

Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung

Von Anti-Aging zu Pro-Aging und Active Aging

Gedanken zu einem neuen Verständnis des Alter(n)s

Karl Wimmer, August 2003



Inhalt

1. Faktum Demografieentwicklung ... S. 1
2. Das große Geschäft mit der neurotischen Verzerrung des Alter(n)s ... S. 2
3. Über das Phänomen des „Nicht-altern-Könnens“ ... S. 5
4. Versäumtes oder gelebtes Leben? ... S. 6
5. Über „Gesundes Altern“ im Allgemeinen ... S. 7
6. Persönlichkeitslernen als Voraussetzung für „erfolgreiches Altern“ ... S. 9
7. Persönlichkeitslernen als Weg der Entwicklung des „bewussten Selbst“ ... S. 12
8. Freiheit und Vertrauen als Persönlichkeitsfaktoren ... S. 15
9. Rhythmus als Lebensgrundlage ... S. 16
10. Respekt vor dem Leben und Lernen von der Natur ... S. 18
11. Qi Gong als Lebenspflege ... S. 19
12. Praxis-Systeme des Qi Gong ... S. 22
13. (Heil-)Wirkungen des Qi Gong ... S. 23
14. Qi Gong und (Selbst-)Hypnose - eine Synthese ... S. 25
15. Ich habe einen Traum ... S. 30
16. Literatur ... S. 31
17. Autor ... S. 33

1. Faktum Demografieentwicklung

„Die Innenstadt von Eisenerz ist leer gefegt: Der Anteil der Jugend beträgt nur noch 10,2 Prozent. Über 60 Jahre alt sind bereits 37,4 Prozent der Bevölkerung. (...) „*Ein Begräbnis ist*“, sagt Walter Zauner. Der 70-jährige sportliche Senior ist mit dem Enkerl unterwegs - durch eine entschleunigte Stadt. „*Es gibt so viele alte kranke Leute, die nicht mehr aus ihren Wohnungen kommen können*“, schildert Zauner. „*Du weißt, sie leben noch, aber du siehst sie nicht mehr.*““¹

Wir kriegen immer mehr alte Menschen. Das Zeitwort „Überalterung“ der Gesellschaft ist in vieler Munde. Nach neueren Prognosen werden bis zum Jahre 2035 je nach Entwicklung der Lebenserwartung zwischen 2,7 und 3 Millionen Personen im Alter von über 60 Jahren in Österreich leben. Historisch einzigartig wird der Anteil der über 60-

¹ Jantscher, Ulrike: Die Totenglocke läutet oft; in: Kurier-Chronik vom 24. August 2003, S. 15

jährigen von derzeit rund 20 % auf 35 bis 38 % ansteigen. Die Zahl der über 85-jährigen wird sich mehr als verdreifachen, während der Anteil der Jüngeren bei etwa gleichbleibender Einwohnerzahl dementsprechend abnimmt.² Das, obwohl die Weltbevölkerung insgesamt jährlich um rund 80 Millionen Menschen (etwa die Einwohnerzahl Deutschlands) Zuwachs bekommt. Im Laufe der letzten hundert Jahre hat sich Zahl der Menschen auf der Erde fast vervierfacht (derzeit rund 6,2 Milliarden). 99 % dieses Weltbevölkerungszuwachses gehen auf das Konto der Entwicklungsländer.³

Die weltweiten Konsequenzen, die sich aus der Entwicklung dieser ungleichen Schere ergeben, sind derzeit noch unüberschaubar. Der Verhaltensforscher Eibl-Eibesfeldt spricht in diesem Zusammenhang von grausamen Gesetzen der Natur, gegen die im Prinzip kein Kraut gewachsen ist. Man stelle sich nur vor, was geschieht, wenn der „Damm“ bricht, mit dem sich die westlichen Kulturen noch vor ihrer „Entkultivierung“ und dem Aussterben zu schützen versuchen.⁴ Dass dieser Prozess längst in Gang ist, das weiß jeder, der Kinder in Schulen mit bis zu 90 % Ausländeranteil hat oder hatte. Kulturelles Lernen findet eben nicht im Unterricht statt, sondern im „informellen Lehrplan“, in den Pausen und am Spielplatz. Unsere Kinder kamen jedenfalls mit einem umfangreicheren Sprachwortschatz aus den Ausländerkulturen nach Hause, als dass sie „Deutsch“ gelernt hätten. Man mag dazu stehen wie man will. Das Thema ist jedenfalls gesellschafts- wie wirtschaftspolitisch derart brisant und mit Werturteilen besetzt, dass eine sachliche Diskussion darüber kaum zu führen ist.

In diesem Artikel soll aber nicht weiter auf diese globale Entwicklungsdynamik eingegangen werden, sondern auf die „selbstgemachte“, Schere der Altersdemografieentwicklung hier zu Landen.

2. Das große Geschäft mit der neurotischen Verzerrung des Alter(n)s

Was fällt den Fachleuten zum Fachwort „Überalterung“ ein? - fragt der Journalist Günther Nenning: Worauf stürzen sich die Medien? „Anti-Aging“! Eine große Industrie und ein großes Geschäft werden angekurbelt: Den alten Menschen gehört das Altwerden einfach abgewöhnt - sie sollen nicht alt werden, sondern ewig jung bleiben. Und in der Tat: gefragt sind die Zauberer in weißen Kitteln, die Falten wegspritzen, Busen aufblasen, Fett absaugen, Hängebäuche wegoperieren.⁵ Ganz zu schweigen von den Cremes und Pillen, die Jugendhaftigkeit, Vitalität und Potenz verkünden. „Anti-Aging“!

² Quelle: Statistik Austria

³ Quelle: P.M.-Peter Moosleitners Magazin - Die moderne Welt des Wissens; August 2003, S. 62

⁴ Vgl. Eibl-Eibesfeldt, Irenäus (Interview: Constanze Pándi): Die Notbremse ziehen, bevor es zu spät ist; in: Krone-Reportage vom 30. Mai 2003, S. 20 f.

⁵ Nenning, Günther: Anders gesehen - Alte Menschen, neue Menschen; in: Krone vom 21. Juli 2003, S. 6

Die Regale, Zeitschriften, Werbeplakate und Websites quellen über damit - das Geschäft boomt.

Dabei ist die Grundphilosophie der Anti-Aging-Medizin durchaus humanistisch: „Die Anti-Aging-Medizin betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit. Nicht nur Blutwerte, Lungenfunktion oder körperliche Fitness werden mit einbezogen, sondern auch Persönlichkeit und Psyche sowie in der Familie vorkommende Krankheiten. (...) Es geht nicht darum, die ewige Jugend zu entdecken, sondern vorzeitigen körperlichen und geistigen Abbau zu verhindern. (...) Die Lebenserwartung steigt ständig. Anti-Aging zielt darauf ab, die späteren Jahre möglichst ohne gesundheitliche Einschränkungen genießen zu können.“⁶

Aber es haut sich halt der gesamte Kommerz drauf auf den „Mainstream Gesundheit“, den Megatrend des 21. Jahrhunderts.⁷ Auch der Massentourismus hat die alten Menschen entdeckt als reiche Profitquelle. Die touristische Reklame versucht vorzugaukeln, dass die Reiseorganisation an Orte hinführt, die Wohlfahrts-Paradiesen gleichen, einem Schlaraffenland in dem für alles gesorgt ist, alle Unannehmlichkeiten ausgeschaltet. Und erst die Anti-Aging-Kuren! Sie brauchen nur ein beliebiges Journal für die zeitgemäße Frau / den zeitgemäßen Mann aufschlagen - und schon bleckt sie Ihnen entgegen - die „Ewig-jung-Formel“, rezeptfrei und für jederfrau / jedermann plausibel:

„Ab jetzt keinen Tag Älter! (...) Wellnes-Urlaub mit Alters-Stopp (...) Stoffe, die jünger machen (...) Mit der „(...) -Kur für Anti-Aging und Prävention“ (...) All diese Effekte gehen auf ihre starke antioxidative Wirkung zurück (...) Während die Infusion in mich hineinrinnt, stelle ich mir vor, wie meine schlappen Zellen wieder rosig aufblühen. (...) Diese natürliche Substanz gibt´s in der Schloßklinik auch zum Schlucken - Verjüngung pur. Ich hoffe natürlich, dass es sich auch als potente Faltenbremse erweist. (...) Aber klar ist: Dauerhafte Verjüngung mit der „(...) -Anti-Aging-Kur“ kann es nur längerfristig geben. Wer seinen Körper jedes Jahr für zwei Wochen durch diese Kompakt-Regeneration schleust, stellt seine ewig tickende Alters-Uhr immer ein bisschen zurück. (...) Kur-Kosten für 14 Tage: 1480 - 2005 Euro. Die meisten Maßnahmen können zu Hause fortgeführt werden. (...) Größere Effekte hat man mit jährlichen Intensiv-Kuren. (...) Wenn das so weitergeht - ob man mich dann irgendwann für meine jüngere Schwester hält?“⁸

Na also - kaufen Sie sich (in) Ihre Jugend zurück! Ich frage mich: Warum gab´s das nicht schon früher? Wird wohl ein bisschen teuer, bis ich so bin wie die Frau / der Mann auf der Titelseite, jetzt wo ich doch schon 53 bin? Hoffentlich kann ich rechtzeitig auf-

⁶ Gill, Friedrich: Alterslos; in: Kurier-Korso vom 24. August 2003, S. 20

⁷ Zum Hintergrund und Wesen des nachhaltigen Trends „Gesundheit“ siehe insbesondere: Nefiodow, Leo A.: Der sechste Kontratieff - Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information; Rhein-Sieg 2001

⁸ „Grosse Anti-Aging-Serie“; in: Journal für die Frau, Nr. 18/2003, 20. August 2003, S. 90 - 95

hören mit diesen „Zurück-in-die-Jugend-Kuren“, denn ganz regredieren möchte ich nun auch wieder nicht.

„Das Alter zu akzeptieren fällt umso schwerer, je mehr sich eine Frau über ihre äußeren Vorzüge identifiziert hat. Sie empfindet sich dann nur allzu schnell als welkende Schönheit, stürzt sich fast panisch in Körper formende Sportarten oder unter das Messer eines Schönheitschirurgen und wird plötzlich Stammkundin in diversen Schönheits-salons.“⁹

Seit eh und je werden Geschäfte mit Bedürfnissen und Sehnsüchten gemacht, die auf diesem Weg nicht erfüllt werden und letztendlich nur Leere, Enttäuschung und Frustration hinterlassen - die wiederum das Verlangen nach mehr von diesem sinnlosen Zeug hervorrufen (vgl. Haugh: Warenästhetik). Es ist wie bei einem Kind, für das Spielzeug zum Ersatz der fehlenden elterlichen Liebe wird. Das Abgleiten und Verweilen in diese Scheinbefriedigung erzeugt neurotische Rastlosigkeit, erzeugt Sinnlosigkeit und Sinnlosigkeit des Lebens ist ein seelisches Leiden, das unsere Zeit noch nicht in seinem ganzen Umfang und in seiner ganzen Tragweite erfasst hat. Fraglich ist, ob, wer mit 60 oder 65 seinen Lebens-Sinn nicht gefunden hat, diesen noch mit 70 oder 75 finden wird. Wahrscheinlicher ist die Tatsache, dass dieser Mensch den externen Einflüssen der „Wohlstandsgesellschaft“ unreflektiert ausgeliefert bleibt bis er seinen Körper abgibt.

„Mit aller Gewalt hat man die Götter und den Glauben daran zerstört, weil sie dem rücksichtslosen Geschäftemachen und der Plünderung der Schöpfung durch die unstillbare Gier einiger Menschen im Wege standen. Statt dessen hat man eine Gottheit errichtet, die erbarmungslos, wie es keine Religion verlangt, heute ihre Opfer fordert: die Wirtschaft. Unter „Wirtschaft“ ist aber keineswegs das zu verstehen, was den Menschen dient, um sie mit Dingen zu versorgen, die sie brauchen. (...) Die öffentliche Meinung wurde in den vergangenen Jahrzehnten so manipuliert, dass immer mehr Menschen den Glauben angenommen haben: „Sie sind dafür da, dass es der Wirtschaft gut geht.“ Damit hat man die Welt erfolgreich auf den Kopf gestellt, denn die Wirtschaft hat da zu sein, damit es den Menschen besser geht - und sie hat die Gesetze der Natur und der Umwelt und die Prinzipien der menschlichen Ethik dabei zu beachten. Über die setzt sie sich heute hinweg. (...) Man hat dem Leben des Menschen seinen Sinn genommen und versucht dieses Loch mit Industrieprodukten zu stopfen. Es wird aber jeder einmal merken, dass das Haben nicht das Sein ersetzen kann - und das Nehmen nicht das Geben.“¹⁰

⁹ Zita, Susanne: Wenn nicht jetzt, wann dann? In: Krone Bunt vom 24. August 2003, S. 14

¹⁰ Knoflacher, Hermann: Wofür lebt der Mensch; in: Die ganze Woche (Zeitschrift), Nr. 33/03, S. 27

3. Über das Phänomen des „Nicht-altern-Könnens“

Man versteht das Leben nur rückwärts
aber leben muss man es vorwärts.

Altsein ist äußerst unpopulär - es wird jedenfalls in unserer Kultur kaum mehr mit Ritualen unterstützt. Daher bleiben viele Menschen in ihrer Vergangenheit verhaftet und in der Illusion der Jugendlichkeit stecken. Dabei ist das „Nicht-altern-Können/Wollen“ genauso blödsinnig wie den Kinderschuhen Nicht-entwachsen-Können. Ein Mann von dreißig, der noch infantil ist, ist wohl bedauernswert, aber ein jugendlicher siebzigjähriger, ist das nicht entzückend? Und doch sind beide stillos, „psychologische Naturwidrigkeiten“ (C. G. Jung).

„Ein Junge, der nicht kämpft und siegt, hat das Beste seiner Jugend verpasst, und ein Alter, welcher auf das Geheimnis der Bäche, die von Gipfeln in Täler rauschen, nicht zu lauschen vermag, ist weiter nichts als erstarrte Vergangenheit. Er steht abseits von seinem Leben, maschinengleich sich wiederholend bis zur äußersten Abgedroschenheit. Was für eine Kultur, die solcher Schattengestalten bedarf. (...) Wie anders erscheint uns der Sinn des Lebens, wenn wir den jugendlichen Menschen sich um ferne Ziele bemühen und Zukunft schaffen sehen, als wenn ein unheilbar Kranker oder ein Greis widerwillig und kraftlos ins Grab sinkt. Die Jugend - will es uns scheinen - hat Ziel, Zukunft, Sinn und Wert. Das Zuendegehen aber ist ein bloß sinnloses Aufhören. Hat ein Junger Angst vor Welt, Leben und Zukunft, so findet es jedermann bedauerlich, unvernünftig, neurotisch, man hält ihn für einen feigen Drückeberger.¹¹ Wenn aber der alternde Mensch ein geheimes Grauen, ja sogar Todesangst empfindet bei dem Gedanken, dass seine vernünftige Lebenserwartung jetzt nur noch soundso viele Jahre beträgt, dann ist man peinlich an gewisse Gefühle im eigenen Busen erinnert; man schaut womöglich weg und lenkt das Gespräch auf ein anderes Thema. (...) Ja, ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade jene jungen Leute, welche das Leben fürchten, später ebenso sehr an Todesangst leiden. Sind sie jung, so sagt man, sie hätten infantile Widerstände gegen die normalen Forderungen des Lebens; sind sie alt, so müsste man eigentlich dasselbe sagen, nämlich dass sie ebenfalls Angst vor einer normalen Forderung des Lebens haben. Aber man ist dermaßen davon überzeugt, dass der Tod einfach das Ende eines Ablaufes ist, dass es einem in der Regel gar nicht beikommt, den Tod ähnlich als ein Ziel und eine Erfüllung aufzufassen, wie man es bei den Zwecken und Absichten des aufsteigenden jugendlichen Lebens ohne weiteres tut.“¹²

Den Tod als Ziel und Erfüllung des Lebens zu betrachten ist ein Gedanke von Carl Gustav Jung¹³, der in unserem kulturellen Denken wohl kaum aufgegriffen wurde, ge-

¹¹ Die traditionelle Psychologie nach C.G.Jung spricht in diesem Zusammenhang auch vom Archetypus des „puer aeternus“, des „Ewigen Jünglings“ (Marie-Louise von Franz 1992), der überall hin will und nirgends ankommt.

¹²Jung, C.G.: Seele und Tod; in: Dahlke, Margit und Rüdiger: Das spirituelle Lesebuch; Knauer, S. 184 f.

¹³ Der schweizer Psychologe und Psychiater Carl Gustav Jung (1875 - 1961) ist insbesondere mit seinen Lehren über Individuation (Entwicklung der individuellen Persönlichkeit), seine Forschungen über das „Kollektive Unbewusste“ und seine Archetypenlehre (Urbilder von Verhalten im kollektiven Unbewussten) in die Fachliteratur eingegangen.

schweige den Eingang gefunden hat. Demgemäß wird der Tod nach wie vor verdrängt, wie keine andere Erscheinung der menschlichen Existenz. Der Neurotisierung diese Phänomens sind damit Tür und Tor geöffnet. „Der Nährboden der Seele ist das natürliche Leben. Wer dieses nicht begleitet, bleibt in der Luft hängen und erstarrt. Darum verholzen so viele Menschen im reifen Alter, sie schauen zurück und klammern sich an die Vergangenheit mit geheimer Todesfurcht im Herzen. Sie entziehen sich dem Lebensprozess wenigstens psychologisch und bleiben darum als Erinnerungssäulen stehen, die sich zwar noch lebhaft an ihre Jugendzeit zurückerinnern, aber kein lebendiges Verhältnis zur Gegenwart finden können. Von der Lebensmitte an bleibt nur der lebendig, der mit dem Leben sterben will. Denn das, was in der geheimen Stunde des Lebensmittags geschieht, ist die Umkehr der Parabel, die Geburt des Todes.“¹⁴

4. Versäumtes oder gelebtes Leben?

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich versuchen, mich weniger über meine Fehler zu ärgern. Ich würde nicht so perfekt sein wollen ich würde mich mehr entspannen. Ich wäre ein bißchen verrückter als ich gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen. Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen. Ich war einer dieser "klugen" Menschen, die jeden Augenblick ihres Lebens funktionieren wollten. Freilich hatte ich auch Momente der Freude.

Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben. Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben. Nur aus Augenblicken. Vergiß nicht den jetzigen. Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst barfuß gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... Ich bin 85 Jahre alt und weiß, daß ich bald sterben werde ...

(Jorge Luis Borges, 1899 - 1987)

Das Phänomen des „ungelebten Lebens“ (unbefriedigenden Lebens) ist so weit verbreitet und so wenig durchschaut, dass Marie-Louise von Franz zu diesem Thema eine bedeutende Arbeit mit dem Titel „Der ewigen Jüngling“ geleistet hat.¹⁵ Auch das „Peter-Pan-Syndrom“ oder „Petra-Pan-Syndrom“ gehört an diese Stelle.¹⁶ Solche Menschen haben nicht nur eine große Schwierigkeit, sich an die Gesellschaft anzupassen, sie haben meist auch große Mühe, den richtigen Beruf zu finden, denn was sich ihnen auch anbietet, es ist nie ganz das richtige, nie genau das, was sie sich vorstellen. Auch die Partnerin ist nie ganz die richtige - immer gibt es ein Aber, das vor der Heirat oder einer sonstigen Verpflichtung steht. Dahinter steht die merkwürdige Einstellung bzw. Phan-

¹⁴ Jung, C.G.: Seele und Tod; in: Dahlke, Margit und Rüdiger: Das spirituelle Lesebuch; Knauer, S. 187 f.

¹⁵ Franz, Marie-Louise von: Der ewige Jüngling; Kösel 1992

¹⁶ James Matthew Barrie schrieb 1900 das Märchen von Peter Pan, dem Jungen, der nicht groß werden wollte. Davon abgeleitet ist das Peter (Petra)-Pan-Syndrom. Es bezeichnet Männer (Frauen), die ihr Alter nicht akzeptieren können bzw. wollen.

tasie, dass irgendwann in der Zukunft das wirklich Richtige kommt, zum Beispiel die richtige Frau oder die Erfüllung dessen, was man wirklich will. Diese Haltung bedeutet eine konstante innere Weigerung, sich dem Augenblick hinzugeben. Symbolisch drückt sich diese nach außen verlagerte Sehnsucht, diese Ungebundenheit und Realitätsferne häufig in der Faszination von gefährlichen Sportarten wie Fliegen oder Bergsteigen aus: so hoch wie möglich hinauskommen, weg vom gewöhnlichen Leben. Solche Menschen sterben auch häufig bei Flugzeugabstürzen oder Bergunfällen.¹⁷

Das Leben schenkt uns Jahre,
damit wir den Jahren Leben und
dem Leben Fülle geben können.

5. Über „Gesundes Altern“ im Allgemeinen¹⁸

Unsere statistisch vorhandene relative Langlebigkeit ist eine Kulturerrungenschaft. Primitive Menschen erreichen nur ausnahmsweise ein hohes Alter. So sah ich nur ganz wenige Männer mit weißen Haaren und schätzungsweise älter als sechzig bei den von mir besuchten primitiven Stämmen in Ostafrika. Aber die waren wirklich alt, und zwar so, wie wenn sie immer alt gewesen wären, so völlig hatten sie sich in ihr Alter eingelebt. Sie waren eben das, was sie waren, in jeglicher Beziehung.

(C.G.Jung)

Es ist der Medizin zweifellos gelungen, die durchschnittliche Lebenserwartung drastisch zu erhöhen. Bei genauerer Betrachtung ist die gestiegene Lebenserwartung jedoch vor allem (angstvolle) Alters- und Todeserwartung. Fast alle hierzulande wollen uralt werden - aber kaum jemand will alt sein. Die Gesellschaft weiß nicht wohin mit den Alten, und die Alten wissen oft nicht wohin mit sich. Leben verlängern heißt die Zeit des Alters verlängern. Wenn letzteres aber zugleich abgewertet wird, ist ersteres von fraglichem Wert. Gesundes Altern erfordert, dass die Seele mitkommt, dass die Seele das Leben nährt, es unterstützt und fördert - und zwar in jedem Lebensabschnitt in angemessener Weise. Dies kann nur gelingen, wenn im Zuge der Aufwärtsbewegung des Lebens auch die Seele, die Psyche, das Bewusstsein entsprechend mitentwickelt wird, dh. wenn ein angemessener Persönlichkeitsentwicklungsprozess dem Lebensprozess einhergeht. Wird das Leben nicht genährt durch die bewusste Entwicklung des Selbst, so verodet es, vertrocknet, verkümmert zu neurotischen Banalitäten, wird zum Spielball extrinsischer Manipulation, weil ihr der Halt in sich selbst, das Zentrum, der innere archimedische Punkt, die Balance fehlt.

¹⁷ Vgl. Franz, Marie-Louise von: Der ewige Jüngling; Kösel 1992

¹⁸ Was gesundes, erfolgreiches Altern speziell im Kontext „Arbeit“ bedeuten kann, habe ich in einem anderen Artikel skizziert: „Productive Aging - Alter und Leistung in Einklang bringen“; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Was „gelungene Persönlichkeit“ sein kann, können wir insbesondere bei den Pionieren der Humanistischen Psychologie, Abraham Maslow und Carl Rogers nachlesen.¹⁹

Beispielhaft werden authentische, entwickelte Menschen beschrieben mit Fähigkeiten, wie Aufrichtigkeit, Verbundenheit, Klarheit, Kreativität, Anmut. Der neue Mensch ...

- wählt bewusst den Weg des innerlichen und äußerlichen Aufrichtens und zeigt Rückgrat.
- kreiert die schöpferischen Impulse in sich durch seine innere und äußere Haltung.
- kommuniziert aufrichtig aus einem Feld von Liebe und Achtung.
- schafft mit den Kräften, die ihn bewegen, einen synergetischen Austausch mit anderen Menschen, Organisationen und Nationen.
- versteht sich als Mitgestalter einer Kultur der Klarheit, des verfeinerten Ausdrucks und der Menschlichkeit.
- erschafft aus einem Raum von "non-doing" und innerer Stille heraus neue Kraftfelder und lebenswerte Wirklichkeiten.
- bewegt sich in einem Wechselspiel aus zentriertem Bei-Sich-Sein und kraftvollem Miteinander.
- bereichert sein alltägliches Wirken durch Leichtigkeit und Heiterkeit.
- würdigt scheinbare Widersprüche und chaotische Prozesse als Quelle der Inspiration und der erfrischenden Neu-Gestaltung.
- konzentriert sich auf das Wesentliche.
- meistert Herausforderungen aus einem Bewusstsein von "effortless effort"²⁰
- begreift Stressfaktoren als fördernde Impulse.
- verwirklicht mutig Visionen und glaubt an das was noch nicht ist, auf dass es werde.
- weiß um die übergeordnete und wohlwollende Führung in seinem Leben und nährt stetig seine höheren Aspekte.
- setzt seine Fähigkeiten in der entsprechenden Verantwortung ein und ist Vorbild.
- schont die natürlichen Ressourcen seines Planeten und erschließt seine eigenen Kraftquellen.
- sagt JA zu einem Leben der Fülle, der Vielfalt und der Freude.
- begrüßt die großen und kleinen Wunder und die Kostbarkeiten in seinem Alltag.
- beherrscht die Kunst der Vereinfachung und des Einfach-Seins.
- hat den Mut, Fehler zu machen und nutzt sie als Orientierung für das, was ihm noch fehlt.
- sucht immer neue Antworten und findet kreative Lösungen.
- erkennt den wahren Auftrag in seinem Leben und erfüllt ihn aus der Tiefe seines Herzens.

„Was ist das Schicksal, Mulla Nasrudin?“
 „Vermutungen.“

¹⁹ Vgl. Maslow, Abraham: Psychologie des Seins; Rowohlt 1981
 und Rogers, Carl R.: Der neue Mensch; Klett-Cotta 1980

²⁰ „müheloser Anstrengung“

„Wie soll ich diese Antwort verstehen?“
 „Du vermutest, alles wird gut laufen - und es tut es nicht.
 Das nennst du dann Pech.
 Du stellst dir vor, alles wird schiefgehen - und das tut es nicht.
 Das nennst du dann Glück.
 Du vermutest, dies wird geschehen, jenes wird geschehen.
 Dir mangelt es so sehr an intuitiver Erkenntnis,
 dass du nicht weißt, was geschehen wird.
 Du vermutest nur. Die Zukunft ist dir unbekannt.
 Wenn es dich irgendwann einmal erwischt -
 Das nennst du dann Schicksal.“

6. Persönlichkeitslernen als Voraussetzung für „erfolgreiches Altern“

Das Konzept des „erfolgreichen Alterns“ wurde 1963 von Havinghurst in den wissenschaftlichen Diskurs eingeführt und hat seitdem, wie die Gerontologie im allgemeinen, durch die demografische Entwicklung stark an Bedeutung gewonnen. Faktoren die in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle spielen sind

- Lebenslänge,
- biologische- und geistige Gesundheit,
- kognitive Effektivität,
- soziale Kompetenz und Produktivität,
- personale Kontrolle und
- Lebenszufriedenheit.²¹

„*Normales Altern*“ läßt sich definieren durch die erreichte Lebensspanne in Beziehung zur mittleren Lebenserwartung einer repräsentativen Berufsgruppe. Es ist gekennzeichnet durch altersgebundene Veränderungen biomedizinischer und psychischer Parameter (aerobe Kapazität, Blutdruck usw.), die jedoch einer großen interindividuellen Variabilität unterliegen. Die maximale individuelle Lebenszeit beträgt nach bisherigen Erkenntnissen 110 - 115 Jahre (Fries, 1980).

Krankhaftes Altern wird bestimmt durch das auftreten altersbedingter Krankheiten mit Einbuße an Lebensqualität und Verkürzung der Lebenszeit. Das Krankheitsspektrum ist durch Multimorbidität und das Vorherrschen chronischer Krankheiten gekennzeichnet.

Die Zielvorstellung des *optimalen Alterns* wird erreicht durch optimale Lebens- und Entwicklungsbedingungen. Die Annahme, dass der Alternsprozess breite, für optimierende Interventionen nutzbare Spielräume besitzt, gründet sich auf die These, dass die verminderte Anpassungsfähigkeit an Belastungen im Alter nicht nur auf endogene bzw.

²¹ Vgl. Hipp, Joachim: Erfolgreiches Altern; persönliches Manuskript, 2003, S. 1 f.

genetische Programme zurückzuführen ist, sondern wesentlich durch äußere Faktoren und deren Wechselwirkung mit genetischen Bedingungen mitbestimmt ist.“²²

„Die Geschwindigkeit des Alterns hängt von drei Faktoren ab: Von der genetischen Veranlagung, der Disziplin der Lebensführung und dem privaten wie beruflichen Glück. Die Gene sind nicht zu beeinflussen, sehr wohl aber kann man mit entsprechendem Lebensstil auf die Altersbremse steigen.“²³

Jeder Mensch durchläuft - auch im Erwachsenenalter - verschiedene Lebensphasen. Lievegoed beschreibt einen 7-Jahres-Rhythmus, in dem sich das Ende oder der Beginn einer derartigen Phase durch das Gefühl ankündigen kann, dass das, was früher von alleine ging, jetzt einer Entscheidung bedarf. Dieses Gefühl kann schlicht Unzufriedenheit mit sich und dem eigenen Leben sein, und muss nicht unbedingt einen konkreten Anlass haben. Es ist aber Vorbote für den Eintritt in eine neue Lebenssequenz.²⁴

Eine besondere Weichenstellung, die für das weitere Leben von entscheidender Bedeutung ist, passiert nach Lievegoed etwa um die Lebensmitte. Dort wo die aufsteigende Lebensfluss-Parabel ihren Zenit erreicht hat und es zur Umkehr auf den „absteigenden Ast“ kommt. C.G. Jung bezeichnete die Zeit um 40 als den „Mittag des Lebens“. Und bekanntlich steht die Sonne zu Mittag am höchsten. Leider wird diese Schwelle viel zu wenig beachtet und noch wenig verstanden. Wird die sogenannte mid-life-crises als Chance erkannt und genützt, so kommt es zum Eintritt in die „soziale Phase“ mit den Attributen „der Welt dienen“, „das Wesentliche und seine Fülle finden“, „weise werden“ und letztlich „frei werden von der Welt“. Gelingt dieser Übergang nicht, kommt es häufig zu Vergrämung, Zynismus, Hass und Feindseligkeit gegenüber der Welt, was es schwer macht oder verunmöglicht, sich in Gutem von der Welt zu lösen.²⁵

„Die Midlife-Crisis trifft jene am härtesten, die auch die zweite Hälfte des Lebens mit den Mustern, Rollen, Schwerpunkten der ersten Lebenshälfte leben wollen und die die Veränderungen in ihrem Leben krampfhaft beiseite schieben. Das um 40 einsetzende Bewusstsein vom Älterwerden führt bei fast jeder Frau dazu, dass sie innehält und sich fragt: Soll es wie bisher weitergehen? Bin ich zufrieden mit meinem Leben? Was habe ich verpasst? Und plötzlich werden Defizite sichtbar. Entweder wird das Abstrampeln für die Karriere sinnentleert, oder die Frau, die ihrem Mann im Alltag den Rücken für die Karriere freigehalten hat, fragt sich: Will ich immer nur das Anhängsel bleiben? Und gleichzeitig ist ein Rollenwechsel spürbar: Von der Kindererziehung zur Altenpflege. Kaum sind die Kinder selbständiger und brauchen einen nicht mehr rund um die Uhr, gilt es, sich um die Ältesten der Familie zu kümmern und auch diese

²² Hipp, Joachim: Erfolgreiches Altern; persönliches Manuskript, 2003, S. 4

²³ Gill, Friedrich: Alterslos; in: Kurier-Korso vom 24. August 2003, S. 20

²⁴ Vgl. Lievegoed, Bernhard C.J.: Lebenskrisen - Lebenschancen; München 1979

²⁵ Vgl. Lievegoed, Bernhard C.J.: Lebenskrisen - Lebenschancen; München 1979

Herausforderung irgendwie zu meistern. Mit Bravour natürlich, ist es auch noch so hart, nervenaufreibend und zeitintensiv.“²⁶

Häufig sind es eben auch Krisen, die uns die Chance eröffnen, Kontakt mit unseren Schwächen, Schatten aufzunehmen und diese zu transzendieren, unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Seien es Beziehungskrisen, Arbeitsplatzverlust, Krankheit oder Unfall, Nahtodererfahrungen oder Sonstiges. Werden solche Krisen als Lernchance ergriffen, so sind das meist kraftvolle Hilfen unsere Persönlichkeit weiter zu entfalten.²⁷ Werden solche Chancen versäumt, so wiederholen sich gewisse Lebensdramen in hartnäckiger Weise immer wieder, drängen an die Oberfläche wie ein nach unten gedrückter Wasserball.

Wollen wir einen gelungenen Lebenszyklus schaffen, der es uns möglich macht, das Leben auch in den letzten Phasen dieses Seinszyklus erfüllend wahrzunehmen, die Chance bekommen „weise“ zu werden, so geht kein Weg vorbei an einer angemessenen Persönlichkeitsentwicklung. Unser Schul- und Bildungssystem erzeugt im Wesentlichen Funktionsträger, Rollenspieler, die dazu dienen, gemäß äußeren Machtinteressen zu funktionieren. Sie werden dann auch häufig missbraucht, geben ihr Leben in die Klauen eines Systems, das keine Interessen an individueller Entwicklung hat sondern meist nur egoistische Machtinteressen. Viele Menschen zerbrechen dann auch daran, häufig in der Lebensmitte, sind in der Folge erschöpft, leer, ausgebrannt, depressiv, kraftlose Mumien. Funktionieren vielleicht noch nach bestimmten Gewohnheitsmustern und strukturdeterminierten Abläufen. Aber nicht mehr nach den Prinzipien des vitalen Lebens (*élan vital*)²⁸.

Der Begriff der Vitalität oder Lebenskraft kommt auch dem chinesischen Begriff der Lebensenergie (Qi) sehr nahe. „Der menschliche Körper ist nichts als Vitalität, Energie und Belebender Geist.“²⁹ Vitalität, Energie und Belebender Geist werden die Drei Schätze genannt. (...) Wenige nur kennen diese Drei Schätze, selbst wenn sie sich in ihrem zeitlichen Aspekt zeigen. (...) Die Vitalität läßt sich nur durch die Energie konzentrieren, aber Vitalität und Energie können nicht tätig werden, wenn nicht der Belebende Geist die Vitalität stabilisiert.“³⁰

²⁶ Zita, Susanne: Wenn nicht jetzt, wann dann? In: Krone Bunt vom 24. August 2003, S. 15

²⁷ Vgl. Dethlefsen, Thorwald: Schicksal als Chance; Bertelsmann 1979 und Dahlke, Rüdiger: Lebenskrisen als Entwicklungschancen - Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder; Bertelsmann 1995.

²⁸ Das Prinzip des „*élan vital*“ stammt bekanntlich von dem französischen Philosophen Henri Bergson (1859 - 1941). Die Grundbegriffe der Bergsonschen Lebensphilosophie sind: der gegen den naturwiss. Zeitbegriff gerichtete Begriff der subjektiven, unwiederholbaren Zeit, der „Dauer“ (*durée*), und der antimechanist. Begriff des zweckgerichteten „Lebenstriebes“ (*élan vital*). Seine wichtigsten Werke: *Zeit und Freiheit* (1889); *Materie und Gedächtnis* (1896); *Die schöpferische Entwicklung* (1907).

²⁹ „Belebender Geist“ kann auch mit *spirit (shen)* übersetzt werden.

³⁰ Lu Tung-ping; in: Reid, Daniel: *Chi-Gung. Nutzen Sie die Kraft des Universums*, Econ, S. 65

7. Persönlichkeitslernen als Weg der Entwicklung des bewussten Selbst

Die Mehrheit der Menschen ist wie das Wild, ganz in ihren Instinkten beziehungsweise Programmen gefangen. Eine kleine Gruppe von Menschen hat sich auf ihrem Entwicklungsweg auf Jägerniveau emporgearbeitet. Die Jäger sind sich ihrer eigenen und der Programmierung der anderen schon so bewusst, dass sie ihrerseits dem Wild auflauern können. Die höchste Entwicklungsstufe aber habe der Krieger erreicht, der so stolz ist, dass er sich vor niemandem beugt, aber auch so demütig, dass er niemandem erlaubt, sich vor ihm zu beugen.³¹

(Don Juan, der indianische Lehrer zu Carlos Castaneda, seinem Schüler)

Das Konzept des „bewussten Selbst“ leitet sich nicht nur aus der Materie ab. Es scheint überzeugend, dass das eigene bewusste Selbst die Fähigkeit der freien Entscheidung hat. Nach dem „gesunden Menschenverstand“ wirken bewusstes Selbst und Körper zusammen. Dieses Zusammenwirken ist nach wie vor Gegenstand intensiver Forschungsbemühungen. Ist dieses Zusammenwirken früher nur geisteswissenschaftlich zu erklären versucht worden, etwa das bewusste Selbst als „Gespenst in der Maschine“ (= Körper), so wird heute das Zusammenwirken von Geist und Körper etwa über Feldtheorien und insbesondere über die neueren Forschungen der Psychoneuroimmunologie aufgeklärt.³² Demgemäß ist das bewusste Selbst über Felder oder energetischen Substanzen bzw. Schwingungen mit der äußeren Umgebung und den Zuständen des Körpers verbunden, sowohl bei Wahrnehmungsprozessen als auch bei bewusst kontrollierter Aktivität.

Harry Merl beschreibt den „*Traum vom gelungenen Selbst*“ als den Traum jedes Menschen im Umgang mit sich selbst und der Umwelt, sich in jeder Situation und zu allen Zeiten als ein Selbst zu erkennen und seine individuelle Identität durch alle Lebensphasen so zu bestätigen, dass das wahrgenommene Gefühl entsteht: *Ich bin jemand, dh. vor allem: ich bin autonom, liebenswert und liebesfähig, und kann etwas, dh. bin kreativ in Gedanken und Handeln, und das in meinen und deinen/euren Augen, und bin als der, der ich bin, wichtig, wie immer ich bin.*³³

Entwicklungslernen, welches zu einem höheren (Selbst-)Bewusstsein führt, was gleichzusetzen ist mit Persönlichkeitsentwicklung, kann zB. durch eine Differenzierung in „Ich“ und „Selbst“³⁴ wie sie von Siegfried Essen initiiert ist, angeregt und aktiviert werden. Das „Selbst“ ist in diesem Sinne eine („vollkommene“) Vision des „Ich“ - die alle Prozesse des Anhaftens, Verdrängens, Zwänge, störende „Programme“ und Muster etc.

³¹ Vgl. Castaneda, Carlos: Die Lehren des Don Juan; Fischer 1998

³² Vgl. dazu meinen Artikel: Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht; in: www.wimmer-partner.at

³³ Merl, Harry / Ahlers, Corina: Selbstkonzepte in der Systemischen Therapie; in: Brandl-Nebehay, A. / Rauscher-Gföhler, B. / Kleibel-Arbeithuber, J. (Hg.) (1998): Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends; Facultas, S. 137

³⁴ Das „Selbst“ in diesem Verständnis wird gelegentlich auch als „Höheres Selbst“ bezeichnet, während der hier verwendete „Ich“-Begriff dem in der Psychologie verwendeten „Selbst“-Begriff nahe kommt.

abgelegt und hinter sich gelassen hat. Sie ist sozusagen eine wohlwollende, liebende, ganzheitlich-integrierte Version unseres „Ich“.

„Mit *Selbst* bezeichne ich die defokussierenden Prozesse der Nichtgetrenntheit, der Verbundenheit. Das *Ich* verweist auf aktive Vorgänge, wie unterscheiden, wählen, bestimmen, kreieren, materialisieren. Das *Selbst* verweist auf nicht machbares Geschehen, auf die Wirklichkeit der Verbundenheit, der Einheit, der Nondualität³⁵, die mit begrifflicher Wahrnehmung nicht fassbar, aber erfahrbar ist, zB. als Weisheit, Kraft, Schönheit und Liebe. (...) Das *Selbst* ist nicht ohne das *Ich*. So wie das *Ich* nicht ohne das *Selbst* ist. Man kann sagen: Das *Selbst* ist die Erfüllung des *Ich*, die Ich-Funktion in Präsenz. So wie das *Ich* der (raum-zeitliche) Vollzug des *Selbst* ist.“³⁶

Wie zwei goldene Vögel, die auf dem gleichen Baum hocken,
verweilen das Ego (Ich) und das Selbst im gleichen Körper.
Das erstere ißt die süßen und sauren Früchte vom Baum des Lebens,
während das andere ohne Haftung zuschaut.

(Mundaka-Upanischade)

Siegfried Essen beschreibt einen Prozess im Rahmen einer Ich-Selbst-Aufstellung:³⁷

„Maria stellt ihr Selbst und ihr Ich auf. Das Ich drückt sich in eine Ecke. Das Selbst steht in der Mitte. „Wo sonst?“ denke ich als Zuschauer. Niemand weiß, wie es weitergeht, es gibt kein Wissen über die Bedeutung von Ich und Selbst. (Ich gebe, wie gesagt, die oben angeführten Bedeutungsgebungen nicht vor und nur selten nach einer Aufstellungsarbeit ein.) Es gibt auch keine Zielvorstellung, nur die Anweisung für beide: „Such dir einen guten Platz im Ganzen, und sei dabei ganz frei.“ Und die Erfahrung der Freiheit und der Intuition (des Geführt-Werdens) aus früheren Aufstellungsarbeiten.

Das Ich repräsentiert Sylvia, Ingeborg repräsentiert das Selbst.

Das Ich hält die Hände vors Gesicht, schaut weg. Das Selbst macht ein paar Schritte auf das Ich zu. Dieses krümmt sich noch mehr in die Ecke und flüstert fast unhörbar: "Komm mir nicht zu nahe." Das Selbst weicht zurück auf seinen Mittelpunkt. Das Ich geht zu Boden. Es braucht mindestens eine Minute, bis es sich wieder rührt. Auch das Selbst lässt sich auf dem Boden nieder. Offenbar merkt das Ich und wendet sich langsam dem Raum und dem Selbst wieder zu. Auf allen Vieren und millimeterweise, das Selbst nicht aus den Augen lassend, kriecht das Ich auf das Selbst zu. Das Selbst schaut freundlich, dreht aber den Kopf hin und wieder vom Ich weg und beginnt sich mit sich selbst zu beschäftigen. Plötzlich ruft das Ich, offenbar in höchster

³⁵ Zum Wesen des Begriffes „Nondualität“ vgl. Loy, David: Nondualität; Krüger 1988.

³⁶ Essen, Siegfried: Autopoietische Aufstellungsarbeit; persönliches Manuskript 2003, S. 3

³⁷ Korrekter Weise müsste man bei dieser Form der dynamischen Aufstellung eigentlich von „systemischer Inszenierung“ sprechen, was Essen auch tatsächlich tut: vgl. Essen, Siegfried: Leibliches Verstehen - Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit; in: Baxa, Gundi u.a. (Hg.): Verkörperungen - Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual; Carl Auer 2002;
Zu Prinzipien und Methoden der Aufstellungsarbeit siehe auch meinen Artikel: „Grundlagen systemischer Aufstellung“; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm;
Zum Begriff „systemisch“ siehe meinen Artikel: Systemische Interventionen von A bis Z; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

Not: „Ich halt das nicht mehr aus. Ich will dahin. Aber es wird mir zu heiß ... Ich halte dich nicht aus, ... aber ich muss hin.“ Das Ich wirft einen Überhang weg und bewegt sich wie in Hypnose weiter auf das Selbst zu.

Das Selbst aber, uns Zuschauern zunächst völlig unverständlich, schneidet Grimassen und macht Faxen. Plötzlich auf halbem Wege zeigt auch das Ich dem Selbst eine lange Nase und schneidet selbst Grimassen, dabei bewegt er sich aber weiter auf es zu. Das Selbst bleibt einfach sitzen.

Jetzt sitzen sie sich gegenüber und schauen sich ernst und offen in die Augen. Im Zuschauer-raum ist es so still, dass man eine Stecknadel fallen hören könnte. Sie sind auf gleicher Höhe und spiegeln sich im Tun: Das Selbst berührt mit einer Hand das Knie des Ich. Das Ich berührt mit einer Hand des Knie des Selbst. Beide Hände finden den Körper des Gegenübers. Die Hände des Ich wandern zu den Schultern des Selbst. Die Arme des Selbst umfassen das Ich. Sie umarmen sich.

Aus meiner Perspektive kann ich nur die Hände des Ich beobachten: Seine linke Hand hält das Selbst fest, seine rechte legt sich immer wieder liebevoll und mit der ganzen Handfläche auf den Rücken des Selbst, hält und lässt los, hält und lässt los. Da ist Gegenwärtigkeit, da ist Zärtlichkeit, da ist Sehnsucht pur. Weisheit, Kraft, Liebe und Schönheit fließen vom Selbst zum Ich und vom Ich zum Selbst, wogen ins Erscheinende und verlieren sich wieder im Verborgenen.

Vielen von uns kommen die Tränen. Es dauert lange. Dann stehen beide gleichzeitig auf, trennen sich und beginnen sich umzuschauen. Ihre Gesichter sind weich und strahlend.

Es wird klar dass dieser Prozess für den Augenblick vollendet ist. Ich bitte Maria aufzustehen und sich auf den Platz des Ich zu begeben und die neue Wirklichkeit des Ich im Spüren und im Schauen anzunehmen. Nach einer Zeit bitte ich sie, dasselbe mit dem Platz des Selbst zu tun, die unterschiedlichen Qualitäten beider Plätze wahrzunehmen und mit dem Kopf zu nicken, wenn sie bereit ist, das Vermächtnis (= zentrale Botschaften) des Ich zu hören. Danach nimmt sie wieder den Platz des Ich ein und hört sich das Vermächtnis des Selbst an. Die Repräsentantinnen stehen ihr beim Spüren, Sehen und Hören jeweils gegenüber.

Danach stellen wir uns als ganze Gruppe in den Kreis, fassen und schauen uns an und feiern die Ebenbürtigkeit, die Freiheit und das Vertrauen. Jeder sucht sich einen Platz im Raum, zum Schreiben, Malen, Dichten oder Tanzen.“³⁸

8. Freiheit und Vertrauen als Persönlichkeitsfaktoren

Freiheit ist ein Zustand des Geistes - nicht die Freiheit von etwas, sondern das Gefühl der Freiheit, der Freiheit, alles anzuzweifeln und in Frage zu stellen, und zwar so intensiv, aktiv und kraftvoll, dass sie jede Art von Abhängigkeit, Sklaverei, Anpassung und Anerkennung von sich wirft. Wer in diesem Sinne frei ist, ist auch frei von Sperren, Hemmungen, Zweifeln, Vorbehalten, Selbstkritik und der ist andererseits kreativer, spontaner, selbstbewusster, aufrichtiger, herzlicher, natürlicher, verbundener, verantwortungsbewusster. Der freie Mensch setzt authentische Handlungen, trifft klare, verbindliche Vereinbarungen, steht zu seinem Tun.³⁹

³⁸ Essen, Siegfried: Autopoietische Aufstellungsarbeit; persönliches Manuskript 2003, S. 4

³⁹ Vgl. Maslow, Abraham: Psychologie des Seins; Rowohlt 1981

Freiheit erfordert Vertrauen. Vertrauen ist Voraussetzung und Grundlage für Freiheit. Vertrauen ins Leben ist ein essenzieller Persönlichkeitsanteil, der wesentlich dadurch bestimmt wird, wie jemand in dieses Leben, in diese Welt eintritt, wie er ankommt, aufgenommen, angenommen und geliebt wird (Urvertrauen). „Papa, fang mich auf!“ Das Kind schließt die Augen und lässt sich blindlings vom Treppenabsatz in die Arme des Vaters fallen. Wird es aufgefangen, im weitesten Sinne bedingungslos angenommen, so hat es eine gute Chance, in seine zukünftigen Welt vertrauensvoll hineinzuwachsen, sich in die Arme von Mutter Welt fallen zu lassen.

Passiert dieses bedingungslose Angenommensein nicht, so kommt es zu einer „unterbrochenen Hinbewegung“ der jungen Seele zum Elternteil (meist zur Mutter), wie Hellinger das bezeichnet.⁴⁰ Die Folgen sind eine (unbewusste) Kompensation dieser unerfüllten Sehnsucht, oft ausgedrückt in dysfunktionalen Verhaltensmustern oder eben auch in Suchttendenzen unterschiedlichster Art. Zur Auflösung einer solchen, meist ins Unbewusste verlagerten Form einer „unterbrochenen Hinbewegung“, einer unerfüllten Sehnsucht nach Angenommensein, braucht es später oft auch therapeutische Hilfe.⁴¹ Sofern jemand überhaupt an diese Ebene der Selbsterfahrung herankommt.

Vertrauen ist nicht das Gegenteil von Kontrolle, sondern von Angst. Angst aktiviert die Suche nach Sicherheit, führt zu Kontrollzwang und letztendlich zu größtmöglicher Unfreiheit. Kontrolle ist immer ein mehr oder weniger vergebliches Bemühen, sich an Bewährtem festzuklammern, an Materiellem oder an Beziehungen zu anderen Menschen. Diese Form von Streben nach Sicherheit führt zu Erstarrung und ist obendrein sehr flüchtig. Solche Fixierungen finden oft Ausdruck in einem übermäßigen Sicherheitsstreben. Dahinter steht eigentlich Lebensunsicherheit. Gerade Bindung an Geld ist ein Zeichen von Unsicherheit. „Wenn ich x-tausend Euro besitze, fühle ich mich sicher, dann bin ich unabhängig und frei. Ich werde all die Dinge tun, die ich immer schon tun wollte.“ Aber das geschieht nie - *niemals!*

Streben nach Sicherheit ist eine Bindung, eine Fixierung an das Bekannte. Das Bekannte aber ist bekanntlich die Vergangenheit - das Gefängnis unserer Konditionierungen, tradierten Muster, unserem Ego. In dem Wagnis der Unsicherheit hingegen liegt Schöpfungskraft und Freiheit. Unsicherheit bedeutet, ins Unbekannte vorzutreten, das Feld aller Möglichkeiten zu betreten. Ohne Unsicherheit und Wagnis des Unbekannten ist das Leben bloß eine schale Wiederholung abgetragener Erinnerungen. Die Bindung an das Bekannte aufzugeben, das Feld aller Möglichkeiten zu betreten, erfordert die Bereitschaft, loszulassen von vermeintlichen Sicherheiten, erfordert Vertrauen in die Zukunft, ins Leben.⁴²

⁴⁰ Vgl. Hellinger, Bernd: Ordnungen der Liebe - Ein Kursbuch; Carl Auer 1994

⁴¹ Vgl. Hellinger, Bernd: Ordnungen der Liebe - Ein Kursbuch; Carl Auer 1994, S. 125 ff.

⁴² Vgl. Chopra, Deepak: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs; Heyne, S. 107 ff.

Die Reisäffchen waren in China damals zu einer richtigen Qual geworden. Kaum war der Reis erntereif, da kamen sie und fraßen ihn in großen Mengen weg. Die Leute hatten sich in ihrer Not allerhand überlegt, wie sie das Problem lösen konnten. Manche nahmen sich extra viel Zeit dafür, bauten hohe Zäune, um sich vor der Gefahr zu schützen. Doch die Äffchen fanden immer wieder eine Möglichkeit, diese Hürde zu überwinden. Bis eines Tages mitten im Wald in einem Dorf ein Mädchen auf die rettende Idee kam. In einer Waldlichtung streuten die Dorfbewohner Reis aus, versteckten aber auch Reis in ausgelegten Flaschen. Kaum hatten sie sich versteckt, kamen die Äffchen von den Bäumen und machten sich an den ausgestreuten Reis. Als dieser Vorrat zur Neige ging, entdeckten sie, was sich in den Flaschen befand, und griffen hinein. Die Flaschenhalse waren gerade so schmal, dass ein Affenhändchen hineinpasste. Aber als die kleinen Fäuste mit dem begehrten Reis gefüllt waren, kamen sie nicht mehr aus den Flaschen. Die Last der ganzen Fläschchen war zu groß zum Mitschleppen, und die Menschen konnten die Äffchen ganz leicht fangen. Bis auf eines - das fand eine Lösung: es ließ der Reis los und war frei.⁴³

9. Rhythmus als Lebensgrundlage

Immer wieder fallen wir der unrealistischen Vorstellung anheim, alles Zeitliche sei geregelt, kontrolliert und in gleichmäßige Zeitportionen zerlegbar. So aber ist das Leben nicht, und so läßt es sich letztlich auch nicht organisieren, wenn wir es lebendig halten wollen. Wer sein Leben nach dem Modell der Uhr einrichtet, zerstört es. Denn die Uhr ist, obgleich sie „geht“ ein toter Gegenstand. Ihr dynamisches Prinzip ist der Takt. Das Muster des Lebens und dessen Entwicklungsdynamik dagegen sind der Rhythmus.⁴⁴

(Karlheinz Geißler)

Seinen Rhythmus finden und leben, heißt, im Fluss des Geschehens zu sein, frei zu sein von innerem Widerstand und Abwehr. Rhythmus ist Voraussetzung für Gesundheit. Desynchronisation bedeutet Spannung, Konflikt, Verkrampfung. Das Wesen der Zeit zu verstehen, heißt das Wesen von Rhythmus zu begreifen. Denn die psychische, innere Zeit (chronos)⁴⁵ ist wie die Naturzeit, rhythmische Zeit - ein Kommen und Gehen, Werden und Vergehen. Opfern wir sie der linearen, physikalischen, äußeren Zeit (kairos), so geben wir uns auf, wir werden Opfer unserer eigenen Erfindung, der Uhr - dem Zerschneider, Zerteiler, Zerreißer der linearen Zeit. Dementsprechend fühlen sich auch viele Menschen gespalten, zerrissen in ihrem linearen Zeitbezug.⁴⁶

Wir wissen heute aus der modernen Zeit- und Rhythmenforschung - und unbewusst vielleicht seit eh und je, dass unsere inneren, biologischen Rhythmen, wie Atemfrequenz, Puls, Herzschlag etc. unser Zeitempfinden wesentlich mitbestimmen, wenn

⁴³ Quelle: Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold: Hypnose lernen; Carl Auer 1997, S. 150

⁴⁴ Geißler, Karlheinz: Von der Angst, etwas zu versäumen; in: Zeitpresse (Zeitschrift des Vereins zur Verzögerung der Zeit), Vol. 3/03 (Sommer 2003), S. 33

⁴⁵ Chronobiologie = Wissenschaft von den inneren Rhythmen

⁴⁶ Ausführlicher zum Phänomen „Zeit“ siehe meinen Artikel: Zeit ist Geld?; in: www.wimmer-partner.at

nicht sogar verursachen. Bei sinkender Frequenz der inneren Rhythmen scheint uns die Zeit langsamer zu verlaufen, bis hin zu tiefer Trance oder Meditation in der sich das Zeitempfinden letztendlich ganz auflöst (Zeitstillstand, Zeitlosigkeit).⁴⁷ Menschen, die sich besonders wichtig nehmen, finden kaum noch Zeit zum Atmen, so sehr haben sie den Fluß der Zeit in ihrem Leben beschleunigt. Bei steigendem Rhythmus scheint uns die Zeit subjektiv schneller zu verlaufen. In einer Schreckminute, in der der Herzschlag gepeitscht ist durch einen hohen Adrenalinpiegel, kann vor dem inneren Auge das ganze Leben vorbeiziehen. Darum sind Menschen, die häufig unter einem hohem Stresspegel stehen, getriebene, denen die Zeit immer wieder davonläuft. Dies treibt sie an, noch schneller zu sein, was die Getriebenheit wieder weiter steigert - ein fataler circulus vitiosus. Beim Hypertoniker drängt sich mit seiner höheren Frequenz mehr Intensität in dieselbe objektive Zeit. Er lebt ein kürzeres Leben, in das sich vieles drängt. Die Hypotonie verschafft ein deutlich längeres Leben bei geringerer Intensität. Die Fähigkeit, zu Entspannen, Sille und Ruhe in sich selbst zu finden, wird damit zum Gradmesser für Lebensqualität. Sie ist der Schlüssel und das Tor, um mehr und mehr in der Gegenwart, im Augenblick anzukommen, gegenwärtig, präsent, vollkommen in dem zu sein, wo wir gerade sind und was wir gerade tun - frei zu sein von Widerstand und Spaltung, ganz eingetaucht in den Lebensfluss.⁴⁸

10. Respekt vor dem Leben und Lernen von der Natur

Erst wenn der letzte Baum gefällt, der letzte Fisch gefangen ist,
werdet ihr entdecken, dass man Geld nicht essen kann.

(Weisheit der Cree-Indianer)

Zwar fehlt es den Menschen nicht an Wohlstand, es ist ihnen
jedoch versagt, klare Luft zu atmen, Regen und Flüsse reinigen
nicht mehr, sind nur noch trübe, energielose Flüssigkeiten.
Die Menschen und die zahllosen Kreaturen, die Wasser und
Land bevölkern, taumeln unter dem Joch physischer Schmerzen,
hervorgerufen durch bösartige Krankheiten. Ihr Bewusstsein ist
getrübt von Trägheit, Stumpsinn und Unwissenheit.

Die Freuden von Körper und Geist sind weit, weit weg.

(Dalai Lama)

Was wir dringend brauchen, ist ein Lernen, das im Einklang steht mit (inner-)seelischen und naturgesetzlichen Prinzipien, welches es dem Menschen ermöglicht, sich zu erkennen und seine Eingebundenheit in die Natur und kosmische Ordnung. Dermaßen ver-

⁴⁷ Vgl. dazu auch meinen Artikel: „Wie wirkt Hypnose?“; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

⁴⁸ Vgl. dazu meinen Artikel „Die Kunst der Entspannung“; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
sowie das Wesen des „Flow“ nach Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow - das Geheimnis des Glücks; Klett-Cotta 1992 - dazu meinen Artikel: „Flow-Erleben im Arbeitsalltag“; in: www.wimmer-partner.at

bunden findet der Mensch sich und seinen Weg - und den Weg zu den anderen. „Die einzige Möglichkeit, die elementaren Widersprüche zwischen Körper und Geist, irdischen und spirituellen Belangen, menschlicher Natur und universellem Geist zu versöhnen, besteht darin, beide Aspekte zusammen zu kultivieren, damit sie sich gegenseitig ausgleichen und unterstützen. (...) Natur und Leben zusammen zu kultivieren heißt daher, die Grundenergie des Lebens zu kultivieren, die die individuelle menschliche Natur mit der ursprünglichen Quelle aller Schöpfung verbindet. Wenn diese Energie stark und ausgeglichen ist, erlangt man physische und spirituelle Gesundheit, wird den Bedürfnissen von Körper und Geist gerecht und stellt die ursprüngliche Verbindung zum Universum wieder her.“⁴⁹

Siddhartha blieb bei dem Fährmann und lernte das Boot bedienen, und wenn nichts an der Fähre zu tun war, arbeitete er mit Vasudeva im Reisfeld, sammelte Holz, pflückte die Früchte der Pisangbäume. Er lernte ein Ruder zimmern, und lernte das Boot ausbessern, und Körbe flechten, und war fröhlich über alles, was er lernte, und die Tage und Monate liefen schnell hinweg. Mehr aber, als Vasudeva ihn lehren konnte, lehrte ihn der Fluß. Von ihm lernte er unaufhörlich. Vor allem lernte er von ihm das Zuhören, das Lauschen mit stillem Herzen, mit wartender, geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung. (Hermann Hesse: Siddhartha)

11. Qi Gong als Lebenspflege

Himmel und Erde überdauern alle Zeit, weil sie in Übereinstimmung mit dem Tao leben. (Lao Tse)

Wenn Sie Ihr Leben mit Himmel und Erde in Einklang bringen und es in Übereinstimmung mit dem Tao führen, überdauern auch Sie vielleicht. (Daniel Reid)

Das Wissen und die Methoden zur Lebenspflege kommen vor allem aus dem Osten. Jahrtausendelange, stetige Entwicklungen zu einer Hochkultur der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) liegen diesem System zu Grunde, während im „Abendland“ die Kirche im Mittelalter eine gewaltige Schneise in die natürliche Entwicklung des Heilwissens schlug. Man denke etwa an die Hexenverfolgungen und die Hexenprozesse vom 14. bis ins 17. Jhdt., in denen tausende zauberkundige Frauen wegen „magisch-schädigenden“, „okkulten“ Verhaltensweisen bei lebendigem Leib am Scheiterhaufen verbrannt wurden. Ebenso erreichte die Inquisition im Rahmen der Inquisitionsprozesse in Anwendung des „Gottesurteils“ und der Folter zwischen 1481 und 1808 allein in

⁴⁹ Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 92

Spanien 31.000 Menschen, die der Verbrennung zum Opfer fielen und 270.000 Menschen die zu Kerkerhaft und Vermögensentzug verurteilt wurden.⁵⁰

Wer etwa im Verdacht stand, Hypnose auszuüben oder etwas von derlei Dingen zu verstehen, wurde von der Inquisition erbarmungslos verfolgt und als Teufelsanbeter verbrannt. Dadurch geriet die Hypnose nicht nur in Verruf, sondern auch in Vergessenheit. Die Folgen reichten noch viel weiter: Die Verfolgung und Verdammung alles dessen, was wir heute als Fähigkeiten und Kräfte der Psyche erkannt haben, hinterließen in den Menschen einen tiefenprägenden Eindruck, der sich über Generationen bis in unsere Zeit gewissermaßen vererbte, so dass selbst heute noch ein tiefes Mißtrauen oder zumindest eine Ambivalenz gegen Heilungsphänomene besteht, die mit Hypnose und derlei zu tun haben.⁵¹

Und das alles, obwohl sich die Kirche selbst seit jeher hypnotischer oder „magischer“ Praktiken zur Beeinflussung der Gläubigen bediente. Man denke nur an die „Wunderheilungen“ durch Handauflegen, an den Exorzismus, an Amulette, Wallfahrten usw.⁵² Hypnose und Trancrituale sind in der gesamten Geschichte der denkenden Menschheit zentraler Bestandteil, ja sogar das Verbindende aller Religionen.⁵³

Galileo Galilei (1564 - 1642) war eines der berühmtesten Opfer der Inquisition. Galilei soll bis zuletzt der Inquisition getrotzt haben. Schließlich wurde er doch, alt und erblindend nach einer Kerkerhaft vor den kirchlichen Herren auf die Knie gezwungen und 1633 zur Verlesung der berühmten „Abschwörungsformel“ gezwungen.⁵⁴ Damit rettete er alt, krank und fast blind, sein Leben, wurde allerdings zu lebenslangem Hausarrest in seinem Landhaus verurteilt. Nach seinem Widerruf soll er die berühmten Worte „Eppur si muove“ („Und sie bewegt sich doch.“ - Gemeint ist die Erde um die Sonne im Sinne des kopernikanischen, heliozentrischen Systems) gesprochen haben. Auch Nostradamus (1503 - 1566), Mathematiker, Astrologe und Leibarzt Karls IX war immer wieder den Angriffen der kirchlichen Inquisitoren ausgesetzt. Die Anschuldigungen reichten von „okkulten Verhaltensweisen“ bis „schwarzer Magie“. Letztlich war er aber doch zu sehr ein „Mann der (akzeptierten) Wissenschaften“, als dass man ihn hätte verurteilen können.

Was die Kirche im finsternen Mittelalter nicht ausgemerzt hat an Heilwissen, das hat die Mechanisierung des Weltbildes in der Neuzeit noch gründlicher niedergewalzt - in dem

⁵⁰ Vgl. Der Brockhaus in fünfzehn Bänden, 1998

⁵¹ Vgl. Stadler, Karl F.: Hypnose - Was ist möglich? Selbsthilfemethoden und Heilbehandlungen Seehamer 1999, S. 34

⁵² Vgl. Stadler, Karl F.: Hypnose - Was ist möglich? Seehamer 1999, S. 34

⁵³ Vgl. Goodman, Felizitas D.: Die andere Wirklichkeit - über das Religiöse quer durch alle Kulturen; sowie: Trance - der uralte Weg zum religiösen Erleben; Gütersloher 2003

⁵⁴ Galileos Widerruf seiner Lehre: „Ich halte an jener kopernikanischen Ansicht nicht fest und habe an ihr nicht festgehalten, seitdem mir der Befehl mitgeteilt worden ist, sie aufzugeben. Im Übrigen bin ich in Ihren Händen. Tun Sie, wie Ihnen beliebt.“

alles, was nicht sicht- und greifbar war, verteufelt und als „nicht wissenschaftlich“, daher nicht gegeben, negiert wurde. Die Wurzeln von Alchimie und ganzheitlichem, natürlichem Heilwissen wurden damit grundlegend zerstört. Deshalb sind wir dieses uralten Lebenspflegewissens weitgehend entwurzelt und müssen bzw. können uns aus den ungeheuren Schätzen des Ostens bedienen. Gerade das Qi Gong der Traditionellen Chinesischen Medizin ist *die* Schatzkammer der Lebenspflege schlechthin und so reichhaltig, dass es nur darum geht, zuzugreifen, sich davon zu bedienen, daran zu laben.⁵⁵

Qi Gong ist die Wissenschaft von der Lebenspflege. *Qi* der Begriff für die universelle Lebensenergie und *Gong* steht für Arbeit, Praxis, Pflege. Das *yang-sheng*-System der Lebenspflege ist eine uralte chinesische Methode zur Förderung von Gesundheit und Langlebigkeit. Sie beruht auf den gleichen Grundprinzipien, die sich durch alle traditionellen taoistischen Künste und Wissenschaften hindurchziehen. Aus diesen philosophischen Wurzeln wächst ein Baum der Gesundheit, der sich in die Gebiete Ernährung, Kräuter, Körperübungen, Sexualität, Meditation und andere Disziplinen verzweigt. Sie alle arbeiten mit den gleichen Grundenergien von Himmel und Erde und richten sich nach den gleichen Grundprinzipien des Gleichgewichts und der Harmonie, dem Tao.⁵⁶

„Qi Gong versteht sich als ein ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation, es ist ein althergebrachtes und kontinuierlich fortentwickeltes Verfahren, das gesundheitsförderliche Körperhaltungen, Bewegung, Selbst- und Fremdmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Durch diese verschiedenen Übungsmethoden soll Qi im Körper gesammelt und gespeichert werden wie in einem Reservoir. Außerdem kann durch diese Techniken unreines oder verschmutztes Qi - eine Krankheiten auslösende Substanz - gereinigt und in reines, heilendes Qi umgewandelt werden. Ziel einiger Qi Gong-Übungen ist es daher, das unreine Qi, ähnlich wie beim Atmen, auszuscheiden und so zu eliminieren.“⁵⁷ Darüber hinaus ist Qi Gong ein Weg der Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung.

Alles Gleichgewicht und alle Harmonie im Universum werden auf der energetischen Ebene hergestellt. Das Gleichgewicht der nuklearen Kräfte hält die Atome und Moleküle in der Form von Materie zusammen, das Gleichgewicht der elektromagnetischen Kräfte bestimmt die Stabilität und verändert sich, wenn polare Felder sich kreuzen und interagieren, und der Gleichgewichtszustand im menschlichen Energiesystem lenkt die körperliche und die geistige Gesundheit. Die moderne Physik sagt uns, dass alle Formen von Materie letztlich nichts anderes sind als Energie, die mit unterschiedlichen Frequenzen schwingt. Die Metaphysik weist darauf hin, dass Energie außerdem die wichtigste Kraft ist, durch die der Geist seine Herrschaft über die Materie ausübt und seine

⁵⁵ Ausführlicher zu den Grundlagen des Qi Gong siehe meinen Artikel: „Grundlagen des Qi Gong“; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

⁵⁶ Vgl. Yayama, Toshihiko: Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist; Aurum 2001

⁵⁷ Cohen, Kenneth: Qi Gong - Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger 1999, S. 30

Kreativität zum Ausdruck bringt. Energie ist daher das wichtigste Element im Universum, der Grundbaustein aller Materie und die funktionelle Brücke zwischen Körper und Geist.⁵⁸

Diese Brückenfunktion wird heute durch den modernen Forschungszweig der Psychoneuroimmunologie bestätigt: „In den letzten Jahren gab es eine Flut an Beweisen, dass die Gesundheit des Körpers (Essenz) mit der Kraft des Geistes verbunden ist, und Experten auf dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie (PNI) gewinnen nun ein tieferes Verständnis davon, wie Gehirn und Körper zusammenarbeiten können, um Krankheiten zu bekämpfen. Zum einen hat man entdeckt, dass es im Thymus, der Hauptdrüse des Immunsystems, ebenso wie in der Milz, den Lymphknoten und dem Knochenmark - die alle wichtige Elemente des Immunsystems sind - Nervenfasern gibt. Manche Zellen des Immunsystems besitzen Rezeptoren für Neuropeptide, also Chemikalien, die im Gehirn selbst produziert werden (...), was nahelegt, dass das Gehirn direkt mit dem Immunsystem kommuniziert.“⁵⁹

Wenn die innere Energie richtig ausgeglichen wird und richtig zirkuliert, kann sie alle Hindernisse im physischen Körper überwinden, kann harte Tumore auflösen, beschädigtes Gewebe erneuern und die normalen Vitalfunktionen wiederherstellen. Die Energie ist ein äußerst wirksames Werkzeug, um den physischen Körper zu heilen, und sie wird noch kraftvoller, wenn man während der Übung das Licht des Bewusstseins darauf richtet. Körper, Energie, Atem, Geist und Emotionen werden im Rahmen der Qi Gong-Praxis auf äußerst wirksame Weise miteinander verbunden und in Gleichklang gebracht mit den rhythmischen Pulsen der Natur und den zyklischen Wandlungen des Kosmos.⁶⁰

Das Qi Gong selbst arbeitet direkt mit Energie, und das macht es zur zentralen Praxis im Tao der Lebenspflege. Andere Praktiken, wie Ernährung, Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln etc. konzentrieren sich auf andere Manifestationen der Energie im Körper, während die Kultivierung von richtiger Einstellung, richtigem Verhalten und spirituellen Tugenden für die richtige Lenkung der Energie im menschlichen Geist sorgt. Das *yang-sheng*-System verwebt viele verschiedene Lebensfäden zu einem Gobelin der Gesundheit und der Langlebigkeit, dessen Muster die ewigen Rhythmen und die universellen Gesetze der Natur und des Kosmos darstellen.⁶¹ Nur wenige Menschen in der westlichen Welt haben eine Ahnung oder Vorstellung von diesen energetischen Zusammenhängen bzw. haben sie wirklich begriffen. Einer davon ist Viktor Schausberger.⁶²

⁵⁸ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 254

⁵⁹ Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 142

⁶⁰ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 255

⁶¹ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 375

⁶² Vgl. Schausberger, Viktor: Naturenergien verstehen und nutzen; Omega 2001

12. Praxis-Systeme des Qi Gong

Die Schätze an Qi Gong-Übungen sind so reichhaltig und umfangreich, dass ich mich an dieser Stelle auf eine undifferenzierte Auflistung nur einiger weniger Hauptübungs-Systeme beschränke. Grundsätzlich sind innere Stile (*nei-tan*) und äußere Stile (*wai-tan*) zu unterscheiden. Bei den inneren Formen handelt es sich um die Arbeit mit und die Lenkung von Qi durch Geistkonzentration oder Meditation. Die äußeren Formen schließen Bewegung mit ein.

Einige Beispiele für traditionelle Qi Gong-Stile:⁶³

- Acht Brokatübungen oder Acht Schätze (Pa Tuan Chin)
- Acht Seidenformen (im Stehen und im Sitzen)
- Vaterformen und Mutterformen
- Der stehende Mast (Chan Chuang)
- Form und Absicht (Hsing Yi)
- Spiel der fünf Tiere (Wu Chin Hsi)
- Achtzehn Lohan-Formen
- Duft-Qi Gong
- Chan Mi-Qi Gong
- Der kleine Energie-Kreislauf (Hsiao Chou Tien, „Xiao roundian“)
- Acht-Trigramme-Hand (Pa Kua Chang)
- Jingang Qi Gong (Demantene Übungsreihe)
- Übungen zur Reinigung von Blut und Knochenmark
- Tai Chi Chuan-Stile (Absolute Faust)
- Geheimnis der sechs Silben (Lin Yin Chueh)
- Kampfstile wie Shao-Lin-Kloster-Stile und Kung Fu
- u.a.

Darüber Hinaus gibt es unzählige „kleine Übungen“ und viele Akupressur- und andere Massageformen (zB. On-Zon-Su-Massage, Tao-In-Massage, Acht-Palast-Massage, Tui-Na), Atem- und Entspannungsübungen - die Energie, Atem, Körper, Geist und Emotionen ins Gleichgewicht bringen, sowie auch Wärmebehandlung (Moxibustion) und Anderes. Auch spezielle Formen des „Gesundheits-Qi Gong für den Westen“, insbesondere das „Neue Qi Gong“ im Einsatz gegen chronische Krankheiten und Krebs, wurden in den letzten Jahrzehnten entwickelt.

⁶³ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 269 ff; Cohen, Kenneth: Qi Gong - Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger 1999, S. 149 ff; Zöller, Josephine: Das Tao der Selbstheilung - Die Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein 1997; Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva: Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit; Ludwig 2002

13. (Heil-)Wirkungen des Qi Gong

Hauptwirkungen des Qi Gong betreffen u.a. harmonisierende Wirkungen auf:⁶⁴

- Gehirn und zentrales Nervensystem: EEG-Messungen haben gezeigt, dass die Hirnrinde von Qi Gong-Übenden während und nach einer Übungsstunde einen Zustand der Ruhe erreicht, den selbst im Schlaf nur ganz wenige Menschen erreichen.
- Immunreaktionen: Erhöhung der Abwehrzellen, der weißen und roten Blutkörperchen und damit den Sauerstofftransport in die Zellen, der T-Zellen in der Thymusdrüse, der Sekretion der Hypophyse usw.
- Herz-Kreislauf-System: drastische Verbesserung der Mikrozirkulation im Gehirn, in den Extremitäten und in den tiefen Geweben der lebenswichtigen Organe; Verringerung der Herztätigkeit - Zwerchfell wird unterstützend zum „zweiten Herz“; Anregung des Kreislaufes usw.
- Atmungssystem: tiefe Zwerchfellatmung; drastische Steigerung des Sauerstoffgehaltes im Blut - Belieferung der Zellen; gesamte Atemleistung bedeutend gesteigert.
- Verdauungssystem: Stimulierung aller Verdauungssekretionen, wie Pepsin u.a.; Ausgleich des pH-Wertes der Verdauungssäfte usw.
- Basen-Säuren-Gleichgewicht: Ausgleich des pH-Wertes im Blut, in den Verdauungssäften und in allen anderen Körperflüssigkeiten (Azidose = Übersäuerung = heute eine der Hauptursachen für degenerative Erkrankungen).
- Radikalfänger: drastische Steigerung der Antioxydants (Radikalfänger) im Körper (verlangsamt Alterungsprozess und verhindert degenerative Krankheiten).

Gerade jene, heute so gefürchteten Zivilisations- und (Mangel-)Krankheiten im Alter, denen unsere Schulmedizin relativ hilflos gegenübersteht, wie Parkinson, Alzheimer, Altersdemenz, Krebs, chronische Depression, Allergien etc. können durch Qi Gong erwießenermaßen weitgehend vermieden werden. Von den Grundprinzipien der inneren Alchimie her wissen wir, dass die Energie die Essenz beherrscht. Im Hinblick auf die Hirnfunktion heißt das, dass die Verstärkung und Harmonisierung der mit der Gehirnaktivität verbundenen bioelektrischen Energien, die man bei Qi Gong-Übenden beobachtet, wiederum zu einer deutlichen Verbesserung der chemischen Prozesse im Gehirn, also der Herstellung und Sekretion der lebenswichtigen Neurotransmitter, führen. Zahlreiche Untersuchungen in China und Amerika haben gezeigt, dass nach einer Übungsstunde Qi Gong ein deutlicher Anstieg der Neurotransmitter im Blut, Gehirn und Rückenmarksflüssigkeit festzustellen ist. Besonders betroffen sind Noradrenalin, Acetylcholin, Serotonin und Dopamin. Defizite und Ungleichgewichte bei diesen Neurochemikalien sind auslösende Faktoren für immer häufiger werdende Leiden wie Parkinson, Alzheimer, chronische Depression, Schlaflosigkeit und Drogenabhängigkeit. Qi Gong

⁶⁴ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 146 ff; Cohen, Kenneth: Qi Gong - Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger 1999, S. 92 ff; Zöller, Josephine: Das Tao der Selbstheilung - Die Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein 1997; Yayama, Toshihiko: Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist; Aurum 2001

sorgt für eine ständige Versorgung mit Neurotransmittern und für deren Ausgewogenheit und verhütet so nicht nur zerebrale Mangelkrankheiten, sondern tilgt auch das Bedürfnis nach Freizeitdrogen und Medikamenten, die heute von vielen Menschen in dem Bemühen eingenommen werden, die chemischen Prozesse im Gehirn zu harmonisieren.⁶⁵

In engem Zusammenhang mit der Verbesserung der zerebralen Funktionen steht die deutliche Stärkung der Abwehr und der Widerstandskraft, die das Qi Gong bewirkt. Einer der Hauptfaktoren für die Abwehrkraft ist die Aktivität weißer Blutkörperchen, die im Knochenmark erzeugt werden. Qi Gong steigert nicht nur die Produktion der weißen Blutkörperchen, indem es das Knochenmark anregt, sondern man hat auch gezeigt, dass es die phagozytäre („fressende“) Aktivität dieser Abwehrezellen im Blut erhöht. Eine der wichtigsten positiven Auswirkungen des Qi Gong auf die menschliche Gesundheit ist die Revitalisierung des Knochenmarks. Die TCM weiß seit Jahrtausenden, dass Knochenmark die Hauptquelle für Immunfaktoren im Körper ist, aber die westliche Medizin hat diese Tatsache erst vor weniger als hundert Jahren entdeckt.⁶⁶

Auch auf andere Weise stärkt Qi Gong das Immunsystem, nämlich indem es Adrenalin- und die Kortisolsekretion hemmt. Beide Hormone werden als Reaktion auf Stress, große Erregung und Hyperaktivität ausgeschüttet und sind wohlbekannt für ihre immusuppressiven Wirkungen. Die westliche Medizin sieht inzwischen in chronischem Stress mehr und mehr den Hauptverursacher von Immunschwäche, degenerativen Krankheiten und Krebs. Indem Qi Gong den physiologischen Effekten von Stress entgegenwirkt, dient es als starker Schutz des Immunsystems und als Vorbeugung gegen Krankheit und Degeneration.⁶⁷

14. Qi Gong und (Selbst-)Hypnose - eine Synthese

Qi Gong bewirkt eine Geist-Körper-Kommunikation, die eine heilsame Tiefe erreicht, wie sie von den westlichen Verfahren nur selten erzielt wird. Am ehesten kommt die moderne (nondirektive, autopoietische) Hypnotherapie nach Milton Erickson an diese Ebene heran.⁶⁸ Dazu braucht es jedenfalls den fachkundigen Therapeuten, während im Qi Gong jeder sein eigener Therapeut ist. Auch Mesmers „animalischer Magnetismus“ war nichts anderes als die Übertragung und Harmonisierung von Heil-Qi.⁶⁹ Messmer

⁶⁵ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 149; und Cohen, Kenneth: Qi Gong - Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger 1999, S. 92 ff

⁶⁶ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 150

⁶⁷ Vgl. Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 151

⁶⁸ Vgl. O'Hanlon, William H.: Eckpfeiler - Grundlegende Prinzipien der Psychotherapie und Hypnose Milton H. Ericksons; Iskopress 1990; sowie: Revensdorf, Dirk / Peter, Burkhard: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin; Springer 2001;

⁶⁹ Zu den Wurzeln der Hypnose vgl. zB.: Schütz, Gerhard: Hypnose in der Praxis; Junfermann, S. 16 ff; sowie umfangreicher: Peter, Burkhard / Kraiker, Christoph (Hg.): Zur Geschichte der Hypnose; in:

war der Ansicht, alle Menschen seien in das magnetische Kraftfeld der Erde eingeschlossen, aus dem sie ständig neue Kraft bezögen. Die Gesunden seien bestens aufgeladen mit Energie, die Kranken hingegen litten an einem Energiemangel; folglich müsse der Energiestärke dem Energieschwachen von seinem Vorrat abgeben.⁷⁰ Mesmer (1734 - 1815) war eben nicht nur ein bedeutender Hypnotherapeut, sondern gleichermaßen ein hervorragender Qi Gong-Meister.

„Er beweist sein System durch wunderbare Gewalt, die er über alle Menschen ausübt, bey denen der Nervensaft in Unordnung ist. Durch blosser Berührung der Hände der Patienten macht er den Epileptischen ihre Paroxysmos (Krämpfe) kommen (...) und sogleich als er seine Hände zurückzieht, läßt auch das Übel nach (...) Hr. Doct. Mesmer eignet diese bewundernswürdige Kraft keinem Geheimnis, oder seiner Person allein zu. Alle Menschen sind nach seinem System mehr oder minder magnetisch; (...) daher auch diese die gleiche Kraft, wie er selbst besitzen.“⁷¹

Was anderes als die universelle Lebensenergie (Qi) mag mit „Nervensaft“ bzw. „magnetisch“ gemeint sein? Ein Blick über die kulturellen Grenzen würde genügen, einen entsprechenden Erklärungsrahmen zu finden. Weltumspannendes und interdisziplinäres Lernen ist besonders auch heute ein Thema in der Medizin, das durch Kastendenken (= Kasterldenken) und Schulenstreitigkeiten nach wie vor stark eingeschränkt ist. Man betrachte etwa nur die Spaltung zwischen klassischer Medizin und Psychotherapie. Die Denke des Menschen, sein Verstand, scheint nach wie vor gleichermaßen eines seiner mächtigsten Gefängnisse zu sein.

Mesmer war anfangs ein sehr berühmter Mann seiner Zeit, konnte sich aber mit seinen Vorstellungen in der akademischen Fachwelt nicht durchsetzen. Auch persönliche Gründe wie Mißgunst und Neid (welche Attribute in der Welt von Heilern!) waren letztendlich ausschlaggebend für die Ablehnung in der Fachwelt. Er wurde schließlich von der damaligen Kaste der Ärzteschaft geächtet und sein Heilverfahren untersagt. Die westliche Wissenschaft hatte eben damals noch keinen Bezugsrahmen zur Erklärung solcher Phänomene - und hat ihn bis heute nur sehr fragmentarisch.

Erst gegen Ende seines Lebens wurde Mesmer von der deutschen Ärzteschaft rehabilitiert. Nach seinem Tod wurde er auch als „Entdecker einer der wichtigsten Naturkräfte oder vielmehr Naturbeziehungen (gewürdigt), welche jetzt von neuem die Aufmerksamkeit der denkenden Ärzte nach sich ziehen.“⁷² Die westlichen Ärzte hätten damals - wie heute - gerade eben weniger Denken, dafür viel mehr selbst praktizieren sollen. So

Hypnose und Kognition, Zeitschrift für die Grundlagen und klinische Anwendung von Hypnose und kognitiver Psychologie; Band 17, Oktober 2000

⁷⁰ Vgl. Stadler, Karl F.: Hypnose - Was ist möglich? Selbsthilfemethoden und Heilbehandlungen; Seehamer 1999, S. 36 f.

⁷¹ Zit. nach Florey, 1995, S. 88 ff.; in: Peter, Burkhard / Kraiker, Christoph (Hg.): Zur Geschichte der Hypnose; in: Hypnose und Kognition; Band 17, Oktober 2000, S. 50

⁷² Wohlfahrt 1825; in: Peter, Burkhard / Kraiker, Christoph (Hg.): Zur Geschichte der Hypnose; in: Hypnose und Kognition; Band 17, Oktober 2000, S. 57

wie jeder Qi Gong-Heilmeister sein Wissen und seine Fähigkeiten primär aus der eigenen Praxis und Erfahrung heraus bezieht und nicht (allein) aus Theoriegebäuden.

Lange vor Mesmer sprach bereits der Arzt und Naturforscher Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493 - 1541), allgemein bekannt unter dem Namen Paracelsus, von „krankem und gesundem Magnetismus“ in jedem Menschen. Er nannte ihn „mineralischen Magnetismus“ und stellte fest, dass manchen Menschen ein „besonders wohltätiges Fluidum“ innewohne und das entscheidende, wirksame Prinzip der Heilung sei der „innere Arzt“.⁷³

Menschen, die in ihrer Bewusstseinsentwicklung ihrer Zeit weit voraus sind, scheinen schicksalhaft einen ähnlichen Lebensweg-Verlauf zu nehmen: Aufstieg - Mißgunst (der Umwelt) - Abwertung/Verurteilung - späte Reue (der Mißgünstler) - Rehabilitation im Nachhinein. Schuld und Sühne scheinen (unbewusst) nach einer Balance zu streben - im Individuum, wie im Kollektiven. Dazu zwei weitere Beispiele: (1.) aus der älteren, (2.) aus der jüngeren Geschichte:

(1.) Sokrates (470 - 399 v. Chr.), den schrulligen Philosophen aus Athen, der wegen seiner Lehren - für die er kein Geld nahm - über das Anrecht des Menschen auf individuelle Entwicklung gegen die vorherrschende Staatsgesinnung verstieß und der nach seiner Verurteilung wegen „Jugendgefährdung“, als man ihm im Gefängnis den Giftbecher mit Schierling reicht und seine Frau Xanthippe schluchzt: „Aber du bist unschuldig“, mit der Schulter zuckte und fragte: „Wäre es dir lieber, ich wäre schuldig?“ Dann schickte er sie mit den drei Söhnen kurzerhand nach Hause und erfüllte seine letzte Pflicht gegenüber den Staat, den er nie abgelehnt hatte. Wenige Tage nach seinem Gifftot erkannten die Athener ihren Fehler und errichteten reumütig auf dem Marktplatz ein Monument zu seinen Ehren.⁷⁴

(2.) Bhagwan Shree Rajneesh / Osho (1931 - 1990), den bedeutenden indischen Weisheits- und Religionslehrer, der in Poona einen Ashram führte, und dessen Lehren - für die er ebenfalls kein Geld nahm - dem westlichen Industrie- und Wirtschaftsimperium ein gewaltiger Dorn im Auge waren. 1990 starb er, nachdem er auch mit fadenscheinigen Begründungen im Gefängnis gesessen hatte, an den Folgen einer Vergiftung, die man ihm aus Hass und Mißgunst zugefügt hatte. Hier der Erfahrungsbericht eines seiner „verführten, willenlosen Opfer“, des Arztes und Akupunkturforschers Achim Eckert, Herausgeber eines beachtenswerten Werkes zur Theorie und Wirkung von Akupunktur.⁷⁵ „Der Rajneesh Ashram in Poona wurde damals in den westlichen Medien als skandalöse Sekte dargestellt. Wir amüsierten uns oft königlich darüber, dass wir, den Berichten von Stern und Spiegel zufolge, als Arbeitssklaven eines ausbeuterischen Systems und, quasi unter Dauerhypnose, ohne eigenen Willen und in voller Abhängigkeit dahinvegetieren sollten. Es erhob sich vielmehr die Frage, ob die Leute in den Redaktionen und der Großteil ihrer Leser nicht Arbeitssklaven eines, die persönliche Freiheit vorgaukelnden Konsumsystems

⁷³ Vgl. Stadler, Karl F.: Hypnose - Was ist möglich? Selbsthilfemethoden und Heilbehandlungen; Seehamer 1999, S. 33 f.

⁷⁴ Vgl. Blumenthal, P. J.: Sokrates; in: P.M. - Peter Mooslechners Magazin, August 2003, S. 54

⁷⁵ Eckert, Achim: Das Tao der Medizin - Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug 1996

waren, die ihren Stress und ihr Unglück und ihre Abhängigkeit von wirtschaftlichen Zwängen auf uns projizierten. In Wahrheit hatten wir eine wundervolle und vor Lebenslust strotzende Zeit, und ich empfand es immer wieder als glückliche Fügung, in diesem Ashram und auch in Indien überhaupt unter Menschen zu leben, deren Umgang mit sich selbst und mit anderen von Achtung, Anmut und Liebe geprägt war.“⁷⁶ Seit dem Tod von Rajneesh tauchen plötzlich die Schriften seiner spirituellen Lehren in den Regalen der westlichen Buchhandlungen auf.

Derart entwickelte Persönlichkeiten sind durch ihre Art zu *sein* so außergewöhnlich, dass sie den herrschenden Mächtigen allein dadurch gefährlich erscheinen. Erst nach ihrem physischen Tod erlaubt man ihnen ihre „Auferstehung“. Sie bekommen oft erst (viel) später die ihnen gebührende Würdigung. Ein ähnliches Lebens-Schicksal scheint auch (großen) Erfindern oder Entdeckern beschienen zu sein. Also: Achten Sie darauf, dass sie mit Ihrer Bewusstseinsentwicklung im (akzeptierten) Rahmen bleiben, damit Ihnen nicht ein ähnliches Schicksal widerfährt, wie vielen hoch entwickelten Persönlichkeiten.

Zurück zur Praxis der Lebenspflege: In China ist die Praxis der Qi-Übertragung zu Heilzwecken seit Jahrhunderten, ja Jahrtausenden gängige Praxis. Die Forschungen, die in diesem Zusammenhang in den letzten Jahrzehnten wissenschaftlich durchgeführt wurden und deren Belege über die Wirkungen setzt uns westliche Denkmenschen in ungläubiges Erstaunen. Die meisten Qi Gong-Übungen sind bzw. beinhalten hochkultivierte Formen der Selbsthypnose.⁷⁷ Auch das Autogene Training des Berliner Arztes Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970) ist eine Form von innerem Qi Gong (nei-tan-Qi Gong).⁷⁸ Auch die Schule der modernen Hypnotherapie, etwa nach Milton H. Erickson (1901 - 1980) stellt letztlich eine Brücke her zu diesem alten Weisheitswissen des Qi Gong. Der Unterschied besteht darin, dass der Therapeut nach innen verlagert wird, dh. der Praktizierende zu seinem eigenen Therapeuten wird - so wie jede gute therapeutische Hypnose letztlich Selbsthypnose ist.⁷⁹ „(...) Es sind also letztlich immer nur die eigenen Stärken und Lösungen des Patienten und keiner anderen Person, die zur Problemüberwindung benutzt werden.“⁸⁰ Gerade das autopoietische, (selbst-)konstruktivistische Prinzip der modernen Hypnotherapie macht sie so wirksam. Dieses Prinzip ist dem Qi Gong seit jeher implizit.

Im Gegensatz zu den eher autoritären Hypnoseformen früherer Jahre, in denen einfach das Symptom wegsuggeriert wurde ohne auf systemische Aspekte zu achten, orientiert sich die moderne Hypnotherapie an der Einzigartigkeit des Patienten und seiner Le-

⁷⁶ Eckert, Achim: Das heilende Tao - Die Lehre der fünf Elemente; Bauer 1998, S. 127

⁷⁷ Zu Theorie, Methode und Praxis der Selbsthypnose vgl. zB.: Alman, Brian M. / Lambrou, Peter T.: Selbsthypnose - Ein Handbuch zur Selbsttherapie; Carl Auer 1996

⁷⁸ Vgl. Schultz, Johannes H.: Das Original-Übungsheft für das Autogene Training; Thieme, 23. Aufl. 2000 (Erstauflage 1935)

⁷⁹ Vgl. Revensdorf, D./Peter, B.: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin; Springer 2001

⁸⁰ Peter, Burkhard: Hypnose und die Konstruktion von Wirklichkeit; in: Revensdorf, Dirk / Peter, Burkhard: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin; Springer 2001, S. 52.

bensumstände⁸¹ - so wie eben auch das Qi Gong. Einer der größten Qi Gong-Meister des Westens war wohl der bekannte und beeindruckteste Hypnotherapeut Milton H. Erickson - ohne dass ihn je jemand als solchen wahrgenommen oder bezeichnet hat. 1901 in Aurum in der Sierra Nevada geboren, war er von Geburt an farbenblind, konnte bis zu seinem vierten Lebensjahr nicht sprechen und erkrankte früh an Kinderlähmung. Er hatte Mühe mit der Koordination seiner Muskelbewegungen und musste auf Krücken gehen, um zur Universität zu kommen, wo er Medizin studierte. Außerdem litt er an progressivem Muskelschwund, hatte große Schmerzen und erlebte Zeiten völliger Invaliderität. Er wurde bereits von Medizinern, die seinen Eltern sagten, dass er die nächste Nacht nicht überleben werde, aufgegeben und mobilisierte derart viel Lebensenergie, dass er die Mediziner Lügen straffte.

Seine Leiden waren der Motor seiner unglaublichen Leistungen. Er behandelte sich selber mit von ihm entwickelten Formen von (Selbst-)Hypnose (= nei-tan-Qi Gong) und linderte so seine Schmerzen. Außerdem konnte er andere Menschen unbewusst, non-verbal so beeinflussen, dass er sie zum Gähnen, Stottern etc. bringen konnte oder auch in tiefe Trance versetzen. All das läßt sich auch nach den Theorien und Methoden des Qi Gong erklären und nachvollziehen. Trotz der nachweislichen Erfolge durch Hypnose fehlt noch immer eine tiefgreifende, erklärende Theorie, was den Hypnose eigentlich ist - in der Tat weiß man es bis heute nicht. Ein Brückenschlag zu den Traditionen des chinesischen Heilwissens und deren Grundlagen würde sicherlich so manches aufhellen. Dazu wäre es heute wohl an der Zeit. Aber die engen Denkkonzepte und Schulenstreitigkeiten der westlichen Welt sind wohl die Barrieren im Kopf, die hier neue Erkenntnisse zu finden, dramatisch behindern. Es ist an der Zeit im Sinne eines weltumspannenden Lernens, diese Schulen zu verbinden.

Die Dokumente einer gelebten Qi Gong-Praxis sind überwältigend. So sprechen Qi Gong-Geübte mit 80 Jahren noch auf Akupunktur-Behandlungen hervorragend an, während das Energiesystem von Ungeübten „ausgetrocknet“ ist und Akupunktur kaum mehr Heilreaktionen aktivieren kann - die Organfunktionen laufen nur mehr auf Sparflamme. Von der Beweglichkeit alter Menschen ganz abgesehen. Betrachten Sie einmal ein Dokumentarvideo übender 70- oder 80-Jähriger in den Parks von Peking oder Shanghai - eine Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, wie sie bei uns bestenfalls bei 20jährigen zu finden ist. Oder überzeugen Sie sich am Besten selbst vor Ort. Wie weit diese Formen hochstilisiert werden können, belegen etwa die Qi Gong-Kampfstilearten wie Kung Fu oder Shaolin.⁸²

⁸¹ Zur Unterscheidung von klassischer und moderner (ericksonscher) Hypnose siehe meinen Artikel: „Wie wirkt Hypnose?“; in: www.wimmer-partner.at sowie die dort angeführte vertiefende Literatur

⁸² Zu den Grundlagen der Qi Gong-Kampfstilprinzipien vgl. zB. Ming, Shi / Weijra, Siao: Wie Weiches über Hartes siegt - Die hohe Schule der Kampfkunst; Aurum 2002

Ein älterer Mann ging mit seinem Krückstock, den er wegen einer Behinderung brauchte, im Winter auf die Straße. Er traf dort auf einen ebenfalls Gehbehinderten, allerdings hatte dieser ein Holzbein. Dieser stand hilflos vor einer Glatteisfläche auf dem Bürgersteig. Der Einbeinige bat den älteren Mann um Hilfe. Der Alte willigte ein und fragte höflich an, ob er ihm dabei die Augen verbinden dürfe. Der Einbeinige dachte: „Der geht selber am Stock und wird wohl schon wissen, wovon er redet.“ Also ließ er sich die Augen mit dem Schal verbinden, wurde ein paarmal im Kreis gedreht und dann ein paar Meter in diese und jene Richtung geführt. Als ihm schließlich der Schal wieder abgenommen wurde, stellte der Einbeinige erstaunt fest, dass er übers Glatteis gegangen war - ohne auch nur daran zu denken. Auf die Frage nach einer Erklärung antwortete der ältere Mann: „Ihr Körper hat vergessen, ans Hinfallen zu denken.“⁸³

15. Ich habe einen Traum

Das größte Hindernis, um „100 Jahre in Gesundheit zu leben“⁸⁴ sind wir selbst: wie wir mit uns umgehen und mit den Grundprinzipien des Lebens - und wie wir zulassen, dass andere mit uns umgehen. Darin liegt im Umkehrschluss auch unsere Chance. Angenommen es würde uns gelingen, ab dem 20. Lebensjahr jeden Tag eine Stunde Qi Gong zu praktizieren - das Wunder eines vitalen Lebens bis ins hohe Alter hinein ließe sich kaum mehr vermeiden. Und vor allem: regelmäßiges Qi Gong-Training ist nicht auf bestimmte Übungsstunden beschränkt. Es führt von anfänglichen gezielten Übungen mehr und mehr zu einer automatischen Integration der Qi Gong-Praxis ins gesamte Alltagsverhalten, indem Atmung, Herztätigkeit, Tonus, Haltung, Bewegung, Entspannung, Gedankentätigkeit usw. mehr und mehr die Qi Gong-Prinzipien zu gesundheitsförderlichen Gewohnheitsmustern integrieren. Qi Gong bedarf keiner „weltentrückten“ asketischen Lebensweise, wie sie zB. manche Yoga-Lehren vorschreiben, sondern „nur“ ein Vertrautmachen mit den Grundlagen, Grundhaltungen und Praxisweisen - die Integration ins Leben „passiert“ dann - quasi „von selbst“.

Und es ist nie zu spät: auch mit 60 oder 70 macht es noch Sinn, mit Qi Gong-Praxis zu beginnen, um seine Vitalität zumindest zu erhalten oder auch noch zu steigern. Zeit zum Üben haben wir dann ja (hoffentlich). Vielleicht wandere ich mit 66 Jahren durch die wie Pilze aus dem Boden schießenden Alten- und Pflegeheime, hole die Leute in die Parks hinaus und beginne mit ihnen Qi Gong zu trainieren und Heilmeditationen praktizieren. So wie die „Barfussärzte“ im alten China zu Zeiten des legendären Gelben Kaisers von Dorf zu Dorf gingen und mit den Leuten Qi Gong praktizierten zur Gesund-

⁸³ Nach Milton H. Erickson, zit. in: Revenstorff, D. / Zeyer, R.: Hypnose lernen; Carl Auer 1997, S. 148; Zur Körperintelligenz siehe auch meinen Artikel: „Denken mit dem Körper“; in: www.wimmer-partner.at

⁸⁴ König, Georg / Wancura, Ingrid: 100 Jahre in Gesundheit leben - Qi Gong zum Selbstlernen; Maudrich

heitspflege.⁸⁵ Wurde jemand trotzdem krank, so mussten sie denjenigen gratis behandeln. Wäre das nicht eine Revolution unseres Gesundheits- (= Krankheits-)Systems?

Ich übe mit den alten Menschen Qi Gong, führe mit ihnen Heil-Meditationen durch, bis die Kruste an Zivilisations- und Degenerationskrankheiten abfällt, bis sie ihre Krücken wegschmeißen und aus ihren Rollstühlen auferstehen. Dann erweitern wir unsere Praxis mit Stimm-Qi Gong und singen: „Mit sechshundsechzig Jahren - da fängt das Leben an ...“ (Udo Jürgens). Aber oh je - was machen wir dann mit den vielen Alten- und KrankenpflegerInnen, BetreuerInnen, ... Ich habe eine Idee: Wir bilden sie zu Qi Gong-TrainerInnen aus - schwärmen aus wie die alten Barfußärzte - spüren das Gras unter den Füßen, den Wind auf der Haut - holen die Menschen aus den Häusern und Fabriken, Betonbunkern und Glaspalästen - hinaus in die Parks, in die Wälder und Felder von Mutter Natur - unter den freien Himmel des Kosmos und praktizieren Qi Gong - spüren das pulsierende Leben in den alten Adern. Jede Zelle stimmt ein in den rhythmischen Tanz des Lebens im Gleichklang mit dem Puls von Erde und Kosmos. Der Herbst des Lebens bekommt eine neue, ungeheure Farbenpracht. I have a Dream ...

Altwerden heißt eintreten in eine neue, bisher unerhörte Lebenswelt. Jeder unsterbliche Junge wird einmal dreißig, vierzig. Die ersten grauen Haare kommen garantiert. (...) Unglaublich schnell müssen auch die unglaublich Jungen unglaublich Neues lernen. Umdenken ist kostengünstig. Wer sind die alten Menschen? Sind sie bereit und willig, sich einzulassen in das Abenteuer, neue Menschen zu werden? Dazu gehört viel, was überhaupt nicht zum überheizten Zeitgeist passt. Demut, Bescheidenheit, Widerstand gegen Verblödung. Auf ins neue Jahrhundert des Älter- und Gescheiter-Werdens!⁸⁶

16. Literatur

- Alman, Brian M. / Lambrou, Peter T.: Selbsthypnose - Ein Handbuch zur Selbsttherapie; Carl Auer 1996
 Blumenthal, P. J.: Sokrates; in: P.M. - Peter Mooslechners Magazin, August 2003, S. 54
 Castandeda, Carlos: Die Lehren des Don Juan; Fischer 1998
 Chopra, Deepak: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs; Heyne 1996
 Cohen, Kenneth: Qi Gong - Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger 1999
 Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow - das Geheimnis des Glücks; Klett-Cotta 1992
 Dahlke, Margit und Rüdiger: Das spirituelle Lesebuch; Knauer 2000

⁸⁵ Der sagenhafte Schöpfer des Taoismus, Huang-ti oder der Gelbe Kaiser, wird heute noch verehrt. Als der Gelbe Kaiser vor 4000 Jahren in China die Herrschaft übernahm, brachte er nicht nur technologischen Fortschritt und eine stabile Regierungsstruktur in das bislang von Nomadenstämmen und Banditen durchstreifte Reich. Er erfand neben dem Rad, mehreren Waffengattungen und dem Münzgold auch Qi Gong und Akupunktur als Heilmethoden. Vollendet wurde sein Lebenswerk mit der spirituellen Vision des Tao, des „Weges“, und der acht Pfade. Nach Huang-tis Tod trauerte man noch 200 Jahre um ihn. Bis heute gilt er als einer der größten Taoisten. Ob tatsächlich gelebt, oder Mythos - jedenfalls ist die Dokumentation „Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin“ (vgl. Schmidt, Wolfgang G.A.; Herder) ein beeindruckendes Zeugnis des damaligen Gesundheits- und Heilwissens im alten China.

⁸⁶ Nenning, Günther: „Anders gesehen - Alte Menschen, neue Menschen“ in Kronenzeitung vom 21. Juli 2003, S. 6

- Dahlke, Rüdiger: Lebenskrisen als Entwicklungschancen - Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder; Bertelsmann 1995
- Dethlefsen, Thorwald: Schicksal als Chance; Bertelsmann 1979
- Eckert, Achim: Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente - Basiswissen für Qi Gong; Bauer 1998
- Eckert, Achim: Das Tao der Medizin - Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug 1996
- Eibl-Eibesfeld, Irénäus (Interview: Constanze Pándi): Die Notbremse ziehen, bevor es zu spät ist; in: Krone-Reportage vom 30. Mai 2003, S. 20 - 21
- Essen, Siegfried: Leibliches Verstehen - Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit; in: Baxa G. u.a. (Hg.): Verkörperungen - Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual; Carl Auer 2002
- Essen, Siegfried: Autopoietische Aufstellungsarbeit; persönliches Manuskript 2003
- Franz, Marie-Louise von: Der ewige Jüngling; Kösel 1992
- Geißler, Karlheinz: Von der Angst, etwas zu versäumen; in: Zeitpresse (Zeitschrift des Vereins zur Verzögerung der Zeit), Vol. 3/03 (Sommer 2003), S. 32 - 34
- Gill, Friedrich: Alterslos; in: Kurier-Korso vom 24. August 2003, S. 20
- Goodman, Felizitas D.: Trance - der uralte Weg zum religiösen Erleben; Gütersloher 2003
- Hellinger, Bernd: Ordnungen der Liebe - Ein Kursbuch; Carl Auer 1994
- Hesse, Hermann: Siddhartha; Suhrkamp 1974
- Hipp, Joachim: Erfolgreiches Altern; persönliches Manuskript 2003
- Jantscher, Ulrike: Die Totenglocke läutet oft; in: Kurier-Chronik vom 24. August 2003, S. 15
- Jung, Carl G.: Bewusstes und Unbewusstes; Fischer o.J.
- Jung, Carl G.: Seele und Tod; in: Dahlke, Margit und Rüdiger: Das spirituelle Lesebuch; Knauer 2000
- Knoflacher, Hermann: Wofür lebt der Mensch; in: Die ganze Woche (Zeitschrift), Nr. 33/03 vom 12. 8.03
- König, Georg / Wancura, I.: 100 Jahre in Gesundheit leben - Qi Gong zum Selbstlernen; Maudrich 1999
- Lievegoed, Bernhard C.J.: Lebenskrisen - Lebenschancen; München 1979
- Loy, David: Nondualität; Krüger 1988
- Maslow, Abraham: Psychologie des Seins; Rowohlt 1981
- Merl, Harry / Ahlers, Corina: Selbstkonzepte in der Systemischen Therapie; in: Brandl-Nebehay, A. / Rauscher-Gföhler, B. / Kleibel-Arbeithuber, J. (Hg.): Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends; Facultas 1998, S. 135 - 143
- Ming, Shi / Weijra, Siao: Wie Weiches über Hartes siegt - Die hohe Schule der Kampfkunst; Aurum 2002
- Nefiodow, Leo A.: Der sechste Kontratieff - Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information; Rhein-Sieg 2001
- Nenning, Günther: Anders gesehen - Alte Menschen, neue Menschen; in: Kronenzeitung vom 21. 7. 2003
- O'Hanlon, William H.: Eckpfeiler - Grundlegende Prinzipien der Psychotherapie und Hypnose Milton H. Ericksons; Iskopress 1990
- Peter, Burkhard: Hypnose und die Konstruktion von Wirklichkeit; in: Revensdorf, Dirk / Peter, Burkhard: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin; Springer 2001, S. 33 - 53
- Peter, Burkhard / Kraiker, Christoph (Hg.): Zur Geschichte der Hypnose; in: Hypnose und Kognition, Zeitschrift für die Grundlagen und klinische Anwendung von Hypnose und kognitiver Psychologie; Band 17, Oktober 2000
- Reid, Daniel: Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ 2001
- Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold: Hypnose lernen; Carl Auer 1997
- Revensdorf, D. / Peter, B.: Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin; Springer 2001
- Rogers, Carl R.: Der neue Mensch; Klett-Cotta 1980
- Schausberger, Viktor: Naturenergien verstehen und nutzen; Omega 2001
- Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva: Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit; Ludwig 2002
- Schmidt, Wolfgang G.A.: Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin; Herder 1993
- Stadler, Karl: Hypnose - Was ist möglich? Selbsthilfemethoden und Heilbehandlungen; Seehamer 1999

- Schütz, Gerhard: Hypnose in der Praxis; Junfermann 1997
- Wimmer, Karl: Denken mit dem Körper - Wo steckt unsere Intelligenz?; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl: Die Kunst der Entspannung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Flow-Erleben im Arbeitsalltag; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Grundlagen des Qi Gong; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Grundlagen systemischer Aufstellung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Productive Aging - Alter und Leistung in Einklang bringen; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl: Systemische Interventionen von A bis Z; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Wie wirkt Hypnose? Über das Phänomen der Trance; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl: Zeit ist Geld? Von der Suche nach Zeitsouveränität; in: www.wimmer-partner.at
- Yayama, Toshihiko: Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist; Aurum 2001
- Zita, Susanne: Wenn nicht jetzt, wann dann? - Powerfrauen; in: Krone Bunt vom 24. 8. 2003, S. 14 - 15
- Zöller, Josephine: Das Tao der Selbstheilung - Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein 1997

17. Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger Berater, Trainer, Supervisor/Coach, Psychotherapeut (systemische Therapie und Hypnotherapie) und Qi Gong-Lehrer; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in den Bereichen Gesundheits-, Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

Internet: www.wimmer-partner.at

e-Mail: karl@wimmer-partner.at

Bitte beachten Sie: Der Text dient Ihrer individuell-persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung bedarf im Sinne des Autorenschutzes einer entsprechenden Vereinbarung. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit dem Autor Kontakt auf.