben braucht einen Schwellenwert, um Wirkung zu zeigen. Bildlich gesprochen: Der Wasserkessel darf nicht zu früh vom Herd genommen werden, sonst kocht das Wasser noch nicht.

Die »richtige Flammengröße« bezieht sich auf das Übungsmaß – das beharrliche Üben soll Freude bereiten. Lernen und Üben sollen von Sehnsucht und nicht von Stress und Verbissenheit geprägt sein. So klingt das Wort Disziplin mit seinen drei »I« vielleicht zu »spitz« und streng und hat symbolisch zu viele erhobene Zeigefinger.

Die Karte greift den Begriff *Gong Fu* auf. Dieses *Können durch Fleiß* wird auch in deutschen Sprichwörtern beschrieben: »Übung macht den Meister« und »Ohne Fleiß kein Preis«. Durch diese höhere Stufe an Übungsfertigkeit entwickelt sich eine feine Innenwahrnehmung für das richtige Übungsmaß, d.h. für die richtige Flammengröße. Im übertragenen Sinne braucht die Entwicklung einer Fähigkeit, braucht jeder Prozess – im Alltag wie in einer

Therapie – seine Zeit, d.h. eine bestimmte Einwirkdauer, um Wirkung zu entfalten.

### 36 Anforderungen und Anpassungen

So, wie für die Übungen die Empfehlung gilt, mit Engagement und freudiger Verpflichtung (*Commitment*) die Übungsanforderungen auszuführen und zu erfüllen, so ist es ebenso von essenzieller Bedeutung, aktuelle wie chronische Einschränkungen verständnisvoll anzunehmen und liebevoll zu akzeptieren. Dadurch wird das Üben getragen von Commitment und Akzeptanz, zwei maßgebenden Fähigkeiten für psychische Flexibilität und damit psychischer Gesundheit. Diese mentalen Ausrichtungen sind so entscheidend, dass sie namensgebend für eine bedeutsame psychotherapeutische Methode sind, die *Akzeptanz- und Commitmenttherapie*.

Entsprechend ist es im Qi Gong wichtig, einen persönlichen Weg zu finden, die Übungen den eigenen Möglichkeiten anzupassen. Die Karte thematisiert die »Wohlfühl-Schmerz-Grenze« und die Beachtung der eigenen Natur. Eine weitere wichtige Anpassungsmöglichkeit für geschwächte oder eingeschränkte Menschen ist das Praktizieren im Sitzen, Liegen oder in der Vorstellung.

Mit der Übung auf der Karte werden Praktizierende in eine Situation versetzt, in der sie bei körperlichen Einschränkungen den Bewegungsablauf entsprechend anpassen können. Selbst wenn das Praktizieren nur in der Vorstellung möglich ist, können sich die Wirkungen entfalten (s. Kartenbeschreibung 31).

### 37 Geeigneter Übungsrahmen

Einen ruhigen, ungestörten Übungsrahmen zu finden, bedeutet, den besten Zeitpunkt für sich selbst zu finden. Dafür gilt es, Prioritäten zu setzen, sich Zeit zu nehmen und das Sich-Zeit-Nehmen als Ritual der Selbstfürsorge zu gestalten. Die Karte greift als wesentliche Rahmenbedingungen Ort, Zeit, Stimmung, Äußeres und Atmosphäre auf und geht auf den Umgang mit Störfaktoren ein.

### 38 Dehnen

Dehnen ist von außen kaum sichtbar. Es ist eine innere, lösende Bewegung, die in die Weite führt. Beispielhaft für das Kartenthema wird im Folgenden die im Qi Gong wichtige Durchlässigkeit von Hals und Nacken aufgegriffen, damit das Qi harmonisch »zwischen Kopf und Körper« fließen kann. Eine entspannte Hals- und Nackenregion öffnet außerdem die »Himmelsfensterpunkte« – eine Gruppe von zehn Akupunkturpunkten, von denen acht um den Hals herum lokalisiert sind. Der Kopf symbolisiert im menschlichen Körper die himmlische Region, und die Punkte werden auch als *Fenster des Himmels* bezeichnet. Mit diesen Punkten werden u. a. Erkrankungen der Sinnesorgane und psychoemotionale Störungen wie Manie, Depression und Desorientiertheit behandelt. Der Kopf sollte daher beim Üben immer wieder lösend-dehnend aus der Klammer eines verspannten Nackens befreit werden, damit der Scheitel »schweben« kann.

### 39 Mit Langsamkeit üben

»Wenn du es eilig hast, geh' langsam. Wenn du es noch eiliger hast, mach' einen Umweg.« Diese Zen-Weisheit ist wie ein Leitmotiv für die Übungspraxis. Neue Bewegungssequenzen müssen im Gedächtnis gebahnt, im Prämotorischen Kortex konsolidiert werden – so der Fachausdruck. Die Karte macht deutlich: Neues zu lernen, braucht Zeit; und sie gibt den Impuls, diese Langsamkeit zu genießen und ihr zu vertrauen.

Diesen Prozess kann man sich vorstellen wie frische Fußspuren auf einem bisher nicht begangenen Terrain. Wenn wir mit Konzentration und Langsamkeit die neuen Bewegungen exakt ausführen, dann treten wir immer in ungefähr die gleichen Fußstapfen; ein neuer Weg ist damit relativ schnell entstanden, wird »eingetrampelt«. Üben wir unkonzentriert und schnell, nicht exakt und fehlerhaft, wird es stattdessen viele »Drum-herum-Spuren« geben. Ein neuer Weg braucht damit deutlich länger zum Entstehen. Die bewusste Langsamkeit kann eine Herausforderung sein, aber sie belohnt mit Übungsqualität und Erlebnistiefe.

### 40 Fließende Bewegungen

Die Übung der Karte fördert den geschmeidigen Fluss innerer Gleichmut. Der harmonische Bewegungsfluss im Qi Gong wird mit dem Spinnen eines goldenen Fadens »ins Bild gesetzt«: Dabei sollten die Bewegungen nicht zu schnell sein, damit der Faden nicht reißt, und nicht zu langsam, damit er sich nicht verknotet.

Diese Metapher des goldenen Fadens ist übertragbar auf unser Denken und Fühlen, auf mentale und emotionale Prozesse: Sind sie nicht harmonisch fließend, sondern schwankend und ruckartig zwischen »Ausrasten« (Kontrollverlust) und »Einrasten« (zumachen, blockieren, sich verschließen), erfordert es viel Kraft, um wieder zu sich zu kommen. Das Üben fließender Bewegungen, wie es die Karte anspricht, soll helfen, zu gleichmütiger Gelassenheit zu finden.

**Die richtige Flammengröße**

Für das rechte Maß von Entspannung und erfrischendem Tonus gibt es eine chinesische Metapher: Wenn man Reis kocht, darf die Flamme nicht zu groß sein, sonst brennt er an; sie darf auch nicht zu klein sein, sonst wird er nicht gar.

Ent mit der **richtigen Flammengröße** (Hao hou: Dauer und Hitzegrad beim Kochen) entfaltet sich die gewünschte Wirkkraft des Übens.

Durch längeres beharrliches Üben stellt sich **Gong fu** ein, eine hohe Stufe an Übungstüchtigkeit. Mit Gong fu finden die Übenden die **richtige Flammengröße**, werden sie zu guten »Kochknechten« und Köchen.

**Die richtige Flamme**

Sehen Sie mit durchgedrückten Kisten, d. h. blockierten, verspannten Kniegelenken nicht schief (!), sondern die Gelenke durchlässig, »luftig« werden. Begleiten Sie diese **richtige Flammengröße**, mit der **Atemnaht**.

Wenn Qi optimal fließen kann, kommt die **Kraft** zu mir.

Im Atem sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.  
Johann Wolfgang von Goethe

**Normaler Atemfluss**

Wende Ein Aus Ein Aus Wende

**Yin-Atmung** **Yang-Atmung**

Ein Aus Pause Ein Aus Pause

