

Rezeptionen und Wirkungen des Qigong

Die spirituelle Dimension: Instrumente für die Begleitung des Qigong-Übungsweges

Belschner, W., Bölts, J., Fischer, P. & Sanders, J.

1. Die Rezeption des Qigong

Wilfried Belschner

Qigong ist ein (inzwischen wieder akzeptierter und offiziell geförderter) Bestandteil der modernen chinesischen Kultur. Die Frage: „Was ist Qigong?“ lässt sich pragmatisch am besten dadurch beantworten, in dem untersucht wird, in welcher Weise Qigong (z. B. in Deutschland, in Europa, in professionellen Settings etc.) rezipiert wird. Die deutsche Rezeption lässt sich nach drei Richtungen ordnen. Qigong wird wahrgenommen als

- eine effektive Methode zur Förderung allgemeiner gesundheitlicher Zielsetzungen, die zum Beispiel aus dem Wunsch nach einer möglichst langen Lebensspanne gespeist sind (Aspekte der Prävention und der Gesundheitsförderung);
- eine effektive Methode zur gezielten Behebung gesundheitlicher Beeinträchtigungen im Sinne der Behandlung von biomedizinisch interpretierten „Krankheiten“ (Aspekt der Therapie);
- ein Übungsweg, der geeignet ist, einem Menschen hinsichtlich seiner personalen wie seiner transpersonalen Entwicklungsmöglichkeiten Raum zu geben (Aspekt des spirituellen Weges).

In der hier vorgestellten empirischen Studie wird diese dritte Variante der Rezeption im Vordergrund stehen. Zu den beiden erstgenannten Varianten wird an anderer Stelle berichtet (Belschner 2000, 2002a; Belschner & Gläser 2002; Belschner, Bölts & Scheibler 2000, Karlstätter & Belschner 2002).

Eine Dimension menschlichen Lebens hat in den vergangenen Jahrzehnten in den westlichen Kulturen unter dem Gebot der Säkularisierung an Bedeutung verloren (Jäger 2000): die spirituelle Potentialität des Menschen, die als Sehnsucht wirkt. Es wird hier die These vertreten, dass die heutige „Erfolgsgeschichte“ des Qigong mit diesem für den Westen charakteristischen zeitgeschichtlichen Prozess der Suche nach Erfüllung einer kulturell vernachlässigten Dimension verknüpft ist. Diese Suche und Wiederentdeckung der spirituellen Dimension lässt sich an einer Mehrzahl von Indikatoren dokumentieren:

- die sprunghafte, nahezu flächendeckende Verbreitung in den vergangenen 20 Jahren, die stetig zunehmende Nachfrage und die Einbindung in allgemeine Maßnahmen der Gesundheitsbildung, wie sie zum Beispiel von Einrichtungen des öffentlichen Lebens wie Volkshochschulen und Sportvereinen oder freien, privatwirtschaftlichen Bildungseinrichtungen und Praxen etc. zur Zeit vielfältig angeboten werden;

- die Selbstverständlichkeit, mit der heute chinesische Meisterinnen und Meister in Europa zu Kursen und Tagungen eingeladen werden oder in eigenen Schulen unterrichten;
- die Vielzahl der Studienreisen nach China, um dort Qigong und Taiji zu lernen;
- die Einrichtung von Weiterbildungen für Professionelle, die sich ganz dem Lehrsystem eines chinesischen Meisters oder einer Meisterin widmen.

In der Darstellung dieser Erfolgsgeschichte wird meist zunächst ein Aspekt der Rezeption im Vordergrund stehen, der sich in die säkulare Konzeption der modernen westlichen Gesellschaft „rational“ einfügen lässt. Gespräche mit Kursteilnehmern zeigen jedoch, dass mit der Gesundheitsbildung oder Persönlichkeitsentwicklung vermisstes Moment als Hoffnungsträger mitschwingt: es ist eine intuitiv gespürte Sehnsucht nach etwas Umfassenden und Größerem, das in den bisher kennengelernten westlichen Bezugssystemen (der Persönlichkeitsentwicklung, der Gesundheitspflege und Gesundheitsförderung, der Prävention, Therapie und Rehabilitation) nicht (mehr) enthalten war. Die Andersartigkeit der chinesischen Kultur, das Unbestimmte der Herkunft aus dem "fernen" Osten umgeben das Qigong mit einem Bedeutungshof, in dem sich die Sehnsucht nach dem vermissten und Verschwundenen wiederzufinden hofft. Nach unserer Beobachtung handelt es sich dabei um den spirituellen Aspekt in der Lebensgeschichte der Menschen.

Dieser spirituelle Aspekt erfährt derzeit eine Renaissance. Die empirische Forschung wendet sich verstärkt diesem Forschungsgebiet zu, zum Beispiel im Bereich der Psychotherapie (Miller 1999, Valle 1999, West 2000), im Bereich der Meditation (Engel 1999, Ott 2001) oder im Bereich der Forschungsmethoden selbst (Braud & Anderson 1998, Belschner 2001, Yeginer 2000).

Selbst die neurobiologisch orientierte Forschung glaubt ohne diese Dimension nicht auskommen zu können. „In solchen (als unkontrollierbar erlebten, W.B.) Situationen eines massiven Durcheinanders im frontalen Kortex wird die Welt im limbischen System abgearbeitet. Gelingen kann das aber nur, wenn dort aufgrund einer sicheren emotionalen Beziehung entsprechende Leitbilder entwickelt sind, die alle einmal übernommen, aber neu kombiniert und strukturiert und schließlich als eigene Leitbilder oder Orientierungen überführt werden. In Phasen massiver Verunsicherung biete weder das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen noch das Vertrauen in die Fähigkeiten anderer eine ausreichende Grundlage. Dann trage nur das Vertrauen in vorgestellte Kräfte, letztlich das, was als Glaube in keineswegs nur religiösem Sinne bezeichnet werde.“ (Hüther 2001)

Wenn wir Qigong nun als einen Übungsweg bezeichnen – so wie zum Beispiel Kontemplation (Jäger 2001), Yoga (Feuerstein 1981) oder Zen (Kapleau 1994) Übungswege (Martin 1985) sind – dann ist es zweckmäßig, für die Begleitung der dabei stattfindenden psychischen Entwicklungen Hilfsmittel zu entwickeln. Sie werden die persönliche Begleitung nicht ersetzen können (und auch nicht ersetzen wollen). Aber sie können die Prozesse der Selbstreflektion unterstützen.