



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Macht Qigong glücklich?

Von Peter Steiner

Es wäre geradezu vermessen, auf diese schöne, so leicht dahin schwebende Frage eine nüchterne, klare Antwort geben zu wollen, aber ein Ja ist wohl doch eher wahrscheinlich als ein Nein, denn es scheint wirklich so zu sein, dass die Ausübung von Qigong die meisten der Praktizierenden tatsächlich in ein grundlegendes Verzücken zu versetzen vermag, während die Schar derer, die dieser Sache stumpf und regungslos gegenüber stehen, eher gering ist. Wenn man nämlich diejenigen fragt, welche schon länger die Prinzipien praktizieren, dann erzählen sie immer von irgendwelchem Glück, das sie während des Übens erfahren und welches sogar über das Üben hinaus anhält. Weshalb auch sollte sonst jemand die Zeit investieren, die für Qigong nötig ist, wie es sie eben für jede Kunst da sein muss, wenn er nicht in der einen oder andern Form Glück dafür erhält?

Weshalb aber macht Qigong glücklich?

Oder ganz anders gefragt: Was tue ich eigentlich, damit das Glück mich findet?

Dabei kommt es natürlich zuerst einmal darauf an, wie man Glück definiert oder empfindet. Wenn man der Glücksforschung glauben darf, handelt es sich bei Glücksmomenten in der Regel um erstaunlich unspektakuläre Augenblicke. Es kann ein schöner Gedanke sein, eine kaum wahrnehmbare Berührung, ein liebevoller Blick oder eben eine Qigong-Übung, die gelingt, ohne dass man recht weiss,

weshalb eigentlich. Irgendetwas ist in diesem Augenblick stimmig, die Sache ist einfach in Ordnung, mehr als das, was ist, ist nicht nötig. In diesem Moment tritt Glück ein.

Glück ist, wenn der Moment eine bestimmte Qualität annimmt.

Das ist im Prinzip reines Qigong. Wenn es einfach geschieht, ohne dass wir uns speziell anstrengen müssen. Denn wir dürfen ja nie vergessen, dass uns Qigong ganz grundsätzlich den Weg des geringsten Widerstandes lehrt – was ich ja für ein überaus angenehmes Prinzip halte. Aber bis es so weit ist, bis wir intuitiv so reagieren, dass wir zunehmend mit weniger Aufwand ans Ziel kommen, ist eben einiges an Übung nötig. Aber wenn wir die Sache dann erlickt haben und die Übung in die Praxis umsetzen, dann taucht auch zunehmend das Glück auf – es beginnt sich einfach zu ereignen.

Für mich gibt es beim Qigong zwei Formen dieses glücklichen Erlebens. Nr. 1 findet sich dann ein, wenn eine Übung gelingt. Das ist verständlich und nachvollziehbar. Es ist ein weit verbreitetes Phänomen, dass wenn man etwas anstrebt und es erreicht, sich ein Gefühl der Genugtuung einstellt. Viel interessanter ist jedoch Form Nr. 2, die sich ohne ein äusseres Ereignis ergibt: ich nenne es das Qi-Glück. Das Qi-Glück ist einfach da. Es taucht ohne besonderen Anlass im Körper auf, und es steht in Verbindung mit ganz bestimmten körperlichen Merkmalen: Leichtigkeit, Fülle, Fliessen, Kraft, Einheit - so in etwa in diese Richtung geht es. Man kann es vielleicht mit der Vorstellung umschreiben, dass bisher vorhandene Schranken fallen oder eine Türe sich öffnet, die bisher verschlossen war. Es scheint, als käme man dem Grundprinzip des Lebens näher. Wenn man Qi erfährt, erlebt man, dass es da noch eine andere Kraft gibt als diejenigen, die man bisher kennen gelernt hat.

In der Praxis des Qigong wie auch aller Kampfkünste ist dies ein entscheidender Moment. Diese Erfahrung, dass in unseren Leben noch andere Kräfte im Spiel sind als diejenigen, die man gängigerweise kennt, verändert die gesamte Aufmerksamkeit.

Wenn die Fähigkeiten des Qi sich steigern, weitet sich das eigene Empfinden sowohl horizontal wie auch vertikal. Gleichzeitig verfügt man mehr und mehr über die Fähigkeit, im Lot zu bleiben und die Qualitäten des Erlebens steigern sich deutlich. Natürlich ist dies kein dauerhafter Zustand, man wird durch Einflüsse von aussen immer wieder aus der Ruhe herausgerissen, aber immer mehr gelingt es einem auch wieder, durch Übung hineinzukommen.

Im Neigong, dem Inneren Qigong, besteht eines der wesentlichen Ziele darin, das Dantian, den Körperschwerpunkt und nach Qigong-Sichtweise das Zentrum der wahren Kraft, zu stärken und zu entwickeln. Je mehr das gelingt, kann das Leben als eine andere Qualität wahrgenommen werden. Die Erfahrungen verdeutlichen sich und manche der bisherigen Beschränkungen fallen dahin: man gibt sich selbst und seinen Wahrnehmung einen ganz anderen Spielraum und es kommt einem vor, als gäbe es im Bisherigen mehr Dimensionen als man bis zu diesem Zeitpunkt wahrnehmen konnte.

Das ist das Glück Nr. 2.

Wer an dieses also heran kommt, wird sagen: Qigong kann glücklich machen.

Wenn Glück damit zu tun hat, dass bisher Gegensätzliches sich für einen Moment vereinigt und dies ein Gefühl von Harmonie, von Verständnis und von Innigkeit in einem auslöst, dann passen diese Empfindungen mit dem Qigong wunderbar zusammen.

Qigong ist der Weg, scheinbar Widersprüchliches zu vereinen und dahinter die grössere Harmonie zu erkennen und zu erleben. Aber wenn dieses Glück zunehmend konstanter werden soll, braucht es konsequentes und geduldiges Üben. Man übt, wie man alles üben muss, das man zur Kunst erheben möchte. Jede Form von Meisterschaft benötigt einen langen Weg des sich Herantastens und des Kennenlernens.

Weshalb ist das so?

Wiederholung und Geduld sind nötig, weil wirkliches Lernen ein körperlicher Vorgang ist, bei dem sich vorhandene Muster verändern. Um ein neues Verhalten zu integrieren, muss unser inneres System - und mit ihm das Nervensystem - entsprechend „korrigiert“ werden, so dass es aufgrund der neuen Fähigkeiten anders reagiert. Und: Synapsen lernen nun einmal langsam. Deshalb: Geduld, Ausdauer, Kontinuität. Es gibt keinen andern Weg. Was tief greifend funktionieren soll, braucht seine Zeit.

Aber dafür lernen Sie mit Qigong eine Methode kennen, mit der Sie Energie in sich selbst schaffen und verwandeln können. Sie werden mit Erstaunen feststellen, was sich da in Ihrem Innern ereignet. Und dieses Erstaunen kann wiederum zu einem schönen Erleben von Glück Nr. 2 führen. Sie werden den Unterschied zwischen „normaler Kraft“ und der Qualität „dieser Energie“ kennen lernen. Sie werden merken, dass es Glück Nr. 2 bedeutet, wenn Sie eine Aufgabe, die erledigt werden muss, egal welcher Art sie auch ist, mit dem Minimum an Aufwand erledigen können - und dass damit viel für anderes übrig bleibt. Das ist eine Form wahrer, glücklicher Entspannung. Nicht mehr Kraft einzusetzen als nötig, heisst dass Sie sehr klug agieren. Und das bringt Ihnen ganz schnell auch wieder ein bisschen Glück Nr. 1.

Wenn Sie in der Lage sind als „Eines“ zu agieren, als wirkliche Einheit, taucht unwillkürlich Glück Nr. 2 auf. So empfinde ich es wenigstens. Wenn man die Kraft in ihrer Feinheit und in ihrer Möglichkeit wahrnimmt, ist das ein äusserst angenehmer Schritt. Im Qigong sagt man: „Wenn wir das Qi und seine Wirkung in uns selbst verstehen, verstehen wir das Universum.“

Aber ganz abgesehen von all dem gibt es ja auch ein „Qigong der Lebenskunst“ – Yangsheng genannt, und Lebenskunst hat ja ganz grundsätzlich Glück zum Ziel. Glück ist eine Art stiller Überstimmung mit dem Universum, dass dieser Moment erfüllt ist vom Richtigen.

Auf dem Weg zum Glück ist das Qi also von ganz grundsätzlicher Bedeutung. Das Qi wird ja meist ganz generell als „Lebensenergie“ umschrieben, und das ist sicher ein vernünftiger Versuch, es wenigstens im Ansatz ein wenig fassbarer zu machen. Aber Qi verfügt natürlich über weitaus mehr Dimensionen als nur diejenigen der Lebensenergie. Ein ganz wesentlicher Ausdruck von Qi scheint mir beispielsweise zu sein, dass Qi das verbindende Element zwischen Körper und Geist ist, zwischen Körper und Bewusstsein. Deshalb ist die Arbeit mit Qi so ergiebig. Wenn wir durch verschiedene Techniken Qi sowohl quantitativ wie auch qualitativ verbessern, profitieren immer sowohl die körperlichen Aspekte wie auch die mentalen.

Aber das sind Dinge, die kann man wohl erst durch eigene Erfahrung nachvollziehen.

Wie alles, was man wirklich verstehen will, muss man auch die Effekte von Qigong erleben, um sie zu verstehen. Alles, was wesentlich ist, können wir nicht verstehen, wenn wir nicht selbst die dafür nötige Erfahrung machen. Wir haben keine Vorstellung eines Geschmackes, wenn wir diesen nicht selbst schon einmal geschmeckt haben. Jemand, der über diese Erfahrung verfügt, kann ihn uns lange beschreiben, wir werden den Geschmack niemals auf diese Weise bekommen können. Nur die eigene Erfahrung lässt uns an allen Facetten dieser Wahrnehmung teilhaben.

So geht es mit jeder Empfindung. Sie ist für uns unvorstellbar, wenn wir sie nicht selbst einmal erlebt haben. Unser Organismus verfügt einfach nicht über die Erfahrung, um uns an diesem Erleben teilhaben zu lassen. Deshalb ist unser Denken auch nur ein sehr kleiner Ausschnitt dessen, worum es wirklich geht. Das Denken ist wie die eindimensionale Sache des Ganzen. Zu jedem Gedanken gehören auch körperliche Reaktionen, und dadurch entsteht ein mehrdimensionales Erleben. Jeder Gedanke, den Sie denken, zieht unweigerlich ein körperliches Empfinden nach sich, nur können wir das in den allermeisten Fällen nicht erleben, weil wir dafür unempfindlich geworden sind. Wenn die Regung aber über eine gewisse Wahrnehmungs-

schwelle hinausgeht, empfinden wir sie als Gefühl. Ein Gefühl ist körperlicher Natur. Eine Reaktion des Körpers auf unsere Gedanken.

Diese Zusammenhänge werden uns durch Qigong und da vor allem bei den stillen Disziplinen wie Jing-Gong (Stilles Qigong) und Zhan Zhuang Gong (Stehübungen) bewusst. Sie können direkt erleben wie Glück zustande kommt. Sie können sehen, was dazu führt, und was Sie von ihm wegbringt. Sie erleben, dass Glück nicht willkürlich ist, sondern dass es Gesetzmässigkeiten gibt, die Sie in seine Richtung oder von ihm weg bringen - je nachdem, wie meisterhaft Sie über die entsprechenden Gesetzmässigkeiten verfügen.

Und irgendwann werden Sie von all dem in Ihrem Innersten berührt werden.

Ja, ich glaube also: Qigong kann glücklich machen. Nicht andauernd, nicht innerhalb von ein paar Tagen, aber es ist zweifellos der Weg, um näher an das heranzukommen, was wir vielleicht als das Gute im Leben bezeichnen.

Wenn Sie also ein wenig Glück haben, kann Qigong eine erstaunliche Bereicherung für Sie sein.