

Bereicherung präventivmedizinischer Strategien durch Qi Gong Yangsheng - „Qi Gong im wellaging“

Vortrag zum Arbeitskreistreffen „Qigong in der Medizin“

Peter Valentin

Der in der Lifestyle-Medizin gebräuchliche Begriff „antiaging“ war äußerst unglücklich gewählt und wurde in neuerer Zeit umformuliert in „wellaging und goodbeing“. Was seriöse wellaging-Medizin sinnvoller Weise bedeuten kann, ist der Erhalt von Lebensqualität, das Kultivieren geistig-seelischer Entwicklung und das Ausschöpfen der theoretisch möglichen Lebensspanne. Diese wird in der naturwissenschaftlichen Medizin meist mit 120 Jahren angegeben. Wellaging-Medizin sollte auch Basis sein für nachhaltige Entwicklung von Lebenslust.

Antiaging war bereits in frühen chinesischen Überlieferungen zum Thema des Yangsheng (Pflege des Lebens) ein klar umrissenes Thema. So heißt es bei Pengzu (späte Zhouzeit, 960) zum Thema „Unsterblichkeit“:

Das Hegen und angemessene Nähren des Qi ermöglicht es, eine Lebensspanne von 120 Jahren zu erlangen. Die „Methode zur Harmonisierung des Geistes und Leiten des Qi“ ermöglicht eine Verdoppelung dieser Lebensdauer, die sich durch die Einnahme von Heilmitteln ein weiteres Mal potenzieren lässt. (Stefan Stein, „Zwischen Heil und Heilung“)

Es folgt nun eine Aufstellung wichtiger Themenbereiche der „wellaging“ - Sprechstunde (ausgenommen spezielle Maßnahmen bei bestehenden Vorerkrankungen; siehe auch Abb. 1-3):

Ernährung, Sport und Entspannung stellen die 3 Säulen der klassischen Vorsorgemedizin dar, die allmählich ergänzt wurden um die Bereiche mentales Training und Medikamentengabe. (Auf die von manchen Seiten propagierten Empfehlungen zur Einnahme von Hormonen wie Östrogene, Testosteron, DHEA, Wachstumshormon etc. wird bewusst verzichtet).

Viele dieser Bereiche werden sehr effektiv befruchtet durch Einbeziehen von Qi Gong-Übungen und nicht zuletzt durch die Beschäftigung mit den philosophischen Wurzeln dieser mehrere Jahrtausend alten chinesischen Bewegungs- und Heilkunst.

(Anmerkungen zu Qi Gong-Formen beziehen sich weitestgehend auf das Lehrsystem Qi Gong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui.)

Therapieansätze für Vitalität und Lebensqualität



Abb. 1

Ernährung, Bewegung, Stressmanagement

Im wellaging wird eine mediterrane Kost unter Einbezug von moderatem Rotweingenuss empfohlen (außer bei Vorliegen von Lebererkrankungen). Durch eine Qigong-Praxis wird der Stoffwechsel positiv beeinflusst. Im Sinne der TCM wird die Qi-Aufnahme und -Verfeinerung erleichtert und die Verwertung der Nährstoffe verbessert.

Die Körperhaltungen und sanften Bewegungen im Qi Gong sind sehr gut geeignet zur Lockerung muskulärer Verspannungen und zu allmählichem Muskelaufbautraining. Auch Feinmotorik, Koordination und Standfestigkeit (oft entscheidend für die Sturzprävention im Alter) werden nachhaltig geschult.

Der Körper ist so alt wie seine Blutgefäße

Chronischer Dystress (negativer, belastender Stress) kann zu einer „vorzeitigen Aderverkalkung“ mit entsprechenden Organschäden führen und beeinträchtigt nachhaltig Bereiche unseres Immunsystems. Das kann zu einer Häufung von bösartigen Erkrankungen führen, da die Funktion, potenziell bösartige Zellen in unserem Körper zu entdecken und unschädlich zu machen, beeinträchtigt wird. Auch bei Gesunden entstehen jeden Tag mehrere hundert bis tausend solcher Zellen. Dystress ist also aus guten Gründen ein wichtiges Thema in der Präventivmedizin. Hier bietet Qi Gong eine hervorragende Einstiegsmöglichkeit für viele Menschen, die Probleme mit einem klassischen Entspannungstraining haben („Ich kann mich einfach nicht länger ruhig hinsetzen“). Der Ansatz „in der Bewegung die Ruhe finden“ ist dabei äußerst hilfreich.

Der Einbezug der Vorstellungskraft bedeutet eine spielerisch- poetische Art von mentalem Training bis hin zu selbsthypnotischen Anteilen, welche besonders effizient für die Ermöglichung einer Veränderung eingefahrener Denkstrukturen sind. Die Form „Der Tiger zeigt seine Macht“ stellt z.B. eine Art körperorientierter Psychotherapie dar: in der Übung kann das Training der wichtigen Selbstmächtigkeit (in archaisch- symbolhafter Pose und durch bis in feinste innere Körperregulationen fühlbare Empfindungen) zu einer deutlichen Stärkung des Selbstbewusstseins führen.

Die Macht der Bilder

Qi Gong spricht hier sehr effektiv durch seine nonverbale Bildersprache unbewusste Strukturen in unserem Organismus an, welche auf der rein rational-mentalen Ebene nicht derart erreichbar sind.

Hier eröffnen sich mehrere Wege: ein Weg zu bewusster oder unbewusster Persönlichkeitsweiterentwicklung, fort von starren, immer gleichen Gewohnheitsmustern, hin zu gelebter Lebendigkeit und Lebenslust; ein anderer zu Wahrnehmung , Aktivierung und Kultivierung von in unserem Innersten schlummernden Ressourcen. Die allermeisten Menschen nutzen nur einen Bruchteil ihrer potenziellen Möglichkeiten. Es lohnt sich also, hier aktiv zu werden!



Abb. 2

Wahrnehmungsschulung

Ein Anteil jeden Entspannungstrainings ist die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit. Sie ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Stress-Management. Die meisten Menschen nehmen Störungen ihrer Befindlichkeit erst in einem sehr späten Stadium wahr, oft sogar erst, wenn eine Krankheit manifest geworden ist. Gerade das erspüren Können äußerst feiner Qi- Äußerungen in unserem Organismus durch regelmäßiges Qi Gong-Training stellt die Basis für effektive Gesundheitsvorsorge dar. So können einwirkende Störfaktoren bereits früh registriert werden. Durch angemessene Gegenstrategien (z.B. die Besinnung auf die Schlüsselpunkte „unten fest und oben leicht“ oder „das rechte Maß“) kann ein weiteres sich Aufschaukeln von Irritationen abgewendet werden. Der zu betreibende Aufwand ist bei rechtzeitigem Agieren um ein Vielfaches geringer als wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“.

Sehr wertvoll für ein authentisches Leben ist auch der Aspekt des Erkennens des rechten Zeitpunkts für all unsere Entscheidungen und Handlungen. Gerade über die Methode des Youfagong wird dieser Boden bereitet.

...wenn man eine Krankheit erst entstehen lässt und dann mit arzneilicher Behandlung beginnt, dann ist das so als grabe man erst dann einen Brunnen, wenn man bereits unter Durst leidet... (Huangdi neijijng suwen, 3./2. Jh.v.Chr.)

Energie und Information

In der Naturheilkunde bzw. Regulationsmedizin sind Energiebereitstellung, Energiebilanz und Information als Impuls auf zellulärer Ebene die bestimmenden Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Eindrucksvoll ist das energetische Potenzial, das durch Qi Gong aufgebaut werden kann, in den fernöstlichen Kampfkünsten zu sehen. Im Qi Gong Yangsheng wird die erarbeitete Energie im Körper erhalten und zur Regeneration und dem Aufbau von Reserven genutzt. Durch spezielle Körperhaltungen werden Meridiane und besonders einflussreiche Akupunkturpunkte angesprochen. Gerade durch das Wahrnehmen sog. widerstreitender Kräfte werden Muskelketten und Sehnenbereiche stimuliert und es kann Einfluss auf innere Organe genommen werden. Beispielsweise werden in der Vorstellung der widerstreitenden Kräfte in der oberen Ruhehaltung der Übung „Reguliere den Atem, beruhige den Geist“ u.a. die Akupunkturpunkte Dü 3 und Bl 23 (Shenshu) stimuliert, was zu einer Entspannung des gesamten Rückens und einer Stärkung des Organs Niere führt.

Erhalt der Essenz

Beim Qi Gong- Stand kommt es wesentlich auf eine gute Erdung an, die dadurch bewirkte untere Festigkeit bildet das Fundament zur Kräftigung des Nieren- Qi zum Bewahren des wertvollen Ursprungs- Qi. Auch jede Übung mit Dehnung der Bein- Rückseiten (z.B. beim Schritt nach vorn mit der Ferse aufsetzen) und des Rückens (z.B. Beugung bei „Zwei Ringe umfassen den Mond“) stärkt das Nieren- Qi. Die

Gesamt- Energiebilanz wird positiv beeinflusst wie auch der Funktionserhalt sexueller Fähigkeiten.

Belastungen für Vitalität und Lebensqualität



Abb. 3

Die bisherigen Ausführungen beschrieben positive Einflüsse von Qi Gong Yangsheng auf etablierte Bereiche der wellaging-Beratung. Im folgenden werden darüber hinausgehende Besonderheiten dargelegt, die eine weitere Dimension für erfolgreiche Präventivmedizin eröffnen (s. auch Abb. 4):

Wohlbefinden auf Knopfdruck

Wer regelmäßig bestimmte Übungsabfolgen trainiert, kommt alsbald in den Genuss eines sich entwickelnden Automatismus bzgl. des Ablaufs von Entspannungsreaktionen und des Auftretens erwünschter Gefühle und Stimmungslagen. Durch das bewusste Wahrnehmen der vitalisierenden Lebensenergie Qi führt dieser Prozess zum Wohlbefinden, was im Idealfall nahezu jederzeit ausgelöst werden kann. Der „Auslöseknopf“ könnte z.B. das Denken in die Fußsohlenpunkte (Yongquan) zu Verwurzelung sein.

Sowohl als auch

Das Praktizieren der Grundprinzipien von Yin und Yang (z.B. Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken) führt weg vom strikten Entweder/Oder, das unsere Entwicklungsmöglichkeiten oft unnötig von vornherein beschränkt.

Alltagstauglichkeit, Lebensphilosophie, Lebenskunst

Wesentliche Übungsprinzipien wie „unten fest und oben leicht“, „das rechte Maß“ können in unterschiedlichste alltägliche Situationen (Streitgespräch, Küchenarbeit, Sport) einfließen und eventuelle Beeinträchtigungen und Überlastungen abmildern oder vermeiden. Sie können sofort „Druck aus dem Kessel ablassen“ und führen durch Entblockierung kreativer Fähigkeiten zu einer wesentlich verbesserten energetischen Bilanz.

Der Qi Gong- Zustand ist geprägt von Entspannung und Achtsamkeit („Die Nadel fallen hören und vom Trommelschlag nicht erschrecken“). Wir sind völlig präsent in der Wahrnehmung unseres Leibes, gleichzeitig des Stehens zwischen Himmel und Erde . Wir können uns öffnen für die Eingebundenheit in ein größeres Ganzes. Neben der Dimension des geistigen Erfassens eines Zustandes vom „winzigen Rädchen eines riesigen Uhrwerks“ kommt im Qi Gong die Dimension des Fühlens hinzu. Wir fühlen unsere Stabilität in der unendlichen Weite, die Verbindung von Mensch und Natur. Wir leben mit jedem Atemzug das Verdichten und Entfalten, Festhalten und Loslassen. Es ist somit auch ein Training des letzten Atemzuges; allerdings in einer Situation des völligen Wohlbefindens, ohne Angst.

Das absichtslose Geschehenlassen (z.B. im Youfagong) erfasst Nachspüren, Fühlen, wie auch Denken und fördert so oft überraschend Neues zu Tage. Es öffnet sich ein Weg zu den Daoistischen Grundprinzipien des „Wuwei“ und „Ziran“ (Selbstvergessenes Handeln gemäß dem natürlichen Fluß der Dinge).

Das in der Übung erarbeitete, erhöhte Qi-Potential erleichtert nicht nur die körperliche Vervollkommnung. Die Steigerung der geistigen und spirituellen Entwicklung öffnet das Tor zu Lebensweisheit, Lebenskunst und Lebenslust. Nicht nur ein langes, sorgenfreies und glückliches Leben sind das Ziel, sondern auch die Fähigkeit, seinen Platz in der Gesellschaft einnehmen zu können und im Einklang mit sich selbst und der Welt zu leben.

Den Jahren Leben geben

Im Qi Gong kann es über das intensive Leben des Moments zu einer Veränderung des erlebten Zeitrasters kommen (Zeitdehnung). Geht man davon aus, dass sich das „wahre Leben“ nur im Moment abspielen kann und nicht, wenn sich unsere Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft bewegen, so könnte man dieses Erleben eines „Gewinns“ an Zeit als ein kurzes Aufblitzen einer Art von „Unsterblichkeit“ deuten. *„Wie lange dauert die Gegenwart, eine Minute oder eine Sekunde?“ „Viel kürzer und viel länger“, sagt der Meister. „Kürzer, weil der Augenblick, den du angezielt hast, vorbei ist. Länger, weil, wenn du je in sie eingedrungen bist, du auf die Zeitigkeit stoßen und erfahren wirst, was Ewigkeit ist.“* (Anthony de Mello: Der springende Punkt)

Dem Leben Jahre geben

Durch regelmäßige Qi Gong- Praxis kommt es zur Verbesserung der wichtigen Selbstbehandlungskompetenz und damit zu einer Stärkung der persönlichen Autonomie, die als Schlüssel für ein langes, vitales Leben in Zufriedenheit angesehen wird. Der Gewinn an Lebensjahren durch eine autonome Lebensführung ist in nüchternen Zahlen darstellbar: Eine Erhöhung der statistischen Lebenserwartung um 5-10 Jahre wird in umfangreichen Studien von Prof. Grossart-Maticcek angegeben!

Der Philosoph Wilhelm Schmid schreibt in seinem Buch „Schönes Leben“:
„Lebenskunst ist die Arbeit an der eigenen Autonomie.“

Besonderheiten von Qi Gong :

- Evozierbares Wohlbefinden
- Praktizieren der Grundprinzipien von Yin und Yang
- Konzentration auf „widerstrebende Kräfte“
- Übertragbarkeit von Übungsgrundprinzipien auf den Alltag
- Ausleihen archaischer Kräfte
- Bewusstes Leben des Moments
- Erkennen des rechten Zeitpunkts
- Boden bereiten für Entwicklung einer individuellen Lebenskunst
- Eingebundenheit in ein umfassendes philosophisches Konzept (Teil sein eines größeren Ganzen, Training des letzten Atemzuges, Entwicklung von Lebensweisheit, Eröffnung des Weges zum „Wuwei“ und „Ziran“)
- Bessere Selbstbehandlungskompetenz stärkt persönliche Autonomie

Abb. 4

Zusammenfassend liegt der Wert von Qi Gong Yangsheng für den Bereich der Präventivmedizin nicht nur in der Verbesserung der körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit, sondern auch in der Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, dem Ausbau der eigenen Autonomie, sowie in der Chance, immer öfter die intensiven und lustbetonten Lebensanteile genießen zu können.

Literatur:

Diers, Michaela, *Sich öffnen für den Augenblick*, Herder Spektrum, 2005-10-20

Grossarth-Maticsek, *Autonomietraining - Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation*, de Gruyter, 2000

Jiao Guorui, *Qi Gong Yangsheng - Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen Chinesischen Medizin*, ML-Verlag Uelzen, 2001

Ni M., (Hrsg.), *Der Gelbe Kaiser - das Grundlagenwerk der traditionellen Chinesischen Medizin*, Scherz verlag, Bern, 1999

Reuther, Ingrid, *Qi Gong - ein guter Begleiter beim Älterwerden*, 9. Mainzer Akupunktursymposium

Schlenger, Ralph, *Facettenreiche Anti-Aging-Medizin*, Kongressbericht der GSAAM, Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin, AAM-03/2005

Schmid, Wilhelm, *Schönes leben, Einführung in die Lebenskunst*, Suhrkamp

Stein, Stefan, *Zwischen Heil und Heilung - zur frühen Tradition des Yangsheng in China*, ML-Verlag, 1999

Zumfelde-Hüneburg, Christa, S.D.Pleiss, *Auf festem Fuß ins hohe Alter*, Zeitschrift für Qi Gong Yangsheng 2000

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Peter Valentin, Johann-Fleck-Str. 34, 24106 Kiel, drvalentin@aol.com