



## Qigong als Weg der Prävention und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Qigong blickt auf eine lange Geschichte im Kulturgut Chinas zurück und ehe der moderne Begriff Qigong in den 1950er-Jahren des letzten Jahrhunderts geprägt wurde, gab es verschiedene Bezeichnungen, welche verschiedene Übungssysteme näher beschrieben, wie zum Beispiel *dao yin* (= Leiten und Führen), *shou yi* (= das Eine bewahren), *nei guan* (= nach innen blicken), *tu na* (= aufnehmen und zurückgeben) oder *tiao xi* (= den Atem regulieren).

Qigong als eine der Säulen der chinesischen Medizin ist inzwischen erfreulicherweise fester Bestandteil in vielen psychosomatischen Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen in Deutschland.

Dieser ganzheitliche Übungsweg ist zum einen ein Weg der Prävention, zum anderen stärkt die regelmäßige Übungspraxis die Selbstheilungskräfte. So können selbst gesundheitlich geschwächte Menschen einen Weg beschreiten lernen, eigenverantwortlich ihren Herz/Geist (= chinesisches *shen*) zu pflegen und ihre Lebenskraft zu stärken. Da es verschiedene Qigong-Stile gibt, ist es auf dem Weg wichtig, einen für sich passenden Qigong-Weg und Lehrer/in zu finden.

In diesem Artikel möchte ich nicht auf einzelne Übungstraditionen des Qigong eingehen, sondern einen kleinen Einblick

geben, warum Qigong einen wichtigen Platz in der Prävention und im Heilungsprozess einnehmen kann. Durch den sehr sanften Zugang, den Qigong bietet, können selbst sehr geschwächte Menschen bei systemischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder Krebserkrankungen die wohltuenden Qualitäten regelmäßiger Qigong-Praxis erfahren. Die Lebenskraft (Qi) wird gestärkt, dadurch können sich Körper und Geist schneller regenerieren und zudem werden Lebensqualität und Lebensfreude genährt. Qigong ergänzt viele verschiedene Therapieverfahren sinnvoll, kann aber keine notwendige und adäquate naturheilkundliche oder schulmedizinische Therapie ersetzen. Inzwischen liegen zahlreiche Qigong-Studien vor, welche die Wirksamkeit von Qigong stützen\*.

Qigong reduziert sich in meinen Augen nicht auf ein reines »Handwerk«, wenn auch ein ordentliches Handwerkszeug und das gründliche Erlernen der Technik(en) ein solides Fundament bilden sollten. Es ist vielmehr eine Lebenskunst, ein ganzheitlicher Weg, der alle Ebenen unseres Seins anspricht und umfasst. Wenn wir Qigong lediglich in einem »um zu Geist« praktizieren, verlieren wir oft etwas ganz Wesentliches aus dem Auge: den Prozess an sich. Mit dem »um zu Geist« meine ich ein rein zielorientiertes Vorgehen: »Ich praktiziere Qigong um flexibler, fitter, gesünder, ausgeglichener, ruhiger etc. zu werden.« Daran ist nichts falsch, ist es doch eine Motivation, sich auf den Weg zu begeben. Es wäre nur sehr bedauerlich, wenn wir diese umfassenden alten Wege darauf beschränken. So möchte ich vorwegnehmen, dass ich in den folgenden Punkten nicht ansatzweise die Fülle des Qigong auszudrücken vermag, sondern nur kleine Kostproben vom üppigen Büffet dieses Weges Ihnen als Inspiration auf den Weg mitgeben möchte. Aber letzten Endes kann ich Ihnen, um beim Bild des Büffets zu bleiben, nur ein wenig von den heilsamen Geschmäckern, Gerü-

chen und Speisen erzählen – kosten dürfen Sie, sodass ihr Leib und Seele gesunden und ihre Seele Lust hat darin zu wohnen, wie es Teresa von Avila so schön formuliert hat.

### Physiologische Wirkungen des Qigong

Eines der ersten »Aha-Erlebnisse« beim Üben ist, dass sich die Atmung allmählich reguliert. Viele Menschen atmen im Alltag zu flach (vor allem Brustatmung). Durch das Üben wird die Atmung im Laufe der Zeit deutlich verlangsamt und auf natürliche Weise vertieft durch das (Wieder) Erlernen der Bauchatmung. Die Amplitude der Aufwärts- und Abwärtsbewegung des Zwerchfells ist hier deutlich vergrößert. So verbessern sich die Zirkulation in Herz und Lungen und gleichzeitig werden Magen und Darm sanft durch die Zwerchfellbewegung »massiert« und damit die Verdauung reguliert.

Im kardiovaskulären System sinkt die Herzfrequenz, der Blutdruck wird reguliert und unser Herz leistungsfähiger. Die Zirkulation in den Gefäßen und die Blutbildung wird angeregt und gleichzeitig die Phagozytosefunktion der Leukozyten verstärkt. Dies wiederum macht nachvollziehbar, warum Qigong das Abwehr-Qi, also westlich ausgedrückt unser Immunsystem, stärkt. Da es sich beim Üben von Qigong nicht »nur« um Gymnastik handelt, sondern verschiedene Aspekte wie zum Beispiel Körperhaltung beziehungsweise -bewegung, Bewusstsein und Atmung (unter Umständen unterstützt durch die Kraft der Vorstellung) angesprochen werden, wirkt sich das Üben auch regulativ auf unser gesamtes Nervensystem aus.

Wissenschaftler haben bei erfahrenen Qigong-Übenden mithilfe eines EEG Folgendes beobachtet:

- Die Schwingungsamplitude der  $\alpha$ -Wellen nimmt deutlich zu.
- Die Frequenz der  $\alpha$ -Wellen verlangsamt sich, selbst die noch langsameren  $\gamma$ -Wellen treten zunehmend auf, das heißt die Großhirnrinde kommt in eine Art positiven Kontrollzustand.

**Folge:** Die geistigen und nervlichen Funktionen werden reguliert.

\* nachzulesen unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

Foto: © Tim Althoff



Abb. 1: Mann übt Qigong



Das »in die Ruhe treten« des Qigong, welches einhergeht mit der Zunahme der Schwingungsamplitude der  $\alpha$ -Wellen und der Verlangsamung der Frequenz, ist nicht gleichzusetzen mit dem Zustand der Hypnose oder dem eines schlafenden Menschen.

Wenn man sich mit geschlossenen Augen ausruht, treten zwar ebenfalls  $\alpha$ -Wellen auf, aber die Schwingungsamplitude ist relativ klein und instabil. Bei der Hypnose treten zwar ebenfalls  $\alpha$ -Wellen vermehrt auf, aber die  $\theta$ -Wellen zeigen sich hier nur, wenn die  $\alpha$ -Wellen abnehmen, wohingegen beim Qigong sowohl  $\alpha$ - als auch  $\theta$ -Wellen gleichzeitig auftreten.

**Fazit:** die Funktion der Großhirnrinde wird reguliert, die Aktivitäten des Sympathikus nehmen ab und die Aktivität des Parasympathikus nimmt zu, was zu mehr Ausgewogenheit im Nervensystem führt. Der Parasympathikus ist für die Regeneration wichtig, was erklären könnte, warum regelmäßige Qigong-Praxis die Selbstheilungskräfte (Regeneration) stärkt. Zudem kommen in unserer leistungsorientierten, umtriebigen »sympathikotonen« Gesellschaft die Phasen der Erholung in der Regel zu kurz, sodass Qigong einen erholsamen Ausgleich zum umtriebigen Alltag schaffen kann.

## Wirkung des Qigong aus energetischer Sicht

Nun bewegen wir uns in der Terminologie der chinesischen Medizin – eine Betrachtungsweise, die auf Empirik beruht und nicht auf wissenschaftlichen Fakten oder Zahlen. Allein mit dem Begriff Qi bewegen wir uns nicht mehr auf der kognitiven oder rationalen Ebene, sondern auf der Ebene des Seins und der Erfahrung. Wir alle erfahren Qi mit jedem Atemzug, mit jeder Faser unseres Körpers und Seins. Qi ist nichts Abstraktes oder Mystisches, sondern wir sind Qi, erfahren Qi tagtäglich in den simpelsten Dingen.

Jeder Mensch kommt mit einem bestimmten Reservoir an Essenz auf die Welt, übermittelt von unseren Ahnen, vergleichbar mit dem Begriff der Konstitution. In der TCM wird von vorgeburtlichem oder ancestralem Qi gesprochen. Nach der Geburt wird dieses vorgeburtliche Qi ergänzt durch das sogenannte nachgeburtliche Qi, welches wir über die Ernährung und die Atmung empfangen.

Sowohl das vorgeburtliche wie auch das nachgeburtliche Qi werden als sogenannte Essenz in den Nieren gespeichert und bildet die Basis unseres Seins. Eine üppige Essenz ist gleichzusetzen mit einer kräftigen Konstitution.

Mithilfe der Qigong-Praxis lernen wir diese Essenz zu pflegen und zu bewahren. Qigong berücksichtigt damit die Basis unseres Seins: das Qi. Damit werden wir in unserer Grundkonstitution gestärkt, harmonisiert und können unsere Energie speicher sozusagen regelmäßig füllen. Unser Speicher wird im Qigong im Unterbauch lokalisiert und wird als das »untere Dantian« bezeichnet. So wie eine gut gefüllte Speisekammer uns in Notzeiten verhilft zu überleben, so ist unser unteres Dantian der Speicher, aus dem wir gerade in Krisenzeiten energetisch schöpfen können. Wir lernen auf dem Qigong-Weg in unserer Mitte zu ruhen und nähren diese – Prävention *par excellence*.

Einige Zitate verdeutlichen die Wichtigkeit des Qi:

»Das Qi stellt die Wurzel des Menschen dar, bricht sie ab, verdorren die Blätter.« (Nan Jing, Klassiker schwieriger Probleme)

»Ist das Qi üppig, so ist der Körper stark, ist der Körper stark, so ist das Leben lang...« (Wang Chong)

Regelmäßige Qigong-Praxis stärkt darüber hinaus, wie bereits erwähnt, das sogenannte Abwehr-Qi. Unser Immunsystem wird gestärkt, wir werden widerstandsfähiger und die Stürme des Lebens lassen uns zwar nicht unberührt, aber wir verlieren nicht so schnell den Boden unter den Füßen.

Ist unsere Gesundheit nun durch längere Krankheitsphasen angeschlagen, ist Qigong ein sanfter Weg, der nicht nur im Stehen sondern auch im Sitzen oder sogar Liegen geübt werden kann. Eine weitere Stärke des Qigong, denn die Übungen können in nahezu allen Lebenslagen praktiziert werden – bis ins hohe Alter.

Durch die Vertiefung des Atems und durch die Rückkehr zum natürlichen Atem, nehmen Übende mehr Atem-Qi auf. Jeder Atemzug ist somit Gelegenheit zur Erneuerung und Regeneration. Es gibt zudem unzählige Übungen, um das »trübe/kranke Qi« bewusst auszuleiten, sodass unser Körper auch energetisch entlastet wird. Dies geschieht vor allem durch die

Kraft der Vorstellung. Die Kraft der inneren Bilder ist ein sehr wichtiger Aspekt bei vielen Qigong-Übungen und wird zum Beispiel auch in westlichen Verfahren, wie dem autogenen Training, angewandt. Auch in der Simonton-Methode, bei der Behandlung von Krebs, wird die Kraft der Vorstellung bewusst eingesetzt und ermöglicht so ein Erstarren der Selbstheilungskräfte.

Die Qigong-Praxis vertieft unser Körperbewusstsein, wir werden spüriger (auch für Energien in und um uns herum), achtsamer und lernen mehr und mehr im Augenblick präsent zu sein. Diese Art der Präsenz setzt enorm viel Energie frei, die vorher durch zwanghaftes Gedankenkreisen etc. gebunden war. Auch werden unheilsame Halte- und Bewegungsmuster allmählich bewusster und können durch das kontinuierliche Üben transformiert werden.

Die Leitbahnen (Meridiane) werden aktiviert und durchgängiger, sodass das Qi freier zirkulieren kann. Körperliche Beschwerden entstehen auf dem Boden eines gestörten Energieflusses. So können sich energetische Disbalancen ausgleichen ehe sie körperlich manifest werden.

Bei allen Wohltaten des Qigong bleibt jedoch in Demut festzustellen, dass wir zwar in unserem Leben unser Bestes geben können, einen heilsamen Boden zu bereiten, auf dem Gesundheit, Lebensfreude und Glück gedeihen können. Jedoch liegt nicht alles in unserer Hand... Im Prozess des Qigong-Weges lernen wir darauf zu vertrauen, dass wir die Kraft haben unseren Weg zu gehen und auch die Schwierigkeiten auf diesem zu meistern und daran zu wachsen.

## Verfasserin

Feryal Genc  
Heilpraktikerin  
Mergenthauer Weg 12  
86316 Friedberg  
E-Mail:  
f.genc@ganzheitlichemedizin-friedberg.de  
www.ganzheitlichemedizin-friedberg.de

