

# Grundlagen des Qi Gong

Begriffe, Basiskonzepte und Prinzipien

Karl Wimmer, April 2002

Inhalt:

1. Hintergrund und Wirkungen von Qi Gong ... S. 1
2. Das Konzept Qi ... S. 4
3. Zum Begriff Qi Gong ... S. 6
4. Das Konzept Yin & Yang ... S. 7
5. Die fünf Elemente, Naturkräfte oder Wandlungsphasen ... S. 11
6. Die Meridian-Lehre ... S. 16
7. Die acht Trigramme ... S. 18
8. Die 64 Hexagramme ... S. 19
9. Weitere grundlegende Prinzipien ... S. 19
10. Die Formen und Praxis ... S. 21
11. Literatur ... S. 25
12. Autor ... S. 25



## 1. Hintergrund und Wirkungen von Qi Gong

Das Kleinste sehen heißt klar sein.  
 Die Weisheit wahren heißt stark sein.  
 Wenn man sein Licht benützt,  
 um zu dieser Klarheit zurückzukehren,  
 so bringt man seine Person nicht in Gefahr.  
 Das heißt die Hülle der Ewigkeit. (Laotse)<sup>1</sup>

Qi Gong ist ein zentraler Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), etwa neben Akupunktur, Wärmebehandlung (Moxibustion, Schröpfen etc.), Heilkräuterkunde, Ernährungskunde u.a. Die jahrtausendealte Heilkunst des Qi Gong wird heute längst nicht mehr nur in der chinesischen Medizin eingesetzt. Sie findet als erfolgreiche Ganzheitstherapie zunehmend auch in der westlichen Welt Anerkennung und Anwendung, sowohl als Verfahren zur Heilungsunterstützung, etwa in der Krebstherapie, als auch als wirksame Methode zur Gesundheitsprophylaxe.

---

<sup>1</sup> Laotse: Tao Te King; übersetzt von Wilhelm, Richard (1999); Diederichs-Verlag, S. 52.

Qi Gong ist eine Wissenschaft, nämlich die Wissenschaft von der Lebensenergie oder der vitalen Kraft, die alles Leben durchdringt, sowie der Suche und Erklärung der Wirkprinzipien dieser Lebenskraft. Ziel ist dabei, diese Energie optimal in Fluss und Harmonie zu bringen und zu halten. Damit einher geht ein optimaler Gesundheitszustand, sowohl körperlicher, wie auch seelischer und geistiger Natur. Es handelt sich dabei um eine Wissenschaft in dem Sinne, dass sie auch an Universitäten und Lehrinstitutionen mit wissenschaftlichen Methoden erforscht und begründet wird. Gleichermaßen handelt es sich aber auch um Kunst in authentischer Verbindung mit einer entsprechenden Praxis.

Wissenschaftlich-empirisches Beweismaterial für Heileffekte des Qi Gong liegt beispielsweise zu folgenden Phänomenen vor:<sup>2</sup>

- Kardiovaskuläres System: Niedrige Herzfrequenz; größere Leistungsfähigkeit des Herzens; stabiler Blutdruck; weniger schlechtes, mehr gutes Cholesterin.
- Kreislauf: Verbesserte Mikrozirkulation und periphere Zirkulation; weniger Gefäßkrämpfe, Angina pectoris, Migräne.
- Verdauung: Massiert innere Organe, verbessert Peristaltik, reguliert den Appetit; positive Wirkung auf Geschwüre und Verstopfung.
- Gehirn: Langsamere Gehirnwellen mit großer Amplitude (mehr Alpha-Wellen); bessere Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns; hilfreich bei Lähmungen und Anfallsleiden.
- Geistige Gesundheit: Abnahme der Stressempfänglichkeit, Typ A, Angstzustände, Zwangsneurosen, Depression; Stärkung des Gedächtnisses, der Konzentration und der zwischenmenschlichen Sensibilität.
- Atmungssystem: Niedrigere Atemfrequenz, verbesserter Gasaustausch, bedeutender positiver Einfluss auf Asthma und Bronchitis.
- Immunsystem: Mehr aktive Immunzellen, bessere Immunreaktion gegen Antigene, wirkungsvoller Antikrebs-Effekt.
- Bewegungsapparat: Verbesserte Kraft, Beweglichkeit, Knochendichte, Koordination, nützlich bei Arthritis und Osteoporose.
- Lebenserwartung: verbessert Blutdruck, Vitalkapazität, Cholesterin- und Hormonspiegel, Nierenfunktion, Hirnleistung, Sehkraft und Gehör, Hautelastizität, Knochendichte, Immunfunktion; steigert Körperkraft und Libido; deaktiviert schädliche freie Radikale.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Vgl. Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen - Methoden - Anwendung; Krüger, S. 575 f.; Reid, Daniel (2000): Chi-Gung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Econ, S. 146 ff.

<sup>3</sup> Einige Zusammenhänge über die Wirkungsweise von Qi Gong im Sinne von Gesundheitsförderung habe ich in dem Artikel „Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht“ dargestellt; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

Qi Gong wurde nicht erdacht in dem Sinne, wie wir (westliche) wissenschaftliche Theorien verstehen. Diese Lebenskraft wurde erspürt und ihre Beeinflussbarkeit empirisch erforscht und authentisch gelehrt insofern, als sie nur über eine entsprechende Praxis erfahren und entwickelt werden kann. Die Theorie dient der Erklärung dessen, was im Rahmen einer entsprechenden Praxis Ausdruck erlangen kann.<sup>4</sup>

Öffnet man sich diesem Weg und den dahinter liegenden Prinzipien, so erfordert das für uns, den durch abendländische Denkkonzepte geprägten westlichen Menschen, zunächst einmal viel Offenheit und Toleranz anderen, östlichen Denkmustern zu folgen. Fegt man nach jeder kleinen Unstimmigkeit, auf die man mit den eigenen Denkkonzepten stößt, gleich mit dem Besen von Vorurteilen und Abwertungen darüber, ist es besser, gleich davon zu lassen.

So hat die chinesische Denktradition beispielsweise nie diese Spaltung von Körper, Geist und Psyche vollzogen wie die abendländische Kultur seit Aristoteles. Auch eine derart getrennte Betrachtung von Energie und Materie wie wir sie gewohnt sind, ist der chinesischen Tradition fremd. Das führt naturgemäß zu gewaltigen Sprachproblemen, die es auch schwer machen, die über Schrift und Sprache erklärten Konzepte zu übersetzen und authentisch wiederzugeben. In vielen Aspekten können wir unsere Art von Verständnis der chinesischen nur annähern und uns nicht anmaßen, das über Jahrhunderte, ja Jahrtausende tradierte chinesische Heilwissen authentisch zu erfassen.<sup>5</sup>

Tatsächlich ist die chinesische Medizin ein zusammenhängendes und unabhängiges System des Denkens und der Praxis, das über mehr als zwei Jahrtausende hinweg entwickelt wurde. Auf alten Texten gegründet, ist sie das Ergebnis eines kontinuierlichen Prozesses kritischen Denkens sowie ausgiebiger klinischer Beobachtungen und Untersuchungen.<sup>6</sup> Sie repräsentiert eine gewissenhafte Formulierung und Aktualisierung des von respektierten Klinikern und Theoretikern gesammelten Materials. Sie ist jedoch auch in der Philosophie und Logik, im Empfindungsvermögen und den Sitten einer Zivilisation verankert, die der unseren in Vielem wesensfremd ist; daher hat sie auch eine ihr eigene Auffassung von Körper, Gesundheit und Krankheit entwickelt.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Vgl. dazu etwa: Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen - Methoden - Anwendung; Krüger.

<sup>5</sup> Vgl. dazu etwa: Kaptchuk, Ted J. (1998): Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis; O.W. Barth, S. 12 ff.

<sup>6</sup> Ein geraffter Überblick über die wesentlichen Schriften der historischen Bibliographie, beginnend mit dem Huang-di Nei-jing (Der innere Klassiker des Gelben Kaisers), etwa 2000 bis 200 v.Chr., findet sich beispielsweise in: Kaptchuk, Ted J. (1998): Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis; O.W. Barth, S. 409 - 440.

<sup>7</sup> Vgl. Kaptchuk, Ted J. (1998): a.a.O., S. 13.

Gesundheit ist ein optimal-harmonischer Einklang wichtiger „Organe“ mit den fundamentalen Substanzen wie z.B. Jing (organische Substanzen), Qi (Lebensenergie), Blut und Shen (Bewusstheit, Geist, Vitalität). Dieses Netzwerk von „Organen“ und Substanzen erhält die Körperaktivität aufrecht: Speichern und Verbreiten, Bewahren und Umwandeln, Absorbieren und Ausscheiden, Aufsteigen und Absteigen, Aktivieren und Beruhigen. Wenn alle diese Prozesse harmonisch verlaufen, ist der Mensch gesund und ausgeglichen.<sup>8</sup>

Obwohl diese Prozessbetrachtung für uns eher fremd ist, oder vielleicht gerade deshalb, bietet uns dieses Kulturgut enorme Möglichkeiten, unser Heilungs- und Gesundheitswissen anzureichern und im Sinne von Ganzheitlichkeit gewissermaßen komplementär zu ergänzen. Vor allem ist es im praktischen Teil auch als breite Volksgesundheitsfürsorge von enorm großen Wert. Es kann beispielsweise in Schulen und über andere Institutionen vermittelt werden und als breites Kulturgut auch Teil einer kulturell wie auch individuell verantworteten Gesundheitsvorsorge dienen, die weitgehend unabhängig ist von teuren Apparaturen, Institutionen und Professionen.

## 2. Das Konzept des „Qi“

Qi wird - vereinfacht ausgedrückt - als „Lebensenergie“ übersetzt. Es handelt sich dabei um jene vitale Kraft, die alles Leben von Mensch und Natur, wie auch das gesamte Universum, durchdringt. In den traditionellen Schriften wird diese Energie als der Materie sehr nahe, gewissermaßen als der unsichtbare Teil der Materie, beschrieben. So etwa von Laozi: „Qi ist Materie, die man nicht sieht, wie auch Luft Materie ist, die man nicht sieht.“<sup>9</sup>

In der Tat können aber helllichtige Menschen, häufig Kinder, im körpernahen Bereich diese materienahere Energieform sehr wohl auch sehen, etwa in Form der menschlichen, tierischen oder pflanzlichen Aura. Spüren kann man sie im körpernahen Feld bekanntermaßen ja allemal. So wie auch elektrischer Strom nicht sichtbar, sehr wohl aber messbar und in seinen Auswirkungen je nach Intensität mehr oder weniger deutlich spürbar ist.

Den westlichen, naturwissenschaftlich-materiefixierten Ansätzen war das Energiekonzept wegen der Starrheit des Denkens lange unzugänglich. Wilhelm Reich wurde mit seiner Or-

---

<sup>8</sup> Vgl. Kaptchuk, Ted J. (1998): Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis; O.W. Barth, S. 62 ff.

<sup>9</sup> Laozi (alte Schreibweise: Laotse oder Lao-tzu), ist der Begründer des Daoismus (alte Schreibweise: Taoismus), 5. Jhdt. v. Chr.

gon-Theorie<sup>10</sup> noch Mitte des 20. Jahrhunderts in Amerika geächtet und für verrückt erklärt. Seine Bücher wurden öffentlich verbrannt. In Russland war man dem Energiekonzept aufgeschlossener, allerdings experimentierte man dort in der sogenannten „Bioplasma-Forschung“ eher aus militärisch-strategischen Gründen. Von den Russen stammt auch das Verfahren der Kirlian-Fotografie, das mit dem Namen Gurdjieff eng verbunden ist.

Mit dem Vordringen „moderner“ Messmethoden, etwa des Biofeedback und der Biokybernetik, bekam das Energiekonzept auch im Westen neuen Auftrieb und ist heute unter ernstzunehmenden Wissenschaftlern und Praktikern wohl kaum mehr umstritten.

Heute ist die Tatsache der Lebensenergie, die uns durchdringt, auch bei uns nicht mehr abzulehnen, sie wurde auch von der westlichen, medizinischen Wissenschaft bestätigt. In östlichen Traditionen ist das Prinzip der Lebensenergie seit jeher Kulturgut.<sup>11</sup> In der chinesischen Medizin gibt es die Lehre von den sechs Energieschichten des Körpers, von denen jede von zwei Organen energetisch versorgt wird. Die innerste Energieschicht des Organismus heißt *Shao Yin*, sie wird von Herz und Niere gebildet und gespeist. Je mehr Energie sich im Shao Yin ansammelt, desto wacher und heller ist unser Bewusstsein, denn das Herz ist die Wohnstatt des *Shen*, was übersetzt Esprit, Geist oder Bewusstsein bedeutet. Die Niere ist der Sitz des *Zhen*. *Zhen* bedeutet Willenskraft, Kraft zum Überleben, sexuelle Lust und Vitalität.<sup>12</sup>

Qi bezeichnet eine Naturkraft, die empirisch erfahrbar ist und ohne die Leben nicht sein kann. Das Wesen dieser Kraft ist wissenschaftlich noch nicht (ausreichend) erkannt, messtechnisch aber sehr wohl erfassbar, etwa in der Kirlian-Fotografie oder mit Methoden des Biofeedback und der Biokybernetik. Frühe - westliche - Forscher haben diesen Energiefluss innerhalb des menschlichen Körpers, in den Energieleitbahnen oder Meridianen, mittels fluoreszierender Injektionen sichtbar gemacht und so versucht, deren Existenz nachzuweisen. Gelegentlich auch mit tödlich ausgehenden Folgen ob der giftigen Injektionsmittel. Qi ist Energielieferant für alle Auf- und Abbauvorgänge des lebenden Organismus. Im Huang Di Nei Jing, dem Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, wird Qi als „Einfluss“ und „Ausstrahlung“ angesehen, wobei die Wortstämme „-strahl“ und „-fluss“ für uns schon energetische Aspekte in sich bergen.<sup>13</sup> Wie viele alte chinesische Zeichen, so ist aber auch das Zeichen „Qi“ nicht eindeutig übersetzbar.<sup>14</sup>

<sup>10</sup> Reich, Wilhelm: Die Entdeckung des Orgons.

<sup>11</sup> Etwa *Qi* oder *Chi* bei den Chinesen, *Ki* bei den Japanern, *Prana* bei den Indern.

<sup>12</sup> Vgl. Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 32; ausführlicher in: Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer, S. 51 ff.

<sup>13</sup> Vgl. Schmidt, Wolfgang G.A. (1998): Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin. Das Grundbuch chinesischen Heilwissens; Herder.

<sup>14</sup> Vgl. Zöller, Josephine (1997): Das Tao der Selbstheilung; Ullstein, S. 20 ff.

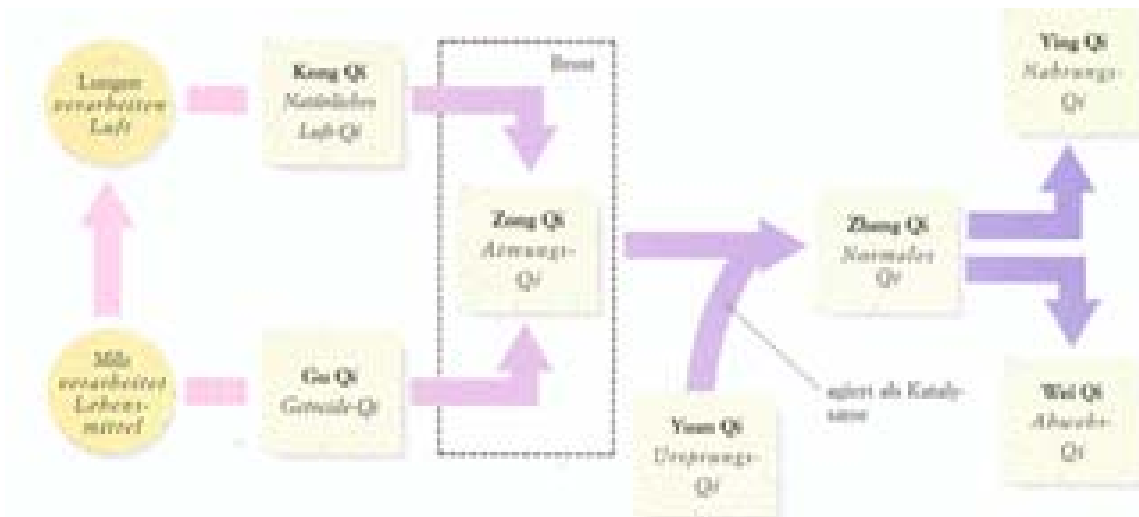


Abb. 1: Quellen, Arten und Verlauf des Qi

Quellen des Qi sind zum einen Nahrung (Gu Qi, das von der Milz verarbeitet wird) und Atemluft (Kong Qi, das von der Lunge verarbeitet wird). Diese mischen sich und bilden das Atmungs-Qi (Zong Qi, das „Meer von Qi“). Zusammen mit dem Ursprungs-Qi (Yuan-Qi, oder pränatales Qi) bildet sich das Normale Qi (Zheng Qi). Dies ist jenes Qi, das durch die Meridiane und Organe des Körpers fließt. Es bildet die Grundlage für das Nahrungs-Qi (Ying Qi), das unverzichtbar für den Ernährungsprozess aller Gewebe ist. Es bildet auch die Grundlage für das Abwehr-Qi (Wei Qi), das an der Oberfläche des Körpers zirkuliert und ihn vor äußerer Disharmonie und Krankheit schützt.

Während das Ursprungs-Qi (pränatales oder vorgeburtliches, ererbtes Qi) grundsätzlich nicht vermehrt werden kann, kann das andere Qi durch entsprechende Praxis optimal verstärkt und verteilt werden und so die Energiequalität und damit die Gesundheit positiv beeinflusst werden.

### 3. Zum Begriff „Qi Gong“

Während „Qi“ das Prinzip der universellen Lebensenergie beschreibt, bedeutet „Gong“ soviel wie Arbeit, Praxis oder Methode. Mit Qi Gong (alte Bezeichnung: Chi Kung) bezeichnet man also Übungsmethoden oder Verfahren, durch die man lernt, das Qi zu fühlen, es zu vermehren, zu stärken und zu leiten oder auszugleichen. Man unterscheidet zwischen „hartem“ und „weichen“ Qi Gong. Hartes Qi Gong findet sich z.B. in den Kampfkünsten, etwa des Kung Fu und des Shao Lin, wie auch in Showtechniken, in denen sich Qi Gong-Künstler beispielsweise von Lastwagen überfahren lassen, aufstehen und sich den Staub abwischen, so,

als ob nichts gewesen wäre.<sup>15</sup> „Wu Shu“, Waffenkunst, wird heute als Zweig des harten Qi Gong an chinesischen Sporthochschulen unterrichtet. Auch die Künstler in der Peking-Oper können ihre unvorstellbaren artistischen Leistungen nur durch hartes Qi Gong-Training erbringen.<sup>16</sup>

Die chinesische Heilkunst bedient sich primär des „weichen“ Qi Gongs. Die schriftlichen Überlieferungen, deren Beginn meistens mit dem Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin (Huang Di Nei Jing) datiert wird, stammen zum großen Teil aus taoistischen Klöstern. Die Datierungen des zeitlichen Ursprungs des Huang Di Nei Jing gehen weit auseinander. Sie liegen zwischen etwa 2000 bis 200 v. Chr. Vermutlich dürfte sein Ursprung etwa bei 2000 v. Chr. liegen und die weiteren Verfeinerungen dieses legendären Werkes bis um etwa 200 vor bis 100 nach Chr. reichen.

Zu unterscheiden ist auch zwischen äußerem oder aktivem Qi Gong und innerem oder „stillen“ bzw. „passiven“ Qi Gong. Beim äußeren Qi Gong handelt es sich um Übungen, die Bewegung beinhalten, beim inneren, stillen oder passiven Qi Gong um meditatives Qi Gong, das meist in einer bestimmten Stellung (z.B. sitzend) praktiziert wird mit Hilfe geistiger Konzentration und Qi-Lenkung. Darüber hinaus beinhaltet Qi Gong auch viele Massagetechniken.

Das überlieferte Qi Gong kennt viele Durchführungsarten, aber die Unterschiede bestehen vorwiegend nur in der äußeren Form. Inhalt und Ziel der Übungen sind immer, das überall vorhandene Qi, das wir mit der Atemluft und der Nahrung sowie über das Licht aufnehmen, in unserem Organismus zu vermehren und es intensiver an den Ort seiner Wirkung zu bringen. Die Anreicherung des Organismus mit Qi ist das grundlegende Bestreben und Ergebnis jeder Qi Gong-Methode.<sup>17</sup>

#### **4. Das Konzept von Yin & Yang**

Die Logik, die der chinesischen Theorie zugrunde liegt (ein Teil kann nur in seiner Relation zum Ganzen verstanden werden), wird synthetisch oder dialektisch genannt. Das naturalistische und taoistische Gedankengut des alten China bezeichnet diese dialektische Logik, die

---

<sup>15</sup> 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

<sup>16</sup> Vgl. Zöllner, Josephine (1997): Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein, S. 21.

<sup>17</sup> Vgl. Zöllner, Josephine (1997): Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein, S. 22.

Beziehungen, Muster und Veränderungen erklärt, als Yin-Yang-Theorie. Sie kann auch als die Mutter der modernen westlichen Systemtheorien und systemischen Konzepte gesehen werden.

Die Yin-Yang-Theorie beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen die sich wechselseitig bedingen: Yin und Yang genannt. Diese komplementären Gegensätze stellen weder Kräfte noch materiell-physikalische Wesenheiten dar, auch kein mythisches Konzept. Vielmehr müssen sie als Beschreibung der Beziehung der Dinge zueinander und zum Universum betrachtet werden. Sie werden benutzt, um den immerwährenden Prozess natürlicher Veränderung zu erklären. Sie repräsentieren in diesem Verständnis auch eine besondere Art des Denkens. Ein einzelnes Phänomen kann niemals von seiner Beziehung zu anderen Phänomenen getrennt werden. Kein Ding kann an und für sich selbst existieren. Es gibt nichts Absolutes. Yin und Yang beinhalten notwendigerweise in sich selbst die Möglichkeit des Gegensatzes und der Veränderung.

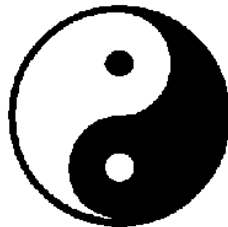


Abb. 2: Das traditionelle Yin-Yang-Symbol

Das schwarze Feld symbolisiert Yin, das weiße Yang. Sowohl Yin wie Yang tragen jeweils im Kern auch das Andere in sich. Und in der Tat zeigt sich das in allen Phänomenen des Lebens, auch im Sozialen. So ist in der Diktatur der Keim der Anarchie enthalten und umgekehrt. In den sogenannten „Kipp-Phänomenen“ kommt dieser Wechsel vom Einen ins Andere besonders stark zum Ausdruck.

Das Schriftzeichen Yin bedeutete ursprünglich die schattige Seite eines Hügels, womit solche Qualitäten wie Kälte, Ruhe, Empfänglichkeit, Passivität, Dunkelheit, Abnahme, das Innere und als Richtung nach unten und einwärts Gehende verbunden werden. Die ursprüngliche Bedeutung des Zeichens Yang war die sonnige Seite des Hügels. Der Begriff impliziert Helligkeit und bildet den Teil eines gebräuchlichen chinesischen Wortes für die Sonne. Yang wird mit folgenden Qualitäten assoziiert: Hitze, Anregung, Bewegung, Aktivität, Erregung, Vitalität, Licht, Zunahme, das Äußere und als Richtung das nach oben und auswärts Ge-



hende. Auf der Grundlage dieser Ideen entwickelten das chinesische Denken und die chinesische medizinische Tradition im Laufe der Zeit fünf Prinzipien von Yin und Yang:<sup>18</sup>

1. Alle Dinge haben einen Yin- und einen Yang-Aspekt. So kann die Zeit in Tag (Yang) und Nacht (Yin) unterteilt werden, der Raum in Himmel (Yang) und Erde (Yin), Temperatur in kalt (Yin) und warm (Yang). Daraus wird deutlich: Yin und Yang existieren nur in Relation zueinander. Auch der Körper läßt sich in Yin und Yang unterteilen: Die Vorderseite ist Yin, die Rückseite Yang.
2. Jeder Yin- und Yang-Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden. So kann etwa die Vorderseite des Körpers wiederum in Yin- und Yang-Aspekt unterteilt werden. Der untere Teil (Bauch, Becken etc.) ist Yin und der obere Teil (Brust etc.) Yang. Unterteilt man beispielsweise den unteren Teil weiter, so ist der innere Teil (Organe) Yin und der äußere Teil (Haut etc.) Yang usw.

In Anwendung auf Krankheiten sind etwa Krankheiten, die sich durch Schwäche, Langsamkeit, Kälte und Zurückhaltung auszeichnen, Yin. Krankheiten, die sich in Stärke, Aktivität, Hitze und Übertreibung manifestieren, sind Yang.

3. Yin und Yang schaffen einander. Obgleich Yin und Yang unterscheidbar sind - getrennt werden können sie nicht. Sie definieren sich gegenseitig, und die Dinge, in denen Yin und Yang unterschieden werden, könnten ohne die Existenz dieser Eigenschaften nicht definiert werden. So kann man nicht von Temperatur sprechen, ohne ihre Yin- und Yang-Aspekte (kalt und heiß) mit einzubeziehen. Genausowenig könnte man von Höhe sprechen, gäbe es keine Tiefe, oder von aktiv, gäbe es kein passiv usw.
4. Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig. Wenn das Yin im Übermaß vorhanden ist, wird das Yang zu schwach sein. Ist die Temperatur weder zu kalt noch zu heiß, halten sich Yin- und Yang-Aspekt gegenseitig unter Kontrolle. Ist es zu kalt, ist nicht genügend Wärme vorhanden, ist es zu heiß, ist nicht genügend Kälte vorhanden. So kann ein Teil des Körpers energetisch leer sein (Yin) und ein anderer energetische Überfülle aufweisen (Yang). Yin und Yang gleichen sich gegenseitig aus und sie können durch entsprechende Maßnahmen, etwa durch Qi Gong, in gesunde Balance gebracht werden.

---

<sup>18</sup> Vgl. Kaptchuk, Ted J. (1998): Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis; O.W. Barth, S. 19 ff.

Yin und Yang ist in diesem Sinne ein äußerst nützliches Konzept, das sowohl in der Diagnostik wie in der Übungspraxis praktische Anwendung findet.

5. Yin und Yang verwandeln sich ineinander. Dieses Prinzip stellt eine Formel dar, welche die Natur organischer Prozesse beschreibt. Es legt zwei Arten der Transformation nahe: Veränderungen, die im natürlichen Verlauf der Ereignisse harmonisch vonstatten gehen, und die plötzliche Brüche und drastischen Verwandlungen, die für extrem disharmonische Situationen charakteristisch sind.

Da sich Yin und Yang sogar in den stabilsten Beziehungen gegenseitig hervorbringen, findet dauernd eine subtile Verwandlung von einem ins andere statt. Diese ständige Transformation ist die Quelle aller Veränderungen, ein Geben und Nehmen, welches das Leben an sich darstellt. Das Beispiel der Körperdynamik veranschaulicht die Natur der Transformation: Einatmen folgt Ausatmen, Zeiten der Aktivität und Verausgabung wechseln sich mit Perioden des Aufbaus und der Ruhe ab. Im normalen Leben laufen solche regelmäßigen Transformationen auf sanfte Art und Weise ab und erhalten so die gesunde Balance von Yin und Yang im Körper.

Sind Yin und Yang für längere Zeit oder auf extreme Weise aus dem Gleichgewicht geraten, können die daraus resultierenden Transformationen ziemlich drastisch sein. Harmonie bedeutet, dass die Anteile von Yin und Yang relativ ausgeglichen sind; Disharmonie bedeutet, dass die Anteile ungleich sind und eine unausgeglichene Situation besteht. Der Mangel des einen Aspektes impliziert das Übermaß des anderen. Besteht extreme Disharmonie, kann der Mangelaspekt dem Übermaßaspekt nicht länger standhalten; die daraus resultierende Transformation schafft entweder einen Wiederausgleich oder, wenn dies nicht möglich ist, Verwandlung ins Gegenteil beziehungsweise Existenzstillstand.

Diese drei Möglichkeiten am Beispiel von hohem Fieber (Übermaß an Yang): Möglichkeit 1: Wiederausgleich durch Heilung; Möglichkeit 2: Verwandlung ins Gegenteil durch plötzlichen Schock (extremer Yin-Zustand); Möglichkeit 3: Existenzstillstand, Tod.

Eine weitere Ausdifferenzierung dieses Aspektes von Yin und Yang findet sich im System der fünf Wandlungsphasen (fünf Naturkräfte oder Elemente). Dieses Konzept sei nachfolgend im Überblick dargestellt.

## 5. Die fünf Elemente (Naturkräfte oder Wandlungsphasen)

In der daoistischen Lehre von den fünf Elementen werden die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper und Geist ausführlich beschrieben. In allen Naturerscheinungen einschließlich des Menschen kann die Wirkung der gleichen Kräfte und Gesetze beobachtet werden.

Es ist wichtig zu verstehen, dass sich unser Begriff von „Element“ nicht mit dem chinesischen deckt. Die Chinesen verstehen unter Element nicht eine materielle Substanz so wie wir, sondern eine Kraft, eine Eigenschaft der Natur und des Kosmos. Es bezeichnet allgemein gültige Prinzipien, Formen oder Qualitäten, in denen energetische Zustände auftreten und sich wandeln können.

Bei den Elementen handelt es sich um Wandlungsphasen der vielfältigen Erscheinungen, um die Beschreibung von immer wiederkehrenden energetischen Zuständen, die den Erkenntnissen der modernen Physik, insbesondere ihrer Feldidee, der Quantenmechanik und der Heisenbergschen Unschärferelation in erstaunlicher Weise entsprechen. Wissenschaftler wie Niels Bohr und Fritjof Capra<sup>19</sup> haben diesen Zusammenhang erkannt und aufgezeigt.

Nach chinesischer Anschauung treten die fünf Elemente in allen Erscheinungen des Kosmos zutage: in den Himmelsrichtungen, in den Jahreszeiten, im Klima, in den Sternen, in den Pflanzen und Tieren, in den Gesteinsschichten, im Menschen. Die einzelnen Sinne, Organe und Gewebe der Lebewesen werden Elementen zugeordnet, ebenso Gefühle und geistige Fähigkeiten. Die Elemente sind Kräfte, die einander das Gleichgewicht halten, sie erzeugen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und dämpfen sich gegenseitig ein. Wenn die Kraftverhältnisse der Elemente ungleich sind, dann äußert sich das beim Menschen in Unbehagen und Krankheit, bei einem Volk in Schwäche, Ungerechtigkeit und Krieg. Wenn die Elemente in einem Menschen, genauso wie in einem Volk oder Landstrich, gleich stark sind und im Gleichgewicht, findet man Harmonie und Gesundheit, Anmut und Schönheit.<sup>20</sup>

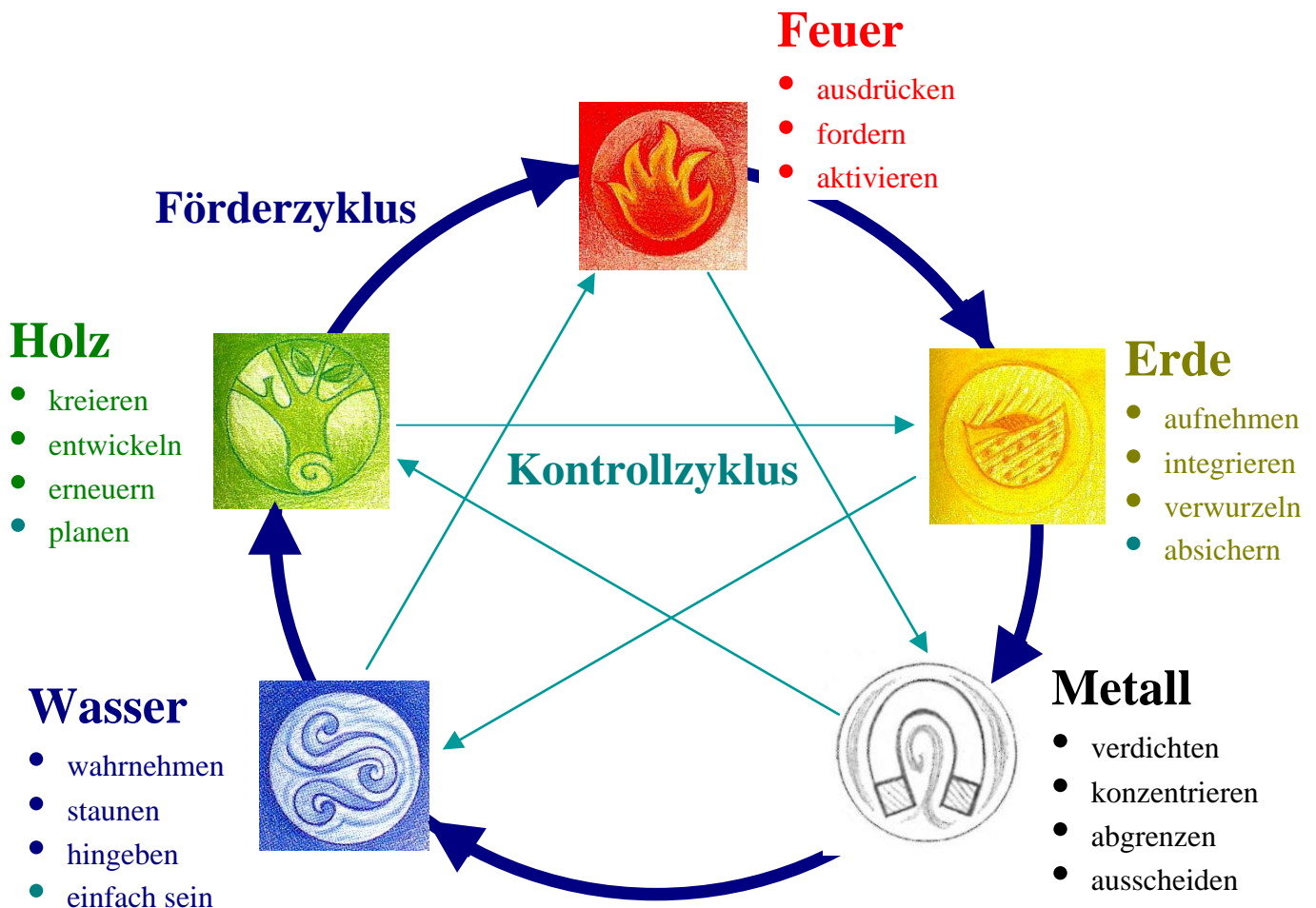
Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen sind mit dem Meridiansystem aufs engste verbunden. Dieses stellt gewissermaßen die Transportwege für das Qi bereit, in denen diese Energie fließt und seine Wandlung vollzieht.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Vgl. z.B. Capra, Fritjof (1983): Das Tao der Physik; München.

<sup>20</sup> Vgl. Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer, S. 24 f.

<sup>21</sup> Vgl. Rappenecker, Wilfried (1998): Fünf Elemente und Zwölf Meridiane; Felicitas Hübner, S. 13 ff.



**Elementebalance = Energiebalance = Persönlichkeitsbalance = Lebensbalance**

Abb. 3: Der Förderzyklus (Sheng-Zyklus) und der Kontrollzyklus

Im Uhrzeigersinn der Förderzyklus oder ernährende Zyklus (Sheng-Zyklus). Die Energieformen der einzelnen Elemente unterstützen, fördern sich hintereinander, sie verhalten sich wie die Eltern zu ihren Kindern. So fördert Wasser das Element Holz, Holz das Element Feuer usw. Dies wird auch pragmatisch betrachtet in menschlichen Verhaltensdispositionen deutlich: Wasserenergie, die für Entspannung, Loslassen, Regeneration etc. steht, fördert die Chance auf Kreativität, Erneuerung, Inspiration usw., d.h. wesentliche Eigenschaften des Holz-Elementes. Diese wiederum sind Nahrung für Umsetzung, Transformation, d.h. für Fähigkeiten des Feuer-Elementes. Diese fördern wiederum die Tendenz zur Integration, Absicherung etc., d.h. Fähigkeiten der Erde-Energie. Erde-Energie trägt dazu bei, dass sich im Metall-Element Wesentliches verdichten kann und Überflüssiges ausgeschieden wird. Dies

unterstützt wiederum die Fähigkeit des Loslassens, des einfach Sein, d.h. das Wasser-Element.

Der Kontrollzyklus beschreibt die Tatsache, dass ein gesundes Element die Balance des Übernächsten kontrolliert. Sie verhalten sich wie die Großeltern zu ihren Enkeln. So kontrolliert das Holz das Erde-Element, das Feuer das Metall-Element usw. Pragmatisch auf menschliches Verhalten bezogen, schaut das etwa so aus: Eine Überfülle im Feuer, die sich z.B. in einer Workaholic-Tendenz zeigt oder als „Typ A“ im Stressverhalten etc., kann über das Wasser-Element ausgeglichen werden, indem diese Person etwa Entspannungstechniken lernt (Wasser-Element). Oder beispielsweise die Tendenz, tausend Ideen im Kopf zu haben (Holz-Element), aber nichts davon zu realisieren, kann z.B. über das Metall-Element beeinflusst werden, indem die Person beispielsweise lernt, mehr zum Wesentlichen im Leben zu finden (Metall-Element). Oder eine Überfülle im Erde-Element, die sich z.B. in einem (krankhaften) Sammel- und Sicherheitstrieb äußern kann, oft auch begleitet mit einer leiblichen Überfülle, kann z.B. positiv reguliert werden, wenn die Person beginnt, neue, andere Möglichkeiten im Leben zu entdecken (Holz-Element) usw. usf.

In diesem Sinne ist das Elemente-Modell, bzw. die fünf Wandlungsphasen, auch pragmatisch als Coching-Instrument nutzbar.

Es werden auch noch weitere Zyklen beschrieben, wie der Erschöpfungszyklus (Gegenuhrzeigersinn), der Zyklus der Auflehnung (Gegenrichtung zum Kontrollzyklus) und der Zyklus des Entziehens. Der Zyklus des Entziehens wird metaphorisch beschrieben als „Sohn, der die Mutter schädigt“.<sup>22</sup> Beispielsweise eine Mutter, die sich ihr halbes Leben lang, mit ständigem Mitgefühl um ihre Familie sorgt (Erde-Element), aber nie Dankbarkeit erntet, wird irgendwann innerlich leer werden, ausbrennen, d.h. auch ihr Feuer-Element schädigen, sofern sie nicht eine überaus stabile, ressourcenreiche Persönlichkeit besitzt. Viele Burnout-Phänomene sind in diesem Sinne zu verstehen.

Wichtig ist, sich diese „Elemente“ (Wasser, Holz etc.) nicht als solche in unserem (physikalisch-materiellen) Sinne vorzustellen, sondern als Ausprägungen von (Energie-)Qualitäten und ihrer wechselseitigen Einflussnahme auf allen Ebenen oder Stufen der Existenz. Sie äußern sich im Organischen ebenso, wie in den Emotionen, Denkmustern und Verhaltensweisen. Diese Wirkungszusammenhänge seien ausschnitthaft, bezogen auf menschliche Dispositionen, durch nachfolgende Tabelle dargestellt:

---

<sup>22</sup> Vgl. Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer, S. 117.

<b>Element</b>	<b>zugehörige Organenergie</b>	<b>zugehörige innere Disposition</b> (Emotion, Denken, Einstellung, ...)	<b>zugehörige äußere Disposition</b> (Handlung, Verhalten, Beziehung, ...)
<b>Holz</b> Metaphern: Geburt Sprießen Frischer Wind Frühling	<b>Galle</b> <b>Leber</b> Muskeln, Sehnen Augen Nägel	<b>Inspiration u. Vision</b> Offenheit für Neues; Pläne, Entscheidungen Schatten: Wut und Zorn Hass und Trotz Eifersucht	<b>Ideen und Pläne entwerfen; Kreativität</b> Entwicklung; Konflikte austragen
<b>Feuer</b> Metaphern: Hitze Blühen Tanz Sommer	<b>Herz, Dünndarm</b> <b>Herzhülle</b> <b>Dreifacherwärmer</b> Blutgefäße, Zunge, Teint, Sprache	<b>Wachheit / Bewusstsein</b> Handlungsbereitschaft Freude, Liebe Schatten: Stolz	<b>Initiative, Verändern, Erneuern</b> (Ein-)Fordern Ausdrucksfähigkeit (Sprache), Feiern
<b>Erde</b> Metaphern: Fester Boden Fruchtbarkeit Reifen Nachsommer	<b>Milz-Pankreas</b> <b>Magen</b> Bindegewebe Mund, Lippen Geschmack	<b>Gedächtnis / Intellekt</b> Stabilität, Klarheit Selbstvertrauen Mitgefühl und Sorge Schatten: Gier, Neid Stur, Zwanghaft	<b>Stabilität / Bewahrung</b> Aufnehmen, Assimilieren, Integrieren Erklärungen finden Überblick halten Kontrolle
<b>Metall und Luft</b> Metaphern: Trockenheit Späte Reife Ernte Herbst	<b>Lunge</b> <b>Dickdarm</b> Haut Nase Körperhaar	<b>Instinkt</b> <b>Beziehungsvertrauen</b> Konzentration Loslassen, Trauer Schatten: Festhalten Sehnsucht Rückzug, Verweigerung	<b>Kontaktaufnahme und -lösung</b> Abgrenzung, Delegieren; Konzentration auf das Wesentliche Prioritäten setzen Abschied nehmen
<b>Wasser</b> Metaphern: Tiefe Fließen Aufbewahren Winter	<b>Niere</b> <b>Blase</b> Knochen und Mark Kopfhaar	<b>Innerer Beobachter</b> <b>Staunen, Ehrfurcht</b> Energiepotenzial / Vitalkraft, Lust und Hingabe, Meditation Schatten: Angst und Stress	<b>Bewertungsfreie Wahrnehmung</b> Einfach Sein

Abb. 4: Zusammenhänge im Sinne der Elementelehre<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Ein pragmatischer Selbsttest zur Einschätzung seiner Elemente-Qualitäten findet sich beispielsweise in: Karstädt, Uwe (1998): Ganz in meinem Element. Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen; Kösel.

Daraus wird ersichtlich, dass jeder Elemente-Qualität bestimmte Hauptorgane zugeordnet sind, wie z.B. Leber und Galle dem Holz-Element; Herz, Herzhülle, Dünndarm und Dreifacherwärmer dem Feuer-Element; Milz-Pankreas und Magen dem Erde-Element; Lunge und Dickdarm dem Metall-Element und Niere und Blase dem Wasserelement. Auch bestimmte Emotionen und Formen des Denkens und Wahrnehmens sind Qi und stehen mit den spezifischen Elementen in Zusammenhang.

Dabei sind die jeweils inneren Organe der fünf Wandlungsphasen (Leber, Herz, Herzhülle, Milz-Pankreas, Lunge und Niere) Yin-Qualität, auch als Zang-Organen bezeichnet. Das Zeichen *Zang* bedeutet soviel fest oder solid. Es handelt sich dabei ganz im Sinne der Yin-Qualität um die Organe mit der festeren Konsistenz.

Die äußeren Organe des Elementekreises (Galle, Dünndarm, Dreifacherwärmer, Magen, Dickdarm und Blase) sind Yang. Sie werden auch als Fu-Organen bezeichnet, wobei *Fu* soviel bedeutet wie hohl. Es sind die Hohlorgane des Organismus die, ganz im Sinne der Yang-Qualität für Aufnahme, Verdauung, Absorption der Nährstoffe und Ausscheidung der Schlacken zuständig sind. Der Dreifacherwärmer ist kein Organ in unserem Sinne, sondern dient der Temperaturregulierung des Körpers und der Koordination von Brust, Bauch und Becken, das umfasst z.B. die Koordination von Atmung, Kreislauf, Verdauungstätigkeit, Ausscheidung und Sexualität.<sup>24</sup>

Jedem Zang-Organ ist ein Fu-Organ der gleichen Elemente-Qualität zugeordnet. Ihre physiologischen, seelischen und geistigen Funktionen hängen eng zusammen. Jedes Zang verkörpert die Yin-Kraft, jedes Fu die Yang-Kraft des entsprechenden Elementes.

Kommt es zu einer Störung in einer bestimmten Energie-Qualität, so wirkt sich das auf die entsprechende Organsubstanz und Emotionslage etc. aus. Ein Beispiel, das ich schon mehrfach in meiner psychosomatischen Praxis beobachten konnte: Jemand der viele Ideen und Konzepte im Kopf hat, die er umsetzen möchte - wenn er/sie die Chance auf Realisierung nicht bekommt, z.B. aufgrund restriktiver Umfeldbedingungen, etwa in „starren“ Organisationen, so bedeutet das andauernde Frustration, die sich nachhaltig auf die Emotionen wie Ärger, Aggression etc. auswirkt, die sich je nach Persönlichkeit stärker nach innen oder außen richten können, bis hin zu Organstörungen (in diese Fall Leber und Galle = Holz-Element).

---

<sup>24</sup> Vgl. Eckert, Achim (1996): Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug, S. 17 ff.

Diese Zusammenhänge decken sich auch weitgehend mit der „modernen“ westlichen Psychosomatik-Forschung. Insbesondere werden diese systemischen Wirkungsweisen über die „Neuropeptide“, d.h. bestimmte Neurotransmitter, erklärt.<sup>25</sup>

## 6. Die Meridian-Lehre

Die Meridiane sind winzige Kanäle im Körper, durch die das Qi, die Lebensenergie, fließt. Die Akupunktur- oder Akupressurpunkte sind Öffnungsstellen des Meridiansystems an der Körperoberfläche, durch die man den Fluss des Qi erreichen und beeinflussen kann. Die traditionelle chinesische Medizin sieht die Meridiane als ein Netzwerk, welches das Innen mit dem Außen verbindet: Die inneren Organe mit der Oberfläche des Körpers, die Gewebe mit den Sinnesorganen, Gefühle mit Gedanken, Yin mit Yang, Erde mit Himmel. Das Meridiansystem setzt sich aus Energiekanälen zusammen, die vor allem in der Körperlängsachse verlaufen. Ausnahmen bilden die sogenannten Luo-Gefäße und als einziger Hauptmeridian der Dai Mai, einer der acht außerordentlichen Meridiane, der wie ein Gürtel um die Taille herum verläuft.<sup>26</sup>

Es gibt zwölf Organmeridiane (Primärmeridiane), verbunden mit den Hauptorganen des Organismus und acht übergeordnete Meridiane (Sekundärmeridiane), die sogenannten „Wundermeridiane“ oder „außerordentlichen Gefäße“.<sup>27</sup> Zu ihnen gehören auch die zwei Hauptmeridiane, der sogenannte Du Mai<sup>28</sup> oder das Gouverneursgefäß entlang der Mittellinie an der Rückseite des Körpers und der Ren Mai oder das Empfängnisgefäß entlang der Mittellinie an der Vorderseite des Körpers. Beide zusammen bilden den sogenannten „kleinen Energiekreislauf“. Jeder Meridian ist einem Yin- oder Yang-Aspekt zugeordnet.<sup>29</sup> Mit dem Ren Mai stehen alle Yin-Meridiane, mit dem Du Mai alle Yang-Meridiane in Verbindung. Wenn das Qi auf beiden Meridianen gleichmäßig verteilt ist und frei fließen kann, sind Yin und Yang im Gleichgewicht.

---

<sup>25</sup> Im Artikel „Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht“ habe ich diese Zusammenhänge und Wirkprinzipien bereits dargestellt; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

<sup>26</sup> Vgl. Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer, S. 20.

<sup>27</sup> Ausführlich zu den Wundermeridianen siehe z.B.: Kirschbaum, Barbara (1995): Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin; Uelzen.

<sup>28</sup> „Mai“ bedeutet soviel wie „Gefäß“; man nennt diese Wundermeridiane auch „Energieseen“ - sie speichern überschüssige Energie und geben sie bei Bedarf an die „Energiebäche“, die 12 Primär- oder Organmeridiane, ab.

<sup>29</sup> Eine umfassende Darstellung der Organmeridiane und des Du Mai und Ren Mai, sowie der Wirkung der Akupunkturpunkte in körperlicher und psychischer Hinsicht, findet sich beispielsweise in: Eckert, Achim (1996): Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug.



Schon im Huang Nei Jing, dem klassischen Lehrbuch des Gelben Kaisers über chinesische Medizin, sind die Meridiane in ihrem Verlauf und die Wirkung der 365 klassischen Akupunkturpunkte genau beschrieben. Die Meridiane werden in diesem Text mit den großen Flüssen Chinas verglichen, die das Land durchziehen, bewässern und befruchten. Moderne Forschungen in China wie im Westen haben gezeigt, dass Akupunktur und Akupressur auf einem komplexen Wirkprinzip beruhen. Einerseits wird durch Akupunktur die Erregungsübertragung im zentralen und peripheren Nervensystem beeinflusst und vor allem die Funktion des vegetativen Nervensystems auf allen Organisationsstufen - vom Rückenmark bis zum Großhirn - reguliert.<sup>30</sup>



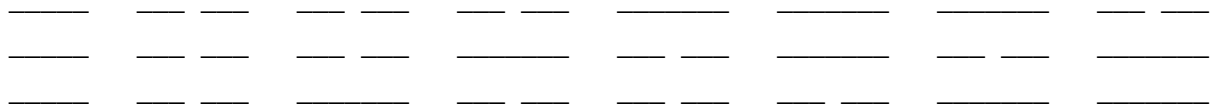
Abb. 5: Die Meridianbahn des Dünndarms

Beispielhaft sei hier die Meridianbahn des Dünndarms dargestellt. Jede Meridian-Leitbahn hat einen inneren und einen äußeren Verlauf. Im Inneren des Körpers zum entsprechenden Organ und relativ nahe an der Körperoberfläche hin zum Austausch mit äußeren Energiefeldern. Die „Reizpunkte“ befinden sich jeweils relativ nahe an der Oberfläche, sie können manuell, etwa mit Nadeln (= Akupunktur) oder Massage (= Akupressur) oder Moxibustion (= Wärmebehandlung mit bestimmten Wirkstoffen), aber auch durch entsprechende Bewegung und mentale Techniken, wie eben durch Qi Gong, stimuliert und beeinflusst werden.

<sup>30</sup> Vgl. Eckert, Achim (1996): Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug, S. 17 f.

## 7. Die acht Trigramme

Mit den acht Trigrammen werden vertiefend zu den fünf Wandlungsphasen acht weitere Möglichkeiten beschrieben, wie das Qi funktioniert und seine Form bzw. Qualität wechselt. Sie symbolisieren den gesamten Qi-Fluss im Universum.



Himmel	Erde	1. Sohn	2. Sohn	3. Sohn	1. Tochter	2. Tochter	3. Tochter
(Vater)	(Mutter)	(Donner)	(Wasser)	(Berg)	(Wind)	(Feuer)	(See)

Mit diesen Trigrammen werden jeweils bestimmte Qi-Qualitäten beschrieben. Himmel, 1. Sohn, 2. Sohn und 3. Sohn, beschreiben spezifische Yang-Qualitäten. So bedeutet z.B. 1. Sohn (Donner) den Beginn oder das Ansteigen eines Qi-Flusses, der 2. Sohn (Wasser) ist das Symbol für Bewegung, für einen kontinuierlichen Qi-Fluss oder aber auch für einen gefährlichen, überflutenden Strom, während der 3. Sohn (Berg) das Abbremsen, Absteigen des Energieflusses symbolisiert. Erde, 1. Tochter, 2. Tochter und 3. Tochter symbolisieren wiederum ganz spezifische Yin-Qualitäten.<sup>31</sup>

Die Qualitäten dieser Energieformen finden z.B. auch in der Körperpulsdiagnostik Anwendung, wo ganz spezifische Pulsausprägungen auf spezifische Energiezustände im Organismus verweisen.<sup>32</sup> Eine weitere Ausdifferenzierung und Beschreibung von möglichen Qi-Qualitäten, deren Kombinationen und Wirkungsweisen auf allen Ebenen des Universums und speziell angewandt auch auf menschliches Verhalten, findet sich in den 64 Hexagrammen des I Ging, dem Buch der Wandlungen.<sup>33</sup>

Die Qi Gong-Stile „Acht-Trigramme-Hand“ (Pa Kua Chang) basieren speziell auf diesen Qi-Formen, sie fördern und balancieren die in den acht Trigrammen beschriebenen Energie-Qualitäten. Sie gehören ebenso wie das Tai Chi Chuan zu den „weichen“ Kampfkünsten des Qi Gong.<sup>34</sup>

<sup>31</sup> Vgl. Wilhelm, Richard (Hg.) (1992): I Ging. Das Buch der Wandlungen; Diederichs, S. 11 ff.

<sup>32</sup> Vgl. z.B. Kaptchuk, Ted J. (1998): Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis; O.W. Barth, S. 331 ff.

<sup>33</sup> Vgl. Wilhelm, Richard (Hg.) (1992): I Ging. Das Buch der Wandlungen; Diederichs.

<sup>34</sup> Vgl. Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen - Methoden - Anwendung; Krüger, S. 359 f.; Reid, Daniel (2000): Chi Kung (Qi Gong); Lotus/Econ Ullstein, S. 276 f.

## 8. Die 64 Hexagramme des I Ging

In den 64 Hexagrammen des I Ging, das Buch der Wandlungen, auch als Weisheits- oder Orakelbuch bezeichnet, findet sich eine detaillierte Beschreibung, wie Qi funktioniert. Es handelt sich dabei um eine weitere Ausdifferenzierung des Yin- und Yang-Prinzips, der acht Trigramme und der fünf Wandlungsphasen auf 64 mögliche dynamische Qualitäten oder Zustände, die durch entsprechendes Qi im Universum entstehen können und mit denen jeweils ganz spezifische Persönlichkeitsmerkmale und menschliche Verhaltensweisen verbunden sind.

Worauf in China bei der Beschreibung von Natur- und sozialen Phänomenen wert gelegt wurde, waren eben nicht wie bei uns hauptsächlich die Dinge in ihrem Sein, sondern die Prozesse in ihrer Dynamik und in ihrem Wandel. Das kommt in der reinsten Form in diesem Klassiker, dem I Ging, zum Ausdruck, aus dessen reichem Fundus heute noch Philosophen wie Naturwissenschaftler schöpfen.

Interessant ist, dass der Begriff der anzestralen Energie (anzestral bedeutet „von den Vorfahren kommend“) oder Erbenenergie, unseren heutigen Begriff des genetischen Codes umfasst, dessen 64 Kombinationsmöglichkeiten sich sinnbildlich in den 64 Hexagrammen des I Ging wiederfindet.<sup>35</sup> Zufall oder ...? Auch hier scheinen sich altes Weisheitswissen und modernes Forschertum (in diesem Fall die Erbanlageforscher) die Hand zu reichen.

## 9. Weitere grundlegende Prinzipien

### 9.1 Das Qi und die Tageszeit

Das alte Wissen der Chinesen um die Meridianuhr deckt sich heute zunehmend mit der modernen, westlichen Forschung der zirkadianen Rhythmen, dh. der inneren Uhr oder Körperuhr. In beiden Systemen wird ein gewisser Zyklus beschrieben, den die Körperenergie in seiner Intensität im Tagesverlauf nimmt. In etwa zweistündigen Zeitabschnitten nimmt das Qi jeweils eine besondere Funktion ein. So bewegt sich das Qi besonders stark in folgenden Meridianbahnen:<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Vgl. Eckert, Achim (1996): Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug, S. 220 ff.

<sup>36</sup> Vgl. Zöllner, Josephine (1997): Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein, S. 40 f.

- 03 – 05 Uhr: Lungen-Meridian
- 05 – 07 Uhr: Dickdarm-Meridian
- 07 – 09 Uhr: Magen-Meridian
- 09 – 11 Uhr: Milz-Meridian
- 11 – 13 Uhr: Herz-Meridian
- 13 – 15 Uhr: Dünndarm-Meridian
- 15 – 17 Uhr: Blasen-Meridian
- 17 – 19 Uhr: Nieren-Meridian
- 19 – 21 Uhr: Zirkulations-Meridian
- 21 – 23 Uhr: Dreifacherwärmer-Meridian
- 23 – 01 Uhr: Gallenblasen-Meridian
- 01 – 03 Uhr: Leber-Meridian

Es ist ein Faktum, dass bestimmte (körperliche wie psychische) Symptome zu bestimmten Zeiten verstärkt auftreten und zwar je nach Ausprägung in der energieschwachen Phase (das ist die jeweils um 12 Stunden versetzte Zeiteinheit) oder in der energiestarken Phase des entsprechenden Organs.

Dieses Phänomen spielt auch für den Zeitpunkt der Übungspraxis eine Rolle. So sollten z.B. an „Feuerfülle“ (Bluthochdruck, Typ A etc.) Leidende eine aktive Übungspraxis (vor allem herzaktivierende Übungen) um die Mittagszeit eher meiden, da sich hier die Herzenergie ohnedies bereits am Höhepunkt befindet. Umgekehrt wäre aber für an Herzschwäche Leidende („Feuermangel“) eine Übungspraxis um die Mittagszeit eher empfehlenswert. Aktive Übungspraxis wäre am frühen Morgen in den meisten Fällen am empfehlenswertesten.

## 9.2 Qi und die Atmung

Die Atembewegung wirkt wie ein Motor auf den Qi-Kreislauf. Das Qi zirkuliert mit jedem Atemzug über die Meridiane im ganzen Organismus. Die Atmung beim Qi Gong umfasst aber mehr als das, was in der Physiologie unter Atmung verstanden wird.

Das Atmen bei den Qi Gong-Übungen ist mehr als nur Aufnahme Qi-geladener atmosphärischer Luft in die Lungen, mehr als Abgabe gasförmiger Stoffwechselprodukte aus den Lungen. Durch langsames, entspanntes Atmen bis tief in den Unterbauch begleitet und geleitet man das Qi mit seiner Vorstellungskraft über alle Meridiane durch den ganzen Körper. Die gesamte Aufmerksamkeit wird von der Umgebung abgezogen und auf die Atmung gerichtet, und damit, mit dieser meditativen Geisteshaltung, wird auch die innere Zellatmung

beeinflusst. Das „Dabeisein“ beim Atmen beschränkt sich nicht auf die körperliche Tätigkeit der Atemmuskeln, sondern vollzieht sich mit der vereinten Dreiheit des Organismus, mit Jing (organische Substanz), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist und Bewusstheit). Bei jeder Qi Gong-Übung ist die Aufmerksamkeit auf den Atem und mit diesem auf das Leiten des Qi gerichtet. Das ist der meditative Aspekt beim Qi Gong.<sup>37</sup>

Aus neuesten Untersuchungen weiß man, dass es mittels Meditation gelingen kann, die gesamte Immunitätslage des Organismus umzustellen. So ist es zu verstehen, dass bei Qi Gong-Übungen das meditative Atmen unabdingbar ist. Das ist einer der wesentlichen Unterschiede zu „Körperübungen“ wie wir sie üblicherweise verstehen.

## 10. Die Formen und Praxis

Möglicherweise ist Qi Gong aus einer Art frühem „Heiltanz“ abgeleitet. Darauf lässt eine 4000 Jahre alte Überlieferung über den legendären Herrscher Tao Tang schließen. In den „Frühlings- und Herbstannalen“ heißt es: „Im Anfang des Herrschers Tao Tang staute sich die dunkle Kraft in hohem Grade und sammelte sich in der Tiefe. Der Lauf des Lichtes wurde so gehemmt, dass es sich nicht mehr der Ordnung nach auswirken konnte. Die Stimmung des Volkes wurde trübe und träge. Die Sehnen und Knochen lockerten sich und gehorchten nicht mehr. Da erfand er den Tanz, um die Leute wieder zur Bewegung anzuleiten.“<sup>38</sup>

Eine andere Legende besagt, dass ein Mönch den Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtet haben soll, wobei sich diese mit geschickten Bewegungen immer wieder dem Kranich entwand. Der Mönch soll versucht haben, die geschickten Bewegungen der Tiere nachzuahmen. Dies sei die Geburtsstunde des Qi Gong.

In der Tat sind viele fließende Bewegungen der anmutigen Qi Gong-Formen auch geschmeidigen Tierbewegungen ähnlich und führen auch entsprechende Bezeichnungen (z.B. „Der Kranich“, „Der Adler beobachtet“, „Spiel der fünf Tiere“ usw.). Die Natur in ihren Rhythmen und Formen war und ist jedenfalls ein großes Vorbild für diese Form der Heilkunst und Gesundheitspflege.

---

<sup>37</sup> Vgl. Zöllner, Josephine (1997): Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein, S. 42 ff.

<sup>38</sup> Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva (2002): Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit; Ludwig, S. 6.

„Gemäß der TCM wird durch regelmäßige Qi Gong-Übungen im Organismus eine Harmonisierung von Yin und Yang erzielt und die Leitbahnen des Qi, die Meridiane, werden leistungsfähiger bzw. durchlässiger gemacht. Qi-Blockaden werden beseitigt. Dies alles aktiviert die Selbstheilungskräfte. Durch regelmäßiges Üben werden alle Organfunktionen sowie der Blutkreislauf reguliert und normalisiert, ohne dass (wie bei manchen Sportarten) der Körper belastet wird.“<sup>39</sup>

Es würde hier zu weit führen, einzelne Formen und ihre Praxis darzustellen. Es hätte auch wenig Sinn, da die Praxis nicht über ein Skriptum oder Buch vermittelbar ist, sondern nur über authentisches Üben mit einem Meister oder Lehrer. Unterlagen können bestenfalls eine gewisse Gedächtnisstütze sein. Die meisten Formen sind viel zu komplex, als dass sie ohne entsprechende Anleitung einstudiert werden könnten.<sup>40</sup>

Ihre feine Tiefenwirkung entfalten sie auch erst, wenn sie mit einer gewissen (sanften) „Präzision“ ausgeführt werden. Oberflächlich praktiziert, wirken sie wie übliche gymnastische Körperübungen. So können beispielsweise Qi Gong-Geübte neben der energetischen Wirkung, die z.B. durch eine bewusste Fingerbewegung aktiviert wird, etwa durch das Abbiegen des Ringfingers, auch die physikalische Wirkung nicht nur im regionalen Bereich registrieren, sondern bis tief hinein und hinunter in Wirbelsäule und Rücken.

Auch die alten Meister haben ihre Übungsformen vorwiegend nur über eine persönliche, authentische Praxis und Anleitung weitergegeben, selten in Schriftform, um Verfälschungen möglichst zu vermeiden. So hatte jede Dynastie in der rund dreitausendjährigen Kulturgeschichte Chinas ihre eigenen Meister, die immer wieder neue Formen der Kampfkunst und Gesundheitspflege hervorbrachten. Vieles wurde nur in enger Linie in der Familie bzw. von Meister an seine auserwählten Schüler weitergegeben und zum Teil als Geheimwissen gehütet. Erst durch den westlichen Einfluss werden Übungsformen auch zunehmend in Bild und Schrift verfasst.

Andererseits wurde aber die traditionelle chinesische Medizin auch als breites Volksgut gepflegt. So auch bereits zu Zeiten des legendären Gelben Kaisers (etwa 1000 v. Chr.), der in

---

<sup>39</sup> Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva (2002): Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit; Ludwig, S. 23.

<sup>40</sup> Einige einfache Entspannungsmethoden mit Qi Gong-Hintergrund habe ich im Artikel „Die Kunst der Entspannung“ dargestellt; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)  
Einfache Übungen zum Selbstlernen finden sich z.B. in: König, Georg / Wancura, I. (1999): 100 Jahre in Gesundheit leben - Qi Gong zum Selbstlernen; Maudrich; sowie in: Pongratz, Joachim (1998): Qigong im Alltag. Leichte altchinesische Übungen für Gesundheit und Vitalität; Knauer.

den verschiedenen Regionen des Landes die, je nach geographischer Lage spezifischen Krankheitssymptome untersuchen und spezifische Gesundheitspraktiken entwickeln und diese als breites Volksgut vermittelten ließ.<sup>41</sup> Bekannt sind aus dieser Zeit die sogenannten „Barfussärzte“, die von Dorf zu Dorf gingen und mit den Menschen Übungen zur Gesundheitspflege durchführten. Dafür wurden sie bezahlt. Wenn jemand trotzdem krank wurde, mußte der Arzt diesen Menschen gratis behandeln. Auf unser System übertragen, wäre das eine Revolution des Gesundheitswesens, das ja bekanntermaßen von der Krankheit und nicht von der Gesundheit lebt.

Im Zuge der sogenannten „Kulturrevolution“ 1949, als das kommunistische Regime unter Mao Zedong die Herrschaft Chinas übernahm, wurde vieles aus dem ehemaligen Kulturgut zur traditionellen Gesundheitspflege vernichtet und unter anderem auch Qi Gong-Praktiken verboten und bekämpft. Aber etwas, was in einer viertausendjährigen Geschichte gereift ist, kann nicht grundsätzlich von einem Regime zerstört werden, selbst wenn es alle Archive und Dokumente vernichten würde. Es ist Teil der Kulturseele geworden und als solches lebendig, solange ein Volk weiter existiert, egal unter welcher Herrschaftsstruktur. Auch das ist ein Ausdruck von Yin und Yang und es ist ein Aspekt des Qi. Qi ist eben Ausdruck jeder Lebensform. Qi kann nicht grundsätzlich zerstört werden, es kann nur seine Form wandeln.

Nach einer Zeit der Bekämpfung traditioneller Qi Gong-Praktiken, gewannen die alten Methoden zur Gesundheitspflege wieder erneut an Bedeutung (insbesondere seit dem Tod Mao Zedongs 1976) und heute schaut auch die westliche Welt neugierig und zum Teil neidisch auf diese ungeheuren Schätze, die in einer viertausendjährigen Geschichte angereichert wurden. In einer Kultur, in der die Pflege von Gesundheit und das Erlangen von „Unsterblichkeit“ zu den höchsten Werten zählten. Moderne westliche Gesundheitspäpste, wie etwa der bekannte Professor Willi Döngl († 2002), bauen ihre Konzepte zunehmend auch auf Austauschprogrammen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin auf.<sup>42</sup>

Obwohl es schwer ist, sich komplexere Qi Gong-Formen autodidaktisch anzueignen, können dennoch von den vielen tausend Formen, die über Jahrhunderte, zum Teil über Jahrtausende hinweg, entwickelt und verfeinert wurden, relativ rasch Formen ausgewählt und eingeübt werden, die auch im Rahmen unserer (Alltags-)Möglichkeiten sowohl praktikabel als auch hilfreich und gesundheitsförderlich sind. Für eine erfolgreiche Praxis erweist es sich zielführender, sich einige wenige Formen exakt anzueignen und diese über einen langen Zeit-

---

<sup>41</sup> Vgl. Schmidt, Wolfgang G.A. (1998): Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin. Das Grundbuch chinesischen Heilwissens; Herder.

<sup>42</sup> So errichtete z.B. Willi Döngl († 2002) in Gars am Kamp ein großangelegtes Gesundheitszentrum ganz nach dem Muster traditionell-chinesischer Medizin mittels einer umfassenden Kooperation mit chinesischen Ärzten.

raum, vielleicht sogar lebenslang, möglichst regelmäßig zu praktizieren, als viele Methoden nur oberflächlich.

Beispielsweise kann Qi Gong auch in der Schule gelehrt und gelernt werden und bietet dort, wie die Erfahrung zeigt, große Hilfe: „Die teilweise Unausgewogenheit, etwa zwischen geistigen und körperlichen Anforderungen, zwischen Anspannung und Ruhe, aber auch zwischen der Yang-betonten Energie der SchülerInnen und der Yin-betonten der Lehrkräfte, ist verantwortlich für massive Energieverluste. Qigong kann eine Möglichkeit bieten, diese Zusammenhänge leichter wahrzunehmen und in vielen Bereichen einen Ausgleich zu schaffen.“<sup>43</sup>

Wesentlich für eine vertiefte und dauerhaft anhaltende Wirkung, d.h. für „echte“ entwicklungsorientierte Veränderung ist jedenfalls auch, dass die gelebte Praxis über einen möglichst langen Zeitraum beibehalten wird. „Unermüdlich üben und dabei nicht den Spaß verlieren...“, das ist eines der Geheimnisse auf dem Weg zur Erleuchtung.<sup>44</sup> Wobei die Erfahrung zeigt, dass, wenn eine entsprechende Praxis einmal im Gewohnheitsmuster verankert ist, gleichermaßen eine intrinsische Motivation, eine Sehnsucht nach dieser Praxis vorhanden ist, weil Organismus, Seele und Geist den Nutzen dieser Übungspraxis auch erkennen und einfordern.

Für den Anfang braucht es jedenfalls sinnvollerweise eine/n LehrerIn.

Vorherwissen ist des SINNES Schein  
und der Torheit Beginn.  
Darum bleibt der rechte Mann beim Völligen  
und nicht beim Dürftigen.  
Er wohnt im Sein und nicht im Schein.  
Er tut das andere ab und hält sich an dieses.  
(Laotse)<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Vgl. Stuhlmacher, Joachim (2000): Yin und Yang in der Schule. Die Energetik des Schulalltags und Perspektiven für den Einsatz von Qigong; in: Taijiyuan & Qigong Journal, Heft 2, 4 / 2000, S. 44.

<sup>44</sup> Vgl. Grolle-Moscovici, Daniel (2000): Unermüdlich üben und dabei nicht den Spaß verlieren ... Ein Portrait von Wee Kee Jin; in: Taijiyuan & Qigong Journal, Heft 2, 4 / 2000, S. 32 ff.

<sup>45</sup> Laotse: Tao Te King; übersetzt von Wilhelm, Richard (1999); Diederichs-Verlag, S. 38.



## 11. Literatur

- Capra, Fritjof (1983): Das Tao der Physik; München.
- Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen - Methoden - Anwendung; Krüger.
- Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer.
- Eckert, Achim (1996): Das Tao der Medizin. Grundlagen der Akupunktur und Akupressur; Haug.
- Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag.
- Grigg, Ray (1996): Das Tao des Seins. Ein Arbeitsbuch zum Denken und Handeln; Junfermann.
- Grolle-Moscovici, Daniel (2000): Unermüdlich üben und dabei nicht den Spaß verlieren ... Ein Portrait von Wee Kee Jin; in: Taijiyuan & Qigong Journal, Heft 2, 4 / 2000, S. 32 ff.
- Karstädt, Uwe (1998): Ganz in meinem Element. Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen; Kösel.
- Kaptchuk, Ted J. (1998): Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis; O.W. Barth.
- Kirschbaum, Barbara (1995): Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin; Uelzen.
- König, Georg / Wancura, I. (1999): 100 Jahre in Gesundheit leben - Qi Gong zum Selbstlernen; Maudrich.
- Laotse: Tao Te King; übersetzt von Wilhelm, Richard (1999); Diederichs-Verlag.
- Lowen, Alexander (1991): Spiritualität des Körpers; Heyne.
- Ming, Shi / Weijra, Siao (2002): Wie Weiches über Hartes siegt - Die hohe Schule der Kampfkunst; Aurum.
- Pongratz, Joachim (1998): Qigong im Alltag. Leichte altchinesische Übungen für Gesundheit und Vitalität; Knauer.
- Rappenecker, Wilfried (1998): Fünf Elemente und Zwölf Meridiane; Felicitas Hübner.
- Reich, Wilhelm: Die Entdeckung des Orgons; Frankfurt.
- Reid, Daniel (2000): Chi Kung (Qi Gong). Nutzen Sie die Kraft des Universums; Lotus/Econ Ullstein.
- Rowek, Dietrich (1999): Qi Gong und I Ging; Joy-Verlag.
- Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva (2002): Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit; Ludwig/Econ Ullstein.
- Schmidt, Wolfgang G.A. (1998): Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin. Das Grundbuch chinesischen Heilwissens; Herder.
- Stuhlmacher, Joachim (2000): Yin und Yang in der Schule. Die Energetik des Schulalltags und Perspektiven für den Einsatz von Qigong; in: Taijiyuan & Qigong Journal, Heft 2, 4 / 2000, S. 44 - 47.
- Wilhelm, Richard (Hg.) (1992): I Ging. Das Buch der Wandlungen; Diederichs.
- Williams, Tom (1997): Chinesische Medizin. Das praktische Handbuch; Bertelsmann.
- Wimmer, Karl (2000): Denken mit dem Körper: Wo steckt unsere Intelligenz?; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)
- Wimmer, Karl (2001a): Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht; in: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)
- Wimmer, Karl (2001b): Die Kunst der Entspannung; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)
- Wimmer, Karl (2003): Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung; in: [www.wimmer-partner.at/aktuell.htm](http://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm)
- Yayama, Toshihiko (2001): Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist; Aurum.
- Zöller, J. (1997): Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung; Ullstein.

## 12. Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger Berater, Trainer, Psychotherapeut (Systemische Therapie und Hypnotherapie) und Qi Gong-Lehrer; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in Bereichen Gesundheit, Persönliche-, Soziale- und Organisationskompetenz.

Anschrift:

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

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

Internet: [www.wimmer-partner.at](http://www.wimmer-partner.at)

e-Mail: [karl@wimmer-partner.at](mailto:karl@wimmer-partner.at)