

Qigong – zur Entwicklung in China und Deutschland

von
Ulla Blum

Zur Unterstützung und Wiederherstellung der Gesundheit kannte man das Qigong in China schon sehr lange, doch erst seit Beginn des 20. Jahrhunderts empfehlen erste Schriften einen therapeutischen Gebrauch der tradierten Übungen.

Geschichte des Qigong

Jiang Weiqiao, ein Gelehrter der chinesischen Philosophie und des Buddhismus beschrieb in seiner 1914 erschienen Schrift „Sitzen in der Stille mit Meister Yinzhi“ seine Erfahrungen mit meditativen Praktiken, durch deren Hilfe er sich von seiner Tuberkulose heilte. In dieser Schrift, die ein Vorbild für spätere Schriften auf diesem Gebiet wurde, empfahl er diese Übungen zur Heilung von Krankheiten einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Als buddhistischer Gelehrter integrierte er Gedankengut der Tiantan-Schule in seine Übungspraxis und favorisierte die Übungen in Ruhe (jinggong), sowie die Inneren Übungen (neigong) als Methoden der Heilung. Da diese Methoden jedoch ein großes Maß an geistiger Beherrschung voraussetzen, sind sie einem breiten Publikum nicht so leicht zugänglich.

Wurzelnd in schamanistischen Praktiken, entwickelten sich die meditativen Übungen in den vergangenen 2500 Jahren innerhalb daoistischen und konfuzianischen Gedankenguts. Seit der Zeitwende dann, mit der sich der Buddhismus verbreitete und sich als selbständige Praxis etablierte, beeinflusste dieser die beiden ursprünglich philosophischen Schulen Chinas maßgeblich.

Die Tradition, Übungen besonders in ihrer Kernaussage ausschließlich als „geheime Übertragung“, an nur ein Mitglied der nachfolgenden Generation weiterzugeben, gewährte einer nur recht kleinen Gruppe von Menschen den Zugang zu diesen Praktiken. Zudem gewann im Laufe der Geschichte immer wieder die eine oder andere Richtung mehr Einfluß auf das politische Geschehen im Großreich China. So institutionalisierten und instrumentalisieren sich die drei unterschiedlichen Schulen meditativer Praxis immer wieder auch konkurrierend zueinander und die „geheime Übertragung“ diente auch dem Bewahren der jeweils bestehenden Strukturen, wie der Abgrenzung der Schulen untereinander.

Qigong ist ein potentes Werkzeug. Die Praxis der Geheimhaltung diente unabhängig von diesen, mehr gesellschaftlichen Aspekten, auch dem Vermeiden von Übungsfehlern, die sich, einschleichen können, beachtet man die Prinzipien nicht genau. Die Vermittlung der Form folgte deshalb immer bestimmten Regeln, die sich zu meist in neun Stufen organisiert. Ein Schüler sollte eine gewisse Stufe der Übungspraxis erreicht haben, um in die nächste Stufe initiiert zu werden.

Die besondere Wirksamkeit des Qigongs ist zurückzuführen auf die methodische Verschmelzung von Bewegung, Atmung und Vorstellung. Chinesisch spricht man auch von der Verschmelzung der drei Wesensaspekte des Menschen Jing, Qi und Shen, die sich mit regelmäßiger Übung gegenseitig unterstützen und entfalten. Es waren Mönche und Einsiedler, die diese Methode zu ihrer geistigen Entwicklung übten. Die körperliche Gesundheit, die sich in der täglichen Praxis solcher Übungen einstellte, bildete das Fundament ihres Wachstums. Jing, Qi und Shen können wir für uns im Westen übersetzen mit den drei Wesensbereichen: Körper, Emotion und Geist. Stellen Sie sich eine inhaltlich schlüssige, wie praktikable Methode vor, die Medizin, Psychologie und Philosophie zu einer Einheit verbindet und dabei einen ästhetischen Ausdruck erreicht. Die Potenz einer solchen Methode könnte in etwa dem entsprechen, was die Chinesen heute unter dem Begriff Qigong subsumieren.

Qigong als Heilübung

Trotz der gut gemeinten Empfehlung des Meister Jiang Weiqiao, ließen die Wirrnisse der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in China noch keinen systematischen Ansatz zu, die Übungen als Heilübungen zu fördern. Mit der Machtübernahme der kommunistischen Partei, begann man dann, da die medizinische Versorgung als extrem unzulänglich galt, in kleinen Projekten Qigong als Therapiemethode einzusetzen.

Anfang der 50er Jahre ließen sich vorrangig Kader der kommunistischen Partei in das Qigong einführen. Diese Versuche waren so erfolgreich, daß 1953 ein erstes Forschungsprojekt in der Industriestadt Tangshan im Norden Chinas entstand. Man untersuchte systematisch Personen mit Magen- und Darmgeschwüren, sowie Magensenkung und vegetativer Dystonie. An 100 Tagen übten die Menschen ausschließlich Qigong. Die Heilungsrate war extrem hoch. Zudem hatten alle Patienten einen positiven Effekt auf ihr Allgemeinbefinden durch das Üben.

1956 wurde dann die Qigongabteilung von Tangshan aus der industriellen Zone nach Beidaihe ans Meer, nördlich von Peking verlegt. Es wurde als Sommerbad sehr beliebt und die KP schrieb vor, dass nur 30% der Patienten höhergestellte Personen sein durften.

Man war nach wie vor erstaunt über die guten Erfolge, die sich bei chronischen, und selbst bei schweren Erkrankungen durch Selbstübungen erzielen ließen. Liu Guizhen, Chef des Sanatoriums von Beidaihe und Vertreter des Neiyang Gong, der sich ebenfalls selbst mittels dieser Übungen geheilt hatte, entwickelte, indem er die alten Übungen systematisierte und auf nachvollziehbare Weise für die therapeutische Anwendung zugänglich machte, eine klinische Praxis. 1957 erschien sein Buch „Therapeutische Erfahrungen mit Qigong“, welches zu einem Wegbereiter für die moderne Qigong-Praxis wurde und welches, noch im gleichen Jahr ins Japanische übersetzt wurde. Es war sein Bemühen, das dazu beitrug, den Begriff „Qigong“ zu einer modernen Fachbezeichnung werden zu lassen.

1957 wurde die Klinik in Beidaihe zur ersten Ausbildungsstätte für Qigong-Therapeuten in China ernannt. Schon im gleichen Jahr waren mehr als 10 Nationen dort vertreten, um die Übungen zu erlernen,¹ und bereits 1959 versammelten sich 64 verschiedene Einrichtungen aus dem ganzen Land zu einem ersten Qigong-Kongress. Alle Teilnehmer hatten Qigong zur Heilung von Krankheiten eingesetzt und zu diesem Zeitpunkt waren bereits 25 verschiedene Krankheiten mit Qigong vielversprechend behandelt und beobachtet worden.²

Qigong als Massenbewegung

Einen jähen Rückschlag mußte die Bewegung mit der Kulturrevolution (1966–1969) hinnehmen. Die heranwachsende Generation wurde von Mao Zedong ermutigt, rücksichtslos alle tradierten Werte im eigenen Land zu zerstören. Jugendliche zogen aus und zerstörten alles, was nicht dem Kommunismus diene. Religion galt als Opium des Volkes und unzählige Klöster, Kunstschatze und Schriften wurden niedergemacht. Auch vor den Menschen wurde nicht halt gemacht, die traditionellen Werte verkörperten und verkörpern wollten. Nicht selten waren es die eigenen Eltern oder Verwandten dieser politisch motivierten roten Garden, die im Erneuerungsrausch überkommener Strukturen die Alten peinigten und demütigten. Noch heute sind die damals geschlagenen Wunden nicht wirklich verheilt in China. Es war, als ob sich 2000 Jahre Unterdrückung Luft machen wollte. Das Qigong wurde in den Umkreis religiöser Praktiken, von Aberglaubens und Scharlatanerie verdrängt. Vertreter der inneren Schulen, besonders der meditativen Methoden, wurden stigmatisiert und oft genug zur Umerziehung in die Verbannung geschickt.

¹ Siehe auch: Stephan Pálos, Atem und Meditation, Moderne chinesische Atemtherapie, Scherz-Verlag, München 1968: Darunter Japan und Rußland. In Rußland erscheint 1958 nach einer Studie, in der 500 Lungenkranke mit Qigong behandelt wurden, ein Fachartikel mit dem Titel: „Atemtherapie im sowjetischen Krim-Sanatorium“.

² Aufzeichnungen von Heide Düwal während ihres Studienaufenthaltes in Beidaihe 2001

Doch einige Jahre nach der Kulturrevolution entdeckte man erneut den Wert der eigenen Tradition. Auch war der Bann der Geheimhaltung endgültig gebrochen. Jetzt halfen sich plötzlich viele Menschen in China selbst und gegenseitig, die Verletzungen und Auswirkungen der demütigenden Zeit, mittels eines nunmehr bewegteren Qigong, welches eine Art Katharsis hervorrufen konnte, zu behandeln. Medien berichteten von sensationellen Heilerfolgen und in den 80er Jahren breitet sich Qigong in China als Massenbewegung aus. In Beidaihe gab es ab 1982 wieder staatliche Unterstützung und man förderte die Zusammenarbeit mit medizinischen, sowie den neu entstehenden psychiatrischen Einrichtungen.

Immer wieder aber wurde auch Kritik an dieser breiten Qigong-Bewegung laut. Anfänglich aus den stillen Praktiken kommend, verbreitete sich nun das bewegte Qigong, welches den Massen leichter zugänglich war. Da Positives übertrieben gebraucht auch negative Folgen zeigen kann, wurden öffentlich stattfindende „emotional relives“, von seriösen Qigong-Anbietern und von Staats wegen diskreditiert. Zudem ist, wie schon gesagt Qigong ein potentes Werkzeug. Werden die Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten nicht ausreichend von einem Lehrer beherrscht und angemessen vermittelt, so werden „Abweichungen“³ möglich. Gerne machte man das in der daoistischen Tradition wurzelnde Zifagong, das „spontane Qigong“ verantwortlich dafür. Unter Aufsicht eines Qigong-Meisters, der mit seinen Qi-Kräften die Übenden unterstützt, wurden „Spontanbewegungen“, geübt, wie sie zum Beispiel in der 6. Form des „Fliegenden Kranichs“ vorkommen. Bei solchen Qigong-Veranstaltungen kam es immer öfter zu einer, in China ungewohnte öffentlichen Freizügigkeit. Die Menschen wurden animiert ihre Emotionen laut und von starker Gestik begleitet zu äußern. Der Staat wollte diesem Treiben Einhalt gebieten und die vielen Selbsthilfegruppen wurden, wie China es dann vollzieht, flächendeckend verboten. Unter den vielen Blüten des Qigong-Fiebers der 80er Jahre, sollte sich eine kritische und vor allem, dem westlichen Wissenschaftsdenken standhaltende, medizinische Linie der chinesischen Qigong-Praxis entwickeln⁴.

Von offizieller Seite wurden Regeln erarbeitet, die eine derartige Praxis beschreiben, dazu zählen: Herkunft, Inhalt und Ziel der Übung muß immer bestimmbar sein. Unterschieden wird ferner neben daoistischer, konfuzianischer und buddhistischer Herkunft auch in ein medizinisches, ein volkstümliches und ein, die Kampfkunst betreffendes Qigong. Weitere acht Kategorien klassifizieren: 1.) Daoyin-Übungen; Übungen zum Leiten und Dehnen mit dem Schwerpunkt

³ Eine häufig zu beobachtende negative Wirkung des Qigong ist das aufsteigen des Leber-Qi, also eine Fülle-Symptomatik im oberen Körperbereich.

⁴ Die neueste Entwicklung, die gegen die Menschenrechte verstoßende Verfolgung der Falun-Gong-Sekte durch die chinesische Staatsräson, unter der jetzt schon länger alle anderen Qigong- und Taiji-Praktizierende in China zu leiden haben, geht wahrscheinlich auf eine sehr große Mitgliederzahl dieser sektenartig organisierten Bewegung unter der Leitung des Großmeisters Li Hongzhi zurück. Sie scheint dem chinesischen Staat eine zu große politische Ausdruckskraft gewonnen zu haben.

Selbstmassage.

- 2.) Tuna-Übungen: Übungen in der die Atemführung ein zentraler Aspekt, wie: „das Alte ausstoßen und das Neues aufnehmen“ ist.
- 3.) Jingzuo: Übungen ohne körperlich Bewegung, wie: „Sitzen in der Stille“.
- 4.) Übungen aus der Tradition der Innere Alchemie (Neidan): hierzu zählen Dantian-Übungen, wie die Übung des „kleinen Kreislaufs“, die man auch als das Kernstück der daoistischen Qigong-Praxis bezeichnet.⁵
- 5.) Buddhistische Übungsformen, insbesondere Meditationsformen der Chan-Tradition.⁶
- 6.) Medizinisches Qigong: spezifische Übungen bei bestimmten Erkrankungen.⁷
- 7.) Übungen die Tiere nachahmen, wie das Spiel der fünf Tiere⁸, die Übung der Schildkrötenatmung⁹, Schlangenübungen¹⁰.
- 8.) Wushu-Qigong, - Qigong Methoden die in der Kampfkunst angewendet werden.

Betrachtet man diese Liste¹¹ genau, so fällt auf, daß die moderne chinesische Qigong-Praxis sehr wohl als eine, aus der eigenen Tradition gewachsene beschrieben wird. Lediglich Punkt 6. führt das „medizinische Qigong“ auf. Daoistische,- wie buddhistische Wurzeln finden gleichermaßen Erwähnung, bewegte, wie meditative Formen werden genannt.

Das Gesunde im Menschen

Alle diese Formen des Qigong, die früher immerhin zu einem Teil der Geheimhaltung unterworfen waren, verdienen vielleicht auch heute noch einen besonderen Respekt. Dringt man ein wenig tiefer in die chinesische Qigong Landschaft, so erfährt man, daß sie gleichermaßen umfassend wie vielfältig ist und daß ihre Wurzeln mit den frühen Anfängen der chinesischen Kultur in originärer Beziehung stehen. Qigong ist tiefgreifend, es erschließt sich nicht ohne intellektuell. Doch praktizierend eröffnen sich immer wieder neue Räume, die den Geist anregen und einen stets voran schreiten lassen.

⁵Siehe auch: Richard Wilhelm/C.G. Jung, Geheimnis der Goldenen Blüte, Diederichs Gelbe Reihe, Köln 1986.

⁶ Der auf Bodhidharma zurückgehende chinesische Buddhismus breitete sich später in Japan auch als Zen-Buddhismus aus.

⁷ Hierzu müßte man dem Titel nach eigentlich auch die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng rechnen, in der allerdings eine konkrete Zuordnung bestimmter Übungen zu spezifischen Krankheitsbildern immer wieder ablehnt wird. Das durch Prof. Jiao Guorui entwickelte Qigong Yangsheng ist demnach nicht aufgrund einzelnen Übungen, sondern nur als eines in seiner Gesamtheit bestehendes, als ein medizinisches Qigong zu bezeichnen.

⁸ Der berühmte chinesische Arzt und Gelehrte Huà Tuó (110-207n. Chr.) gilt als Urahn dieser Form.

⁹ wahrscheinlich ist ein Qigong gemeint für die Langlebigkeit (Anmerkung der Autorin).

¹⁰ wahrscheinlich ist ein Wirbelsäulen-Qigong gemeint (Anmerkung der Autorin).

¹¹ Die Auflistung wurde entnommen: G. Hildenbrand, J. Kahl, S. Stein, Qigong in China, Materialien 41 des Institut für internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V., Bonn 1998

Qigong hat einen, die Natur achtenden und pflegenden Charakter. Es erstrebt die Verlängerung des Lebens in physischer, wie geistiger Gesundheit, so ist es zukunftsgerichtet und positiv. Es betrachtet Einzelheiten, ohne den Blick für das Ganze zu verlieren.

Das Gesunde im Menschen ist der Ansatzpunkt des Qigong. Es gilt, die Lebenskraft, das Qi, gezielt zu stärken. Dabei ermöglicht diese Methode einem Trainer, dass er sich, gefördert in seinem lebendigen Einfühlungsvermögen, auf die Verschiedenartigkeit eines jeden Menschen einlassen lernt. Da sich im Weltbild des Daoismus alles bewegt, befindet man sich mit der täglichen Übung prozesshaft in einem stetigen, naturgemäßen Wandel, der jede Stauung angemessen zu lösen vermag. Wie die chinesische Philosophie, so ist auch das Wesen des Qigong paradox - es ist schwer und leicht zugleich.

China ist groß und viele Zweige entwickeln sich aus einem Stamm. So entstanden unzählige Variationen von Übungen und es entspricht durchaus einer lebendigen Tradition, diese Vielfalt - solange sie um ihre Wurzeln weiß und ihre Grenzen kennt - Wert zu schätzen. Jeder, der die Grundprinzipien in sich entdeckt hat, genießt nach harter und härtester Disziplin die Freiheit, seinen eigenen Qi-Bewegungen zu folgen, was traditionell als eine hohe Stufe der „Arbeit mit dem Qi“ betrachtet wird.

In einem Land wie China, in dem das Wohl des Einzelnen, immer dem Wohle der Gemeinschaft untergeordnet wurde, ist eine geheime Praxis wohl auch ein Ort für eine gewisse Individualität. Deshalb stellte, ein zur Individualisierung neigender Daoismus, wie ein psychologisierender Buddhismus wichtige Gegenkräfte zum hierarchisch strukturierenden Konfuzianismus dar. Es waren die realen Verhältnisse, die das China nach der Kulturrevolution zwangen, seine eigene Tradition wieder neu zu beleben. Heute ist diese Tradition längst zu einem bedeutenden Gut für einen Austausch zwischen Ost und West geworden.

Qigong in Deutschland

Zeitgleich mit Beginn des 20. Jahrhunderts, als sich in China die traditionelle Praxis und das damit verbundene Wissen aus den überkommenen Strukturen löste und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich wurde, formuliert sich im Westen die moderne Psychologie, die eine Entwicklung einleitete, mit der eine verdrängte Innerlichkeit für den westlichen Menschen wieder neu zugänglich wurde.

In vielen Bereichen beschäftigt man sich mit der Idee der Ganzheit, die in der westlichen Geisteswissenschaft an den Mythos gebunden ist. So auch in der sozialutopischen und künstlerisch inspirierten Freiheitsbewegung des Monte Verita bei Ascona im Schweizer Teil des Largo Maggiore.

Sie nahm direkt oder indirekt Einfluß auf alle geistigen und künstlerischen Bewegungen des 20. Jahrhunderts. Aus dieser Bewegung entstand unter der Schirmherrschaft von Frau Olga Fröbe-Kapteyn die Eranos-Gesellschaft. Frau Fröbe stand der Theosophin Annie Besant und dem Inder Krishnamurti nahe. Vielen Lesern wird in diesem Zusammenhang der Begründer der Antroposophie Rudolf Steiner geläufiger sein.

1924 nahm Frau Fröbe an einem Seminar mit Martin Buber, gehalten auf dem Monte Verita über Lao-Tse teil. 1930 lernte sie Carl Gustav Jung in Wien kennen. Diese Einflüsse veranlaßten sie wohl zur Gründung der Eranos-Gesellschaft, die sich der Vermittlung von Ost und West besonders verpflichtet fühlt. Dabei war ihre Begegnung mit Carl Gustav Jung für die Gesellschaft, die sich zuerst 1933 im Tessin traf, von richtungsweisender Bedeutung. Über viele Jahre hinweg versammelte man sich jährlich im August zu einer neuntägigen Tagung. Geister wie Carl Gustav Jung, Richard Wilhelm, Erwin Rousselle, Daisetz T. Suzuki, Martin Buber, Graf H. Keyserling, Karl Kerényis und viele, viele mehr fanden dort einem, sie alle bewegenden Austausch, deren Auswirkungen auch heute noch spürbar sind¹²

Fünzig Jahre später, in den frühen 80er Jahren, begann in Berlin Frau Dr. med. Josephine Zöller, die von ihr in China gelernten Qigong-Übungen zu unterrichten. Sie war als Ärztin nach China gereist und dort dem Phänomen „Qi“ begegnet. Sie hatte erfahren, daß man mittels einer bestimmten Praxis besondere Fähigkeiten erreichen konnte, die auch zur Selbstheilung von Krankheiten nützlich sind und so war Frau Zöller dem Ganzen auf der Spur geblieben und übte verschiedene Qigong-Formen. Anfang der 80er Jahre kam sie mit der Meisterin des Qigong-Gehens, mit Frau Guo Lin zusammen, die mit ihrem „Neuen Qigong“¹³ Krebskranken half, die Krankheit zu überwinden.

Im Frühjahr 1984 erschien ihr Buch „Das Tao der Selbstheilung“.¹⁴ Es war nicht das erste Buch über Qigong in Deutschland¹⁵, doch da Frau Zöller die beschriebenen Formen gleichzeitig unterrichten konnte, wurde das Qigong als Übungsmethode in Deutschland langsam bekannter.

Doch bereits Mitte der 70er Jahre waren in Deutschland die ersten Taijiquan Lehrer aufgetaucht. Wie in China selbst, gewann das Taiji auch in Deutschland zum ersten Mal eine breite Öffentlichkeit. Namen wie Cheng Man Ching, Gia Fu Feng, Chu Shou Zhong, Shee Soo und Al Huang stehen an erster Stelle und sie alle waren nicht nur in Deutschland wichtige Überbringer dieser fernöstlichen Methode. Zu den Lehrern der ersten Stunden, die auch heute noch in Deutschland

¹² Begleitbuch zur Ausstellung Monte Verita - Berg der Wahrheit, Museum Villa Stuck, © Harald Szeemann, München 1980

¹³ Der Name „Neues Qigong“ verweist auf ein, den modernen Vorstellungen angepaßtes und verändertes Qigong, welches alten Quellen entspringt. Viele Formen wurden in den 80er Jahren durch namhafte Praktiker entschieden gekürzt und leichter zugänglich gemacht. Dies gilt sowohl für die Praxis des Qigongs wie für das Taijiquan, welches in China, wie anderswo schnell wieder Verbreitung fand.

¹⁴ Barth-Verlag, München 1984,

¹⁵ neben dem schon erwähnten Buch von S. Pálos sei noch der Klassiker von E. und I. Stiefvater: Chinesische Atemlehre und Gymnastik, Haug-Verlag 1962 genannt.

unterrichten gehören Christel Proksch, Ute Engelhart, Petra und Toyo Kobayashi, Frieder Anders, Rupert Sonaiké, Christian Auerbach und viele Ungenannte. 1981 erhielt Christel Proksch den ersten Lehrauftrag für Taijiquan an der Universität Bremen. 1987 gab sie ihr lesenswertes Büchlein über das Taijiquan in der Sammlung Luchterhand heraus.¹⁶

Im April 1987 kam ein Sänger der chinesischen Oper und Qigong-Lehrer Cheung Chun Wah auf Einladung von Petra Hinterthür¹⁷ nach Hamburg. Er unterrichtet das oben genannte und damals weit verbreitete Kranich Qigong. Am Kurs nahmen etwa 70 Leute teil und viele von ihnen hatten schon einige Jahre mit Christel Proksch Taijiquan gelernt. 1988 brachte Thomas Ots¹⁸ seinen Qigong-Lehrer Wei Lian aus Nanjing nach Hamburg, Berlin und München. Auch er lehrte das Kranich-Qigong. Kurz darauf folgten in etwa zeitgleich Meister Zhi Chang Li, der in München residiert und das Stille Qigong vertrat und Prof. Jiao Guorui, mit dem das Medizinische Qigong Yangsheng in Deutschland Verbreitung fand. Zu Beginn der 90er Jahre gründet sich die Deutsche Qigong Gesellschaft und ihr erster Vertreter Prof. Cong Yong Chun bereiste nicht nur Österreich, sondern auch Deutschland. In Hamburg lehrt Sui Qing Bo in eigener Taiji- und Qigong Schule und wenig später gründete sich in Verbindung mit der Uni Oldenburg ein Projekt, bei dem Prof. Ding, und später Prof. Zhang Guangde im Mittelpunkt standen.

Sowohl das Oldenburger Projekt (PTCH), wie die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng siedelten sich in der Umgebung universitärer Strukturen an. Wie die Deutsche Qigong Gesellschaft auch, bieten beide Institutionen Ausbildungskurse an und arbeiten mit viel Erfolg an der Verbreitung des Qigongs in Deutschland. Zusätzlich betreiben sie eine Art Feldforschung und Dokumentation, nehmen Übersetzungen vor und leisten Öffentlichkeitsarbeit. Nicht unerwähnt bleiben darf Foen Tjoeng Lie, der die Verbreitung des Taijiquan und des Qigong ebenfalls fördert und das im Buddhismus begründete Chan Mi Qigong, zuerst in Deutschland vertreten von Ma Hui Wen und Liu Han Wen.

Bereits seit 1994 richten die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, die Uni Oldenburg (PTCH) und die Deutsche Qigong Gesellschaft abwechselnd einen Qigong-Kongress aus, der 2004 in einer Zusammenarbeit des Taijiquan/Qigong Netzwerk und der Chinesisch-Deutschen Gesellschaft e.V. Hamburg stattfand.

Alle genannten Qigong-Formen und Schulen haben sich mittlerweile neben zahlreichen weiteren Qigong-Lehrern, die aus China nach Europa strömen hier in Deutschland etabliert. Die Gesellschaften versuchen Standards für Qigong-Lehrer zu formulieren, um Trübes von Klarem zu scheiden, was aber nicht heißen muß, daß hier ungenannte Lehrer und/oder Institutionen ein

¹⁶ Christa Proksch, Taijiquan, Sammlung Luchterhand, Darmstadt 1987

¹⁷ siehe auch: Astrid Schillings und Petra Hinterthür „Qi gong – Der fliegende Kranich“, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Durach 1989

schlechtes Qigong verbreiten. Die Bemühungen einen Standard für Qigong-Lehrer zu formulieren und diese zu überprüfen ist ein gesellschaftlich wichtiger Schritt, auch wenn sich dadurch nicht alle Probleme lösen lassen.

Den westlich ausgerichteten Menschen in östlicher Übung und Weisheit zu unterweisen, stellt eine grundsätzliche Schwierigkeit dar und das nicht nur, weil für die meisten Schüler die chinesischen Lehrer dieser Methoden vielfach nur punktuell greifbar sind. Wir „Westler“ wachsen eben nicht im Dunstkreis dieser Methode(n), geschweige denn eines Klimas von Nicht-linearem-Denken auf und es bedarf, ob wir nun wollen oder nicht, einige Jahre und Jahrzehnte, diese andere Seins-Weise in sich aufzunehmen.

Die praktischen Übungen des Qigong oder des Taijiquan sind für das Verständnis des chinesischen Denkens eine große und nicht zu unterschätzende Hilfe. Traditionell war es essentiell, die Methode von einem Lehrer, der sich selbst darin über viele Jahre erprobt hatte zu erlernen. Als westliche Vermittler der Form haben wir einen gewissen Heim-Vorteil vor unseren chinesischen Kollegen: wir verstehen, welche Fragen unsere Schüler haben und wie sie denkend sich eine Welt zu erschließen suchen, die wahrscheinlich viel größer und umfassender ist, als wir sie uns bisher vorstellen können. Ich wünsche allen Übenden lächelndes Gelingen.

Ulla Blum
Leitung des Fachbereich Qigong der AG-TCM
Leibnizstr. 33
10625 BERLIN
Telefon: 030 – 318 078 08
eMail: ulla.blum@freenet.de / www.ulla-blum.de

¹⁸ Thomas Ots, Medizin und Heilung in China, D. Reimer-Verlag 1987, Hamburg - Berlin