

Qigong und Psyche

Von Zheng Buyin und Carsten Meyer

Zur gesundheitsfördernden Wirkung des Qigong gehört auch ein stärkender und heilsamer Einfluss auf die Psyche. Auf der Basis von Erfahrungen von Qigong-Meistern und Ergebnissen aus empirischen neuropsychologischen Studien erläutern Zheng Buyin und Carsten Meyer, auf welche Weise Qigong das seelische Gleichgewicht unterstützen kann. Eine besondere Bedeutung hat dabei, dass Qigong als »Selbstübung« die Selbstwahrnehmung und den inneren Antrieb fördert.

ABSTRACT

Qigong and the psyche

By Zheng Buyin and Carsten Meyer

The health-promoting effects of Qigong include a strengthening of and beneficial influence on the psyche. On the basis of experiences of Qigong masters and results from empirical neuropsychological studies, Zheng Buyin and Carsten Meyer explain how Qigong can support mental and emotional balance. One special feature is that Qigong, as a form of »exercise with oneself«, promotes self-perception and inner motivation.

Vereinfacht betrachtet, unterscheiden sich die theoretischen Konstrukte der Entstehung von psychischen Leiden aus der Perspektive der westlichen Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht grundlegend. Beide gehen von einem ererbten, also vorgeburtlichen und einem erworbenen, nachgeburtlichen Anteil an der Disposition zur Vulnerabilität (Anfälligkeit für psychische Störungen) aus. In beiden Konstrukten wird von vielschichtigen inneren Schutzfaktoren ausgegangen, die man im Leben erwerben und sowohl präventiv als auch akut nutzen kann, zum Beispiel Stress-, Krisen- und Krankheitsbewältigungsstrategien, ein gut funktionierendes Immunsystem, Entspannungs- und Genussfähigkeiten, die Fähigkeit, das Qi zu stärken und zu harmonisieren, ein gut ausgebildetes Wei-Qi (Abwehrkraft). Zusätzlich erkennen beide Konstrukte auch vielschichtige äußere, materielle und soziale Schutzfaktoren an, die einem unterstützend zur Seite stehen, etwa gesundes Essen, gute Umgebung, gesunde Arbeit oder gute Freunde.

Bevor sich also ein schädlicher Einfluss zu einer Krankheit manifestieren kann, helfen uns diese Schutzfaktoren in einer stabilen Gesundheit zu bleiben und die schädigenden Einflüsse abzuwehren.

Sollte sich trotz guter Schutzfaktoren dennoch eine Krankheit manifestieren, zum Beispiel wegen zu lange oder zu intensiv erlebten Emotionen, Witterungseinflüssen, anhaltender Überforderung des Geistes oder einer der Funktionskreise, ist es nach beiden Auffassungen notwendig, aufwendigere, nicht alltägliche gesundheitsförderliche und schädlichen Einfluss beseitigende Maßnahmen zu ergreifen.

Erfolgt eine Behandlung der manifestierten Erkrankung erst sehr spät oder unzureichend, kann sich eine Chronifizierung leichter einstellen. Dies bedeutet, dass die Anfälligkeit, an schon geringen schädlichen Einflüssen wieder zu erkranken, gesteigert ist oder dass die Beschwerden nicht ganz abklingen. In diesem Fall ist eine intensive und langwierige Behandlung notwendig, um die schädigenden Einflüsse abzuwenden und einen stabilen Gesundheitszustand wieder herzustellen. Dies kann auch zu einer lebenslangen Aufgabe werden. Erfolgt die Behandlung einer manifestierten Erkrankung frühzeitig, ausreichend intensiv und umfassend, so ist die Chance einer völligen Gesundung am größten. In diesem Falle kann die Erfahrung, die Körper, Geist und Seele aus diesem Prozess mitnehmen, sogar eine Stärkung der Person zur Folge haben. Dies

würde dann gestärkten Schutzfaktoren in den oben dargestellten Konzepten entsprechen.

Wie können Emotionen schädlich sein?

Der Theorie der TCM nach können sich Emotionen, die über einen längeren Zeitraum und/oder zu intensiv erlebt werden, schädigend auf die Organsysteme auswirken. Dabei entsteht eine Störung des Qi in den zu einer Emotion gehörenden Organen (siehe Tabelle). Man spricht in diesem Zusammenhang meist von einer Qi-Blockade.

Wobei hier unbedingt zu beachten ist, dass die chinesische Medizin bei Organen nicht ausschließlich deren festgelegte Gestalt und Funktion im physiologischen Sinne bezeichnet. Darüber hinaus verleiht die TCM den Organen vor allem psychosomatische Bedeutungen und Funktionen. Sie beschreibt damit ein systematisches Wechselspiel zwischen Körper und Geist beziehungsweise Organ und seinem entsprechenden geistigen/emotionalen Aspekt – die Lunge ist im Wechselspiel mit Traurigkeit, die Leber mit Wut, das Herz mit Lust.

So entspricht das chinesische »Herz« eher dem, was wir umgangssprachlich oder poetisch mit dem Herzen verbinden als dem Gegenstand der Kardiologie. Es geht um den beherzten Menschen, der das Herz auf der Zunge tragen kann, etwas mit Herzblut tun kann, dem das Herz in die Hose rutschen kann, der von Herzen grüßen und eine Herzensangelegenheit haben kann ... also allgemein um die Herzlichkeit.

Jeder Funktionskreis wird von zwei »Organen« repräsentiert, einem Yin- oder Speicherorgan und dem dazugehörigen Yang- oder Durchgangsorgan. Außerdem lassen sich den fünf Funktionskreisen auch jeweils fünf Emotionen (Qínggǎn) sowie fünf Elemente beziehungsweise Wandlungsphasen (Wǔxíng), fünf



Witterungseinflüsse (Tiānqì) und fünf Farben (Yánsè) zuordnen.

Die Theorie der fünf Wandlungsphasen versinnbildlicht vor allem Übergangsphasen zwischen Situationen mit bestimmten Aufgaben und Eigenschaften, die wir in unserem Leben immer wieder durchleben und meistern müssen. Die dabei wirkenden Mechanismen lassen sich sowohl in der Natur als auch im Menschen beobachten. Generell geht es bei den fünf Wandlungsphasen um die Polarität und das Zusammenspiel von Yin und Yang. Feuer repräsentiert dabei den oberen, den Yang-Pol und Wasser den unteren Yin-Pol.

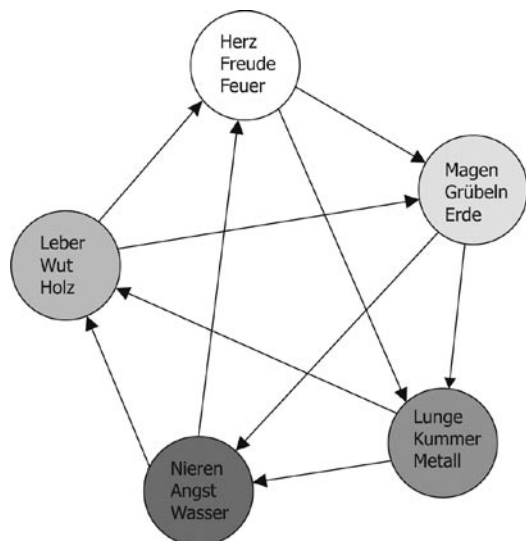
Insbesondere das Wechselspiel der fünf Emotionen mit den fünf Funktionskreisen ist für die Diagnostik und die Therapie von psychischen Dysbalancen von großer Bedeutung.

Die Körperhaltung ist ein wesentlicher Wirkfaktor im Qigong, der sich auch direkt auf die Gefühlslage auswirkt. Zur genauen Ausrichtung bedarf es einer erfahrenen Anleitung und Korrektur.

Fotos: Archiv C. Meyer

Die fünf Funktionskreise in der TCM

Yin-,	Yang-Organ	Emotionen 情感	Elemente 五行	Farben 颜色	Witterungseinflüsse 天气
Herz	– Dünndarm	Lust	Feuer	Rot	Hitze
Milz	– Magen	Grübeln	Erde	Gelb	Feuchtigkeit
Lunge	– Dickdarm	Traurigkeit	Metall	Weiß	Trockenheit
Nieren	– Blase	Angst	Wasser	Dunkelviolet	Kälte
Leber	– Gallenblase	Wut	Holz	Grün	Wind



Wird beispielsweise übermäßige Ängstlichkeit beobachtet, fragt sich der TCM-Therapeut: Wie gut kann die Lunge derzeit die Nieren ernähren und wie gut kann die Erde zurzeit das Wasser lenken? Aus diesem Wissen über das systematische Wechselspiel heraus kann der TCM-Therapeut dann zum Beispiel gezielt nach Qi-Blockaden im Meridiansystem suchen und sie therapieren. Doch auch die Einflüsse der Wandlungsphasen sowie die Witterungseinflüsse werden in der chinesischen Diagnostik und Therapie als äußere Faktoren auf das körperliche und psychische Befinden beachtet.

Können Qigong-Übungen einen wirksamen Beitrag bei der Gesundheit und Vermeidung von psychischen Leiden leisten?

Ja, Qigong ermöglicht die positive Beeinflussung psychischer Vorgänge, auch wenn es kein psychotherapeutisches Verfahren ist. Eine Beeinflussung psychischer Vorgänge durch Qigong-Übungen erklärt sich aus Wirkfaktoren, die in den verschiedenen Methoden des Qigong zum Tragen kommen. In unterschiedlicher Gewichtung und Zusammensetzung sind dies Meditation, Entspannung, aktive Imagination, Haltung, Bewegung und Symbolik. Dabei können die Wirkungen des Qigong zur Wiederherstellung eines gesunden körperlichen und geistigen Zustandes eingesetzt werden oder auch präventiv.

Wirkung auf Körper und Seele

Gegen Ende des letzten Jahrhunderts entwickelte sich auch in der westlichen Welt ein stark wachsendes Bewusstsein für die breite gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong. Anfänglich stand bei uns im Westen dabei der körperliche Aspekt im Vordergrund. Zunehmend wird aber auch die psychotherapeutische Qualität dieser Übungen erkannt und anerkannt – in der asiatischen Welt eine Selbstverständlichkeit. Zahlreiche empirische Studien aus China und inzwischen auch aus westlichen Ländern sowie Berichte vieler Qigong-Praktizierender weisen auf die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen des Qigong im Bereich der psychischen und mentalen Gesundheit.

Im Unterschied zu vielen anderen bewährten

Verfahren wie östlicher und westlicher Arzneimitteltherapie, Akupunktur oder Massagen steht beim Qigong als Selbstheilungsmethode der Aspekt der *Selbstübung* im Vordergrund. Damit ist gemeint, dass man es nicht einer Pille oder einem Masseur überlässt eine positive Veränderung hervorzurufen, sondern eigenständig durch die verschiedenen Qigong-Übungen den Gesundungsprozess aktiv herbeiführt und steuert. Natürlich ist am Anfang ein erfahrener Lehrer notwendig, doch auch hier liegt es schon bei einem selbst, inwieweit man zu Hause übt und in welchem Tempo man vorankommt.

Die Möglichkeit der Selbstübung fördert somit die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Potenziale. Mit Selbstwirksamkeit bezeichnen Psychologen den Grad unserer subjektiven Überzeugung, das eigene Schicksal selbst beeinflussen zu können. Das heißt, sich selbst weniger als Opfer unkontrollierbarer Umstände denn als Herr über das eigene Wohl und Wehe zu betrachten. In der Psychotherapie kann dieser Effekt gerade bei depressiven Phasen und Angststörungen gewinnbringend im Sinne einer Verbesserung des Befindens der Patienten genutzt werden.

Ein weiterer Wirkfaktor ist die Schulung der *Selbstwahrnehmung* (Gǎnjué), die bei Menschen mit psychischen Dysbalancen häufig irritiert ist. Unser auf Selbstwahrnehmung gegründetes Selbstkonzept ist abhängig von der Genauigkeit der Selbstwahrnehmung. Das Konzept darüber, wer und wie wir sind, entwickelt sich dementsprechend aus der Reflektion darüber, wie wir auf unsere Umwelt reagieren und wie unsere Umwelt auf uns reagiert. Wobei der Begriff Umwelt hier nicht nur als etwas verstanden werden sollte, das außerhalb unserer Person liegt. Denn darüber hinaus ist hier auch die Wahrnehmung von inneren (intrapersonellen) Prozessen und Beziehungen gemeint. Beispielsweise also die Wahrnehmung darüber, wie ich meine Emotionen durch Körperhaltungen oder Bewegungen beeinflussen kann.

Das Erkennen von eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Grenzen, Stärken, Routinen und Potenzialen, die noch ausgebaut werden können, hilft uns ein stabiles Selbstkonzept zu entwerfen. Durch die Schulung unserer Beobachtungsfähigkeit für den eigenen Körper und Geist während der Qigong-Übungen wächst auch eine verfeinerte Wahrnehmung unseres Selbst in Alltagssituationen. Dadurch gewinnen wir mehr Sicherheit im

感觉

Gǎnjué

Umgang mit uns selbst und anderen. Es wird zunehmend besser gelingen, Realitäten zu akzeptieren und einen konstruktiven Umgang mit ihnen herbeizuführen.

Stressprävention, positives Durchleben von zuvor beängstigend erscheinenden Situationen, Unterscheiden von Genuss- und Suchtverhalten sowie frühzeitiges Erkennen von emotionalen Dysbalancen sind nur einige Beispiele, auf die eine geschulte Selbstwahrnehmung und ein klares Selbstkonzept einen positiven Einfluss haben.

Die Schulung des *Antriebs*, wie sie beim Erfahren und Üben unterschiedlicher Qualitäten von Ruhe und Bewegung sowie von Spontaneität und Kontrolle entsteht, ist ebenfalls ein zu beachtender Aspekt der Qigong-Übungen. Die Gegensätze von innerer Ruhe bei äußerer Bewegung sowie von innerer Bewegung bei äußerer Ruhe werden so erleb- und lenkbar.

Dies ist vergleichbar mit der Schulung der Selbstwahrnehmung sowohl auf einer intrapersonellen Ebene wie auch im Austausch zwischen Menschen (interpersonell) beziehungsweise zwischen Mensch und Umwelt allgemein gemeint. Auf intrapersoneller Ebene lernt man beispielsweise aus den meditativen Übungen, dass innere (mentale) Prozesse angeregt werden können, wenn man äußerlich (physisch) zur Ruhe kommt. Umgekehrt erfährt der Übende, dass zum Beispiel Grübeleien oder fahriges Gedanken durch das Üben der Qigong-Bewegungen zur Ruhe kommen können. Ausgewählte Yin- oder Yang-Übungen können hierbei den jeweiligen Zustand gezielt harmonisieren. Gleiches gilt für das Wechselspiel von Spontaneität und Kontrolle, welches zum Beispiel in den Spontanbewegungen (siehe hierzu TQJ 3/2006) oder den Fingerübungen des Neijin Gong regelmäßig und intensiv geübt wird.

Gelassen und vital im Alltag

Auch hier lässt sich wieder ein Transfer in den Alltag ausmachen. Man lernt für den Alltag beispielsweise die Fähigkeit, in einer hektischen Umwelt, etwa einem Einkaufszentrum, in seiner Ruhe und Gelassenheit zu bleiben und somit der eigenen Kraft Raum zu geben. Gleichfalls lernt man in einer reizarmen Umwelt, zum Beispiel beim Warten an einer leeren Haltestelle oder in einer einsamen Wohnung, vital zu bleiben und sich nicht einer ungünstigen Entspannung und Abstumpfung hinzugeben.

Die Schulung des Antriebs kann sich positiv bei der Behandlung zum Beispiel von Depres-



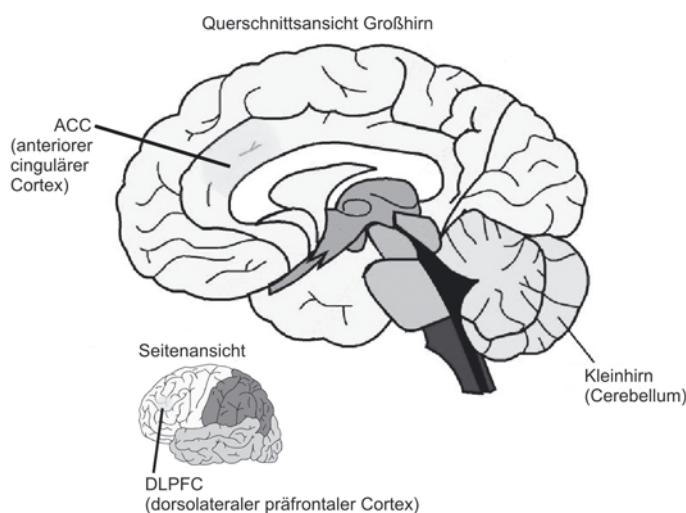
siven Episoden oder Hyperaktivität auswirken. Als präventive Übung kann sie uns helfen, in Ruhephasen besser zu regenerieren und in Aktivitätsphasen unsere Energie bestmöglich nutzbar zu machen, um somit unser Leistungsvermögen optimal abrufen zu können. Das Lenken und Bewahren der Vorstellung und Aufmerksamkeit, wie es beispielsweise beim symbolhaften »Spiel der fünf Tiere«, dem »Stehen in einer Säule aus Licht« und dem Fajin gelernt wird, fördert auch unsere Imaginationsfähigkeit. Durch das Einnehmen und Experimentieren mit unterschiedlichen Rollen/Charaktereigenschaften und geistigen Bildern (Imaginationen) lernt man, sich deren Stärken nutzbar zu machen. Die Übungen können unsere Fähigkeit schulen, noch schlummernde Seiten unseres geistigen Potenzials zu erkennen und diese wirksamer in unser Leben zu integrieren. Generell können die Übungen zu mehr Konzentration, Sammlung und Stärkung der Vorstellungskraft (Yi) führen sowie die Fähigkeit trainieren, flexibler und vielfältiger auf Situationen zu reagieren.

Die Neuropsychologie entdeckt Qigong

Seit einiger Zeit ist auch das Interesse der Neuropsychologie für Qigong- und Meditationsübungen als empirisches Forschungsgebiet erwacht. Somit konnten in den letzten Jah-

Mit der wachen Ruhe, die im Qigong geübt wird, lassen sich Alltagssituationen gelassener meistern.

Weiteres zum Thema Loslassen im Artikel von Zheng Buyin und Simone Fella »Wege zum Loslassen und Lösen innerer Blockaden. Methoden des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong«, TQJ 1/2008



Qigong-Übungen aktivieren verschiedene Hirnbereiche wie den dorsolateralen präfrontalen Cortex, den anterioren cingulären Cortex und Teile des Kleinhirns und stärken deren Funktionsfähigkeit.



Carsten Meyer, Jahrgang 1972, ist Diplom-Psychologe mit den Schwerpunkten klinische Psychotherapie und Neuropsychologie. Er ist Systemischer Therapeut, Familientherapeut (SG) und Hypnotherapeut. Durch sein langjähriges Üben und Suchen im Taijiquan entdeckte er für sich das Qigong und dessen weitreichende Wirkungen. Seit 2005 absolviert er bei Zheng Buyin eine Ausbildung zum Qigong-Lehrer und unterrichtet seit Januar 2007 am International Neijin Qigong Institute in Magdeburg.

ren zahlreiche Ergebnisse aus der Neuropsychologie das empirische Fundament für die Wirksamkeit dieser Übungen vergrößern und neurologische Theorien entstehen lassen.

In Studien konnte gezeigt werden, dass verschiedene Hirnregionen beim Üben aktiviert/trainiert wurden. Dies sind beispielsweise der dorsolaterale präfrontale Cortex, der notwendig ist, um die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt zu fokussieren, der anteriore cinguläre Cortex, der notwendig ist, um störende Umweltreize und intrapersonelle Gedanken auszublenden und Entscheidungen zu treffen, und Bereiche des Kleinhirns, die notwendig sind bei der Wahrnehmung und um emotionale Prozesse zu bearbeiten.

Vermutlich zeigen sich in diesen Aktivierungen einige der neuronalen Korrelate, die die Schulung des Loslassens von externen Reizen oder eigenen Gedanken widerspiegeln.

In diesem Zusammenhang ist eine Studie zu erwähnen, in der nachgewiesen wurde, dass meditationserfahrene Menschen von einem unangenehmen Erlebnis schneller loslassen konnten als Ungeübte. Nach dem Betrachten von emotional höchst unangenehmen Bildern war es den meditationserfahrenen Probanden schneller möglich, wieder in eine gelassene innere Balance zurückzufinden. Als Referenz für die Messung diente dabei der Liedschlagreflex. (Die Studie ist eine Diplomarbeit an der TU-Berlin im Fach Psychologie von W. Zeidler: »Unterschiede in der Emotionsverarbeitung bei Achtsamkeitsmeditierenden und Nichtmeditierenden – eine Startle-Studie«, 2007, http://www.smmr.de/cms/dokumente/upload/Diplomarbeit_Zeidler_d6588.pdf)

Bedeutsam ist dabei, dass das Erleben der Bilder von beiden Gruppen als gleich unan-

genehm wahrgenommen wurde. Die Meditationserfahrenen waren also im Vergleich zu den Ungeübten in der Beurteilung ihrer Umwelt nicht abgestumpft. Sie konnten sich im Anschluss an die Bilderpräsentation aber schneller wieder emotional vom Erlebten lösen. Diese Fähigkeit des Loslassens ist gerade bei der Stressprävention, Angstbewältigung und dem erfolgreichen Vermeiden oder Beenden von Depressiven Episoden wertvoll.

Die neuronalen Aktivitätsmuster deuten generell auf intensive Konzentration hin und auf bedeutsame Veränderungen im Stirnhirn, welches für die Handlungskontrolle zuständig ist.

Kann ich mit Qigong-Übungen auch spezielle Aspekte der Psyche therapieren?

Es gilt allgemein, dass Qigong-Übungen als ganzheitliches Therapiesystem darauf ausgerichtet sind, den gesamten Organismus sowie die Psyche in ihrer Gesamtheit zu regulieren, zu harmonisieren und zu stärken.

Neben den beschriebenen eher allgemein nützlichen Wirkfaktoren des Qigong auf die Psyche findet man aber auch spezielle Übungen für spezifische psychische Dysbalancen. Diese speziellen Übungen haben das Potenzial, einzelne Aspekte der Psyche gezielt zu harmonisieren. Somit können ausgewählte Übungen beispielsweise bei Depressiven Episoden oder deren Rückfallprophylaxe, zur Verminderung von Angstsituationen, nervösen Zuständen sowie zur Stressprävention und bei Schlaflosigkeit angewendet werden. Natürlich lassen sich diese spezifischen Übungen auch präventiv zur Stärkung von mentalen Ressourcen nutzen.

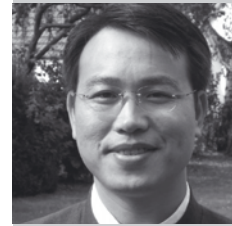
Um sich die wohltuenden Wirkungen des Qigong auf die Psyche im gesundheitsfördernden und präventiven Bereich nutzbar machen zu können, ist die Anleitung eines erfahrenen Qigong-Lehrers vorteilhaft, der die aktuell passenden Übungen anbietet und vermitteln kann.

Der Einsatz von Qigong im klinischen und psychotherapeutischen Bereich bedarf besonderer Sorgfalt. Für den Lehrenden bedeutet dies als Grundvoraussetzung neben einer gründlichen Aus- und Weiterbildung in Theorie und Praxis des Qigong sowie eigener mehrjähriger Übungserfahrung auch eine ausreichende psychotherapeutische Qualifikation.

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass mit Qigong-Übungen neben den wohltuenden körperlichen Effekten auch nachhaltig psychische Aspekte wie Ruhe, Konzentration,

Willensstärke, innerer Antrieb, Spontaneität, eine gute Grundstimmung, Gelassenheit im Sinne von wieder Loslassenkönnen gestärkt, harmonisiert und ausgebaut werden können. Inzwischen zeigen auch schon vermehrt wissenschaftlich empirische Studien aus neuropsychologischer Sicht, dass Qigong-Übungen einen Einfluss auf unsere mentalen Ressourcen, ja sogar direkt auf unsere Gehirnaktivität und neuronalen Strukturen haben können. Es zeichnet sich unserer Meinung nach ab, dass Qigong in Zukunft eine noch breitere Akzeptanz auch in Bereichen bekommt, in denen es um mentale und psychische Potenziale geht. Auch wenn es wie beschrieben einzelne Übungen für bestimmte psychische Leiden gibt, ist es nach Vorstellung der TCM und der westlichen Psychologie vorteilhaft, den Gesundungs- und Gesunderhaltungsprozess auf vielfältige Art und Weise zu fördern. Dabei gilt es, den Menschen und seine Bedürfnisse als ein »Bio-Psycho-Soziales-System« beziehungsweise als ein »Körper-Geist-Seele-System« in

einer sich ständig verändernden Umwelt zu verstehen. Es muss berücksichtigt werden, dass sich biologische, psychische und soziale Faktoren sowohl bei der Entstehung und Aufrechterhaltung als auch bei der Gesundung von Beschwerden gegenseitig beeinflussen. Unter diesem Blickwinkel lohnt es sich ganz generell, immer wieder mal seine gesundheitsfördernden Lebensbedingungen und Lebensweisen auf biologischer, psychischer und sozialer Ebene in der aktuellen Situation nach Optimierungsmöglichkeiten zu hinterfragen. Gegebenenfalls können dann mit ausgewählten Qigong-Übungen gesundheitsfördernde Faktoren gezielt wieder hergestellt und ausgebaut werden. Dies natürlich neben der körperlichen auch auf der psychischen Ebene und letztlich auch indirekt auf der sozialen Ebene. Gerade im präventiven Wirken geht es daher darum, Gesundheitsqualität in verschiedenen Er-Lebensbereichen zu entdecken, aufzubauen und zu stärken – viel Spaß dabei.



Zheng Buyin,

Jahrgang 1971, ist Akupunkteur, TCM-Therapeut und Leiter des International Neijin Qigong Institute. Er entstammt einer Familie, in der über Generationen hinweg Methoden zur Gesundheitserhaltung und Stärkung der inneren Kraft weitergegeben wurden. Seit seinem zehnten Lebensjahr erhielt er Unterricht in Gongfu, Taijiquan und Qigong. Mit großer Intensität widmet sich Zheng Buyin, der seit vielen Jahren in Deutschland lebt, der Bewahrung und Verbreitung des authentischen Qigong in der chinesischen Tradition.

www.neijin-qigong.net