

Alexandra Tschom mag.phil
Qi Gong und Taichi
Beratung und praktische Philosophie
Volksfeststr.20, 4020 Linz
www.taichi-qigong.at, tschom@note.at

Theorietext zum Workshop Fachmesse Integra, 17. Sept. 2008

Die Arbeit mit Qi

Qi Gong - Kernstück chinesischer „Persönlichkeits –arbeit“

Alexandra Tschom

Qi Gong und Taichi sind östliche Methoden/Künste die das Wissen um die Fähigkeiten vermitteln Qi aufzubauen, ins Fließen zu bringen und zu regulieren.

Qi Gong heißt auch soviel wie „Arbeit mit Qi“. Qi Gong ist die Praxis, Qi durch „Selbst-Tun“ zu stärken und aufzubauen, Impulse zu setzen, die das eigene Qi verstärkt ins Fließen bringen. Um diesen Qi - Fluss zu fördern wirken verschiedene Faktoren zusammen, wie Atmung, Bewegung, Vorstellung und ein kontemplatives und kontinuierliche „Tun“. Lernen im Qi Gong (Taichi) ist ein langsamer Prozess indem man Schritt für Schritt lernt sein Qi individuell zu fördern.

...dabei ist es wichtig, und das wussten die alten ChinesInnen, dass man so übt, wie es dem eigenen Wesen, der eigenen individuellen Natur entspricht. Das heißt, es geht nicht darum Kontrolle *über* den „Körper“ zu bekommen, was einer sehr westlichen und leistungsbezogenen Vorstellung entspricht. Diese subtilen östlichen Künste und Wege der „Selbstpraxis“ sind in ihrer Schlichtheit und Einfachheit zugleich Fülle und Vielschichtigkeit an Wissen und Erfahrung.

Ganz einfach ausgedrückt entwickelt sich diese „Methode“ aus der Verbindung von Bewegung, Vorstellung, innerem Üben und Kontemplation. Jedoch - von einer

„Methode“ zu sprechen fällt mir schwer, da dies eher ein mechanistisches „Ursache-Wirkung – Denken“ impliziert, welchem sich diese Praxis in jedem Fall entzieht. So wird auch in der Literatur immer wieder darauf hingewiesen, dass es nicht um ein *Können* von Übungen und Techniken geht, sondern sich diese „Kunst“ nur durch ein meditatives Üben, in welches die gesamte Persönlichkeit eingebunden ist, entwickeln kann.

Geübt wird : in Bewegung, mittels Vorstellung / Ye
in Ruhe (-inneres Üben,)
unter Einbeziehung des Atems- (des Atem-rhythmus),
durch Kontemplation und Meditation

Natürlich ist vieles an Übungsanleitung und an Praxisbeschreibung kultur- und zeitspezifisch zu verstehen und mit metaphorischen Beschreibungen umgeben, die für westlichen Menschen ohne Kenntnis der östlichen Kultur nur sehr schwer verstehbar sind. Die zugrundeliegende Einfachheit, oder beinahe Schlichtheit der Praxis im Qi Gong macht es wiederum aber recht gut möglich dieses „Tun“ für unsere Zeit zu adaptieren.

Östliches Wissen:

Qi - im Kontext chinesischer Naturphilosophie

Die Spuren des Wissens auf welche sich ein Qi Gong/Taichi Übender begibt, reichen bis in die daoistischen Strömungen alter chinesischer Kultur zurück. Qi Gong, („Arbeit mit Qi“), ist als Selbstpraxis/Selbst-Tun (- die Chinesen bezeichnen dies oft auch als Selbstkultivierung -), vor allem innerhalb der daoistischen Kultur entwickelt worden.

Historischer Hintergrund

Im 6. – 3. Jahrhundert v. Chr. erlebte die daoistische „Naturphilosophie“, neben der bei weitem bedeutsameren konfuzianischen „Gesellschaftslehre“, einen nie wieder erreichten Aufschwung, welcher sich in vielen Aufzeichnungen und Schriften niederschlug. Bekannt sind vielleicht die „Klassiker“ des Lao Tsu (Daodejing) oder des Zhuang Zhu oder auch des Ge Hong.¹ Die Schriften des legendären „gelben Kaisers“, ein Klassiker der chinesischen Medizin, werden jedoch oft schon um ca. 2000 v. Chr, bzw. noch früher datiert.² „*QI Forschung*“ wurde sozusagen immer schon betrieben und reicht bis zurück in die Zeit Chinas matriachaler Wurzeln. Bevor ich mich einer Beschreibung dieser chinesischen (daoistischen) „Naturlehre“ zuwende, ein kurzer Blick/Vergleich der beiden wichtigsten Strömungen chinesischer Kultur: Konfuzianismus und Daoismus.

Konfuzianismus

Die Zeit des 6.-3 Jahrhunderts v. Christus wird auch als die „Zeit der streitenden Reiche“ bezeichnet. Viele kleinere und größere Fürstentümer und Dynastien kämpften um ihre Anerkennung und Vorherrschaft. Zu dieser Zeit treten einige, für die Folgezeit bedeutsame und prägende Persönlichkeiten auf. Einer der bekanntesten „Philosophen“ ist Konfuzius (551-479).

Seine Lehre hat einen zentralen Einfluss auf das politische und allgemeine gesellschaftliche Leben Chinas bis heute. Fragen wie: „*Was macht den Menschen aus – in seiner Stellung zwischen Himmel und Erde?*“, „*Was macht einen guten Menschen aus*“ stehen im Vordergrund seiner Ideenlehre. Er antwortet auf die Wirren und Kämpfe seiner Zeit mit einem moralisch - ethischen Konzept. Der Mensch, so

¹ Vgl. Wolfgang Bauer: Die Geschichte der chinesischen Philosophie, München 2001,76 ff

² Wolfgang Schmidt verweist in seinem Werk: „Der Klassiker des Gelben Kaisers zur chinesischen Medizin“ Freiburg,1993, darauf, dass das Huangdi Neijing (chin. Bezeichnung) dem legendären Gelben Kaiser ,der 2698-2589 v. Chr. gelebt haben soll, zugeschrieben wird. Dabei handelt es sich aber ziemlich sicher um eben eine „legendäre Gestalt“. Die wahrscheinlicheren Datierungen differenzieren von 1040 v.Chr.- 24 n. Chr. Eindeutig aber steht dieses Werk mit dem Yijing in Zusammenhang, welches sich auf den Autor König Wen (um 1150) der Zhou Dynastie bezieht. Sicher aber ist der Klassiker der chinesischen Medizin, der auch heute noch das Hauptwerk der chin. Medizin darstellt, eine Sammlung von verschiedener Quellliteratur ist, die ihre Anfänge schon in grauer chinesischer Vorzeit hat.

Konfuzius hat die Fähigkeit und die Verantwortung „gut“ und moralisch wertvoll zu handeln, da er sich von der Natur durch „ren“, durch Mitmenschlichkeit unterscheidet. Diese Fähigkeit überträgt ihm die Verantwortung, ja die Pflicht, für sein „Handeln-Können“ einzustehen. Die Ordnung des Kosmos ist auf ein ethisches und im Sinne seiner „Lehre“ *richtiges* menschliches Verhalten angewiesen. Dazu ist für ihn eine strenge hierarchische und patriachale Ordnung von Familie und Gesellschaft unentbehrlich. Es resultieren eine Vielzahl an Riten und Regeln, die in Nachfolgezeiten oft zu inhaltsleeren Ritualen verkommen.³

Das Revolutionäre und Innovative seiner Ideen ist jedoch, dass nun sogar ein einfacher Bauer, ein einfacher Mensch, ein „Edler“ werden konnte, was bis dato nur Adeligen vorbehalten war.

Daoismus

Anders hingegen die zweite große Strömung Chinas – der Daoismus. Die Antwort der Daoisten auf die Zeit der Kämpfe und Wirren ist die eines Rückzuges. Sie preferieren ein „Heraushalten“ aus zuviel gesellschaftlicher Aktivität. Wird eine Gesellschaft zu groß, müssen Regeln und Ordnung entstehen, welche dem Menschen, so die Daoisten, nicht zuträglich sind. Das beste Leben führt man in kleinen Gemeinschaften, die wenig Reglementierung brauchen. Man könnte sie auch als Freidenker oder als Naturphilosophen bezeichnen. Typisch für diese „Denker“ ist ihr Interesse an Naturforschung und an meditativer „Persönlichkeitsverfeinerung“. Für die Konfuzianer steht „der gute und edle Mensch“ im Vordergrund menschlichen Strebens. Für die Daoisten ist allein der „wahre Mensch“ ein Weiser. Dieser „wahre Mensch“ unterwirft sich keiner weltlichen Autorität, er folgt lediglich den Gesetzen des Dao.⁴ Das Dao ist ein Synonym für eine ursprüngliche, natürliche und spontane Kraft, oder ein alles durchdringendes Prinzip. Hat der Mensch genügend Zeit und Kraft für seine persönliche Kultivierung so strebt er danach mit diesem Dao zu „verschmelzen“.

³ Wolfgang Bauer beschreibt in diesem Zusammenhang die Begeisterung der europäischen Gesellschaft des Rokoko, welche sehr viel Verständnis für Zeremonielles hatte, für jene chinesisch-konfuzianistisch geprägte Rituale, 63.

⁴ Vgl. Manfred Kubny: Qi Lebenskraftkonzepte in China: Definitionen, Theorien und Grundlagen, Heidelberg 1995, 144.

Die große kulturelle Leistung dieser daoistischen „DenkerInnen“ war m. E. eine prozesshafte Sicht, oder vielleicht besser ausgedrückt – eine ganzleiblich erfüllte Sicht der Welt zu entwickeln. Eine erfüllte Sicht der Welt, die nicht im „Spekulativen“ endet, sondern in ein komplexes entitatisch-konkretes Heilwissen mündet. Als „Produkt“ dieser alten „Forschungen“ hat z. B. die chinesische Medizin mit ihren Beschreibungen des Qi-Systems im Menschen, mit all seinen Energiebahnen /Zentren/Wechselwirkungen nunmehr ja auch in der westlichen Medizin seine Gültigkeit gefunden. Die Beschreibungen dieser alten „Naturphilosophie“ beziehen sich immer auf „Qi“, auf jenen Begriff der die westliche Welt seit jeher zu den vielfältigsten und teilweise kuriosesten Übersetzungen verführt hat.

„Qi- Naturphilosophie“

Qi, so könnte man sagen, ist für die chinesische Kultur eine reale Erfahrung des Strömens und Fließens im Menschen und in der Umwelt. Qi ist in seinem Aspekt des Strömens und Fließens auf jeden Fall aber Entität, also mit unserer Sprache gesprochen etwas „Seiendes“, etwas erfahr- und erlebbares. Etwas völlig Reales, dem man sich, wenn man seine Sinne, seinen Leib, sein Bewusstsein schult, annähern kann, bzw. lernen kann, damit in heilsamer Weise umzugehen. Diesem Qi, einem Strömen und Fließen als naturhaft durchdringendes Geschehen, wird also eindeutig die Möglichkeit eines realen Erlebens zugeordnet.

Die alten DaoistInnen haben sich sozusagen auf die Erforschung subtilster Prozesse der Natur spezialisiert. Dieses Wissen bezieht sich auf die Wechselwirkungen der „Naturgesamtheit“ und auf das Phänomen „Qi“, das in diesem Kulturkontext jedes Leben bedingt, aufbaut und durchdringt. Da Qi jedes Leben bedingt – und aus diesem Fließen sich jedes weitere „Leben“ (heraus)entwickelt, wird verständlich dass Qi in dieser alten Lehre zugleich entitatisches Fließen als auch ein „Prinzip“ darstellt.

Qi ist in diesem Kontext alles was *Leben ist* und zeichnet sich durch stetigen Wandel und Wechsel und durch Fluktuation von einer Qualität in eine nächste, andere aus. Diese Wandlungstendenzen zeigen sich auch deutlich in den Konzepten der

„Wandlungsphasen“⁵, sowie in den Schriften des Ijings, dem bekannten Weisheitsorakel der Chinesen.

Der Mensch in der Natur

Der lebende Organismus „Mensch“ stellt von seinen Anfängen an, ein komplexes, fluktuierendes Ganzes dar, das sich in ständigem Austausch, Entwicklung, Wachstum, usw. befindet. Der Mensch ist in diesem konsequent monistischen Konzept sozusagen selber *Naturprozess*, welcher in den großen Organismus des gesamten Naturgeschehen, in ein Netz von fluktuierenden Prozessen und Zusammenhängen eingebunden ist.

In der chinesischen Medizin versteht man Qi als „Wurzel“, sozusagen als Träger aller Symptome an und in uns, ob körperlich, psychisch oder seelisch. Dies ist einfach zu verstehen, wenn man bedenkt, dass es keine klare Trennlinie zwischen dem was wir mit „feinstofflich“, oder auch „geistig“, benennen und der Materie, oder materiellem Leben gibt.⁶ Wenn Qi in seiner subtilsten Form als feines Fließen, oder einfach als „Information“ vorhanden ist, dann ist der Übergang in (für Alltagserfahrung) sichtbare Materie einfach nur genau das, - ein Übergang.⁷

„Es ist so, dass der Mensch sich im Qi befindet und sich das Qi im Menschen befindet. Zwischen Himmel und Erde gibt es kein Wesen das nicht das Qi des Himmels benötigt um erzeugt zu werden und existieren zu können. Diejenigen die danach streben das Qi zu bewegen, nähren im Inneren das Leben und vermeiden außerhalb des Körpers Übles. Die Masse macht aber Gebrauch vom Qi ohne dies zu wissen.“ Ge Hong, 3. Jh. V. Chr.⁸

⁵ Im den westlichen Konzeptionierungen der chinesischen Medizin ist die Lehre der 5 Elemente, derzeit sehr populär, welche jedoch nur eine von vielen derartigen Konzepten ist, und seinen Ursprung erst sehr spät, etwa im 2. Jh. v. Chr. hat.

⁶ Kubny Zitat: „Ich könnte den Begriff Qi als Konzept sowohl materiell, spirituell, bewegt, psychisch, emotional, neutral und unitär, vielzählig, als auch primordial, biologisch und physiologisch, lebensfördernd und lebensbeeinträchtigend bezeichnen ohne in einen Widerspruch mit einer absoluten Wahrheit des chinesischen Weltbildes zu geraten“, Kubny, 7,8.

⁷ Derartige Konzepte sind in der Philosophie als monistische Konzepte bekannt. Vgl. John d.Barrow: Natur der Natur. Wissen an den Grenzen von Raum und Zeit, erste Ausgabe 1988 New York, dt. Erstausgabe Heidelberg, 1993, 73 ff.

⁸ zitiert nach Manfred Kubny, 227

Will man Taichi / Qi Gong lernen, so lernt man seine Wahrnehmung, seine Vorstellung, (chin Ye) und seine Aufmerksamkeit zu schulen. Das Bewusstsein wird verfeinert um den Qi-fluss erföhlen zu können. Dies geschieht über viele meditative Übungen in Bewegung und in Ruhe, ein Prozess der regenerativen „Qi- Entwicklung“ im Körper kommt nach und nach in Gang. Auch sogenannte Stehübungen (zhang zhuang) mit oft nur sehr wenig äußerer Bewegung und kontinuierlicher Meditation sind Bestandteil des „Tuns“. Über lange Zeit verfeinert sich Bewusstsein und Wahrnehmung, „Qi beginnt zu steigen“ (wie die Chinesen sagen) und man wird nach und nach fähig den Qifluss zu erföhlen, die Selbstbewegungen des Qi „*kommen zu lassen*“ und achtsam zu lenken.

Publikationen

A. Tschom: Die Kunst des Qi Gong und Tai Chi - Alte Wege neu beschreiten.
September 2008, Theseus Verlag Stuttgart, www.theseus-verlag.de.



Alte Wege neu beschreiten - thematisiert einen zeitgemäßen Umgang mit anderskulturellem Wissen sowie die Verbindung östlicher und westlicher Philosophie und Praxis.

A. Tschom: Die Kunst der Arbeit mit Qi. Therapeutisches Qi Gong.
gemeinsam mit Dr. Wolfgang Seiringer und Jumin Chen, September 2008 Bacopa Verlag
<http://www.bacopa.at/>. Eine Dokumentation und Bearbeitung der Prinzipien des Qi Gong auf den Grundlagen der chinesischen Medizin / Energetik und Philosophie.

weiterführende Artikel auch unter www.taichi-qigong.at