



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

Was ist Qi ?

Von Foen Tjoeng Lie

Der Begriff Qi bedeutet unter anderem Luft, Gas, Geruch, Wetter, Gebaren, Ärger etc. Das chinesische Zeichen für Qi besteht aus zwei Teilen. Der äussere Teil wird ebenfalls „qi“ ausgesprochen und bedeutet im engeren Sinne Luft bzw. Dampf. Der innere Teil wird „mi“ ausgesprochen und bedeutet Reis bzw. Korn. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Qi hat mit jeglicher Aktivität zu tun, die wir ausführen - Bewegen, Sprechen, Denken - und die abgebrochen wird, wenn das Leben beendet ist.

Um diese Aktivitäten überhaupt zu ermöglichen, brauchen wir Energie. Und diese Energie gewinnen wir aus der Luft, die wir einatmen und den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen. Durch die folgenden Verdauungs- und Stoffwechsel-Aktivitäten verwandeln wir sie in verschiedene Bestandteile, um sie dann bei Bedarf zu weiteren Wirkstoffen bzw. verwertbarer Energie zu synthetisieren, die wir für die unterschiedlichsten Funktionsaktivitäten brauchen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezeichnet diesen Prozeß als Qi-Hua („Umwandlung durch Verdampfung“).

Ferner weiß die Traditionelle Chinesische Medizin seit langem, daß Umweltbedingungen wie Wetter, Umgebung und Jahreszeiten sowie die geistige Energie im Sinne der psychischen Verfassung oder Stimmung ebenfalls einen deutlich Einfluß auf unsere körperlichen Aktivitäten - Körperhaltung, Gestik, Sprache, Konzentrationsfähigkeit bis zu Abwehrfunktionen gegen Krankheitsfaktoren - nehmen.

Wird der Begriff Qi im Zusammenhang mit Qigong bzw. TCM benutzt, ist in erster Linie die ursprüngliche Bedeutung im Sinne der Funktionsaktivität oder Lebenskraft gemeint, die jedoch wiederum zwei Aspekte beinhaltet:

1. Wirkstoff bzw. Energie als Grundlage von Materie
2. Funktionsaktivitäten selbst

In der chinesischen Sprache wird das Wort Qi häufig mit anderen zusammengesetzt, um weitere vielseitige Bedeutungen zum Ausdruck zu bringen:

Kong-Qi: Luft (wörtlich: unsichtbares Qi);

Qi-We'i: Duft, Geruch oder Gestank;

Tian-Qi bzw. Qi-Hou: Wetter, Klima;

Sheng-Qi: ärgern, wütend sein (wörtlich: Qi entstehen)

Qi-Fen: Atmosphäre, Stimmung

Qi-Du bzw. Qi-Kai: Verhalten, Benehmen, Würde

Qi-Li: Kraft, Energie

Qi-Liang: Toleranz

Qi-Po: Kühnheit, Mut

Qi-Se: Gesichtsfarbe, Aussehen

Qi-Wen: (Luft-)Temperatur

Qi-Xi: Atem, Hauch

Qi-Yu: Manier

Qi-Zhi: Temperament, Charakter

in der chinesischen Philosophie wird die Meinung vertreten, daß das Qi der Ursprung aller Materie ist und alle Dinge unseres Kosmos sich aus dieser Materie zusammensetzen. Qi bildet die tausend Dinge, so auch den Mensch. Und alle Gegenstände und Phänomene sind Ergebnisse der Bewegungen des Qi. Diese grundlegende Theorie wird weitgehend von der TCM übernommen und bildet den Grundsatz, daß das Qi der Anfang

allen Lebens ist. Geburt, Wachstum, Reifung, Fortpflanzung, Altern und Sterben - alle sind Ergebnisse der Aktivitäten des Qi. Genauso werden Gesundheit, Krankheit und Heilung betrachtet. Der ganze Mensch ist ein Organismus, der durch die ununterbrochenen Bewegungen des Qi und die Umwandlung der Materie durch Verdampfung bedingt ist, die von Qi angetrieben ist. (Siehe Qi-Hua, oben)

In der TCM wird Qi als die materielle Grundlage angesehen, die das Leben ermöglicht. Durch unsere Aktivitäten verbrauchen wir ständig Qi, aber zugleich wird durch den eigenen Stoffwechsel permanent Qi gewonnen bzw. reproduziert. Dabei werden neben dem Qi weitere materielle Grundlagen wie Jing-Essenz, Xu'e-Blut, Jin-Ye-Körperflüssigkeiten usw. gebildet. Ähnlich wie das Qi unterlegen sie den unerschöpflichen Prozessen der Entstehung, Wandlung, Ausscheidung und Erneuerung.

Wenn diese Prozesse regelrecht verlaufen, kann der menschliche Organismus seine Funktionen entsprechend dem jeweiligen Bedarf wahrnehmen. In diesem Fall spricht die TCM von einem harmonischen Qi bzw. von Gesundheit im Sinne des Gleichgewichts von Yin und Yang. Wenn einer oder mehrere dieser Prozesse nicht regelrecht verlaufen, erleiden die Funktionen eine Störung, die den Mensch krankheitsanfälliger oder sogar krank machen kann. In diesem Fall spricht die TCM von einem disharmonischen Qi bzw. einer Störung des Yin-Yang-Gleichgewichts.

Denn diese Funktionsaktivitäten, die einerseits von Qi angetrieben und ermöglicht werden, bedingen andererseits das dynamische Fließgleichgewicht zwischen den verschiedenen inneren Organen und Funktionssystemen des Organismus sowie zwischen dem Organismus und seiner natürlichen und psychosozialen Umwelt. Daher meint die TCM, daß eine bedeutende Beziehung besteht zwischen Gesundheit bzw. Krankheit und der Menge und den Aktivitäten des Qi im Organismus.

Chinesische Wissenschaftler (Mediziner, Biologen, Physiker und Chemiker) haben in den letzten Jahren zahlreiche Forschungen und Experimente betrieben, um die Eigenschaften des Qi näher zu ergründen. Zur Zeit werden folgende Lehrmeinungen diskutiert:

1. Qi ist eine Sammlung von diversen elektrisch beladenen kolloidalen Mikrosomen (kleinste lichtbrechende Körnchen, die in feiner, mikroskopisch nicht sichtbarer Verteilung im Zellplasma vorliegen) bzw. Partikeln, die selbst elektrische Impulse im Sinne von Informationen abgeben. Diese Theorie wird gestützt durch Experimente bei der Behandlung mit äußerem Qi.
2. Qi ist ein elektro-magnetisches Feld, dessen Energie-Stärke von dem jeweiligen Zustand der Lebensaktivitäten abhängig ist. Aufnahmen mit Kirlian-Photographie untermauern die Existenz dieses elektro-magnetischen Kraftfeldes.
3. Qi wird erst durch die lebenden Zellen im Organismus ermöglicht. Diese Theorie stützt sich auf die Annahme in der TCM, daß das ursprüngliche Qi (Yuan-Qi) erst durch die Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle am Beginn eines neuen Lebens entstanden ist und die Zellen die elementaren Einheiten des Organismus sind.
4. Qi ist abhängig von der Existenz der grundlegenden Feinstoffe wie Aminosäuren, Kohlehydraten, Fetten sowie Spurenelementen, Vitaminen und Sauerstoff. Dabei spielen die verschiedenen Formen der Wirkstoffe wie Enzyme, Hormone, Transmitter, Körpersäfte usw. eine entscheidende Rolle. Diese Annahme wird begründet durch die Erkenntnis, daß das Leben durch die Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle beginnt und danach auf die ständige Verwertung von Sauerstoff und Nährstoffen angewiesen ist.

Wissenschaftliche Forschungen bewies, daß die Funktionen des Qi im menschlichen Organismus in enger Beziehung zu Stoffwechsel und Energiehaushalt (Grundumsatz) stehen. Folgende Erkenntnisse wurden gewonnen:

1. Qi übt einen Einfluß auf die Mikrozirkulation des Blutes aus. Das Qi treibt das Blut innerhalb des Gefäßsystems an und regelt die Erweiterung und Kontraktion der Gefäße.
2. Qi treibt den Stoffwechsel und den Grundumsatz an und regelt die zelluläre Abwehr und die Wärmeproduktion.
3. Qi steuert die körpereigene Wiederherstellung bzw. Reparatur von geschädigten oder zerstörten Zellen. Es ist daher maßgebend für Immunsystem, Heilung und Lebensverlängerung.

4. Qi reguliert die unterschiedlichen Funktionsaktivitäten des Organismus und ist zugleich beeinflussbar durch äußere und innere Reize. Diese Tatsache und viele andere Phänomene wie das Qi-Gefühl bei der Akupunktur-Behandlung oder bei Qigong-Übungen weisen darauf hin, daß die Qi-Funktionen den Funktionen unseres vegetativen und zentralen Nervensystems entsprechen.

Nach Theorie der TCM wird unser Qi aus den folgenden drei Grundlagen synthetisiert:

1. Die Jing-Essenz der Nieren von beiden Elternteilen. Diese Nieren-Jing-Essenz (im Sinne von Erbanlagen) wird in Ei- und Samenzelle gespeichert. Bei der Befruchtung vereinigen sie sich und damit beginnt ein neues Leben. Wie stabil später die Gesundheit dieses neuen Menschen ist, hängt stark von der Vollständigkeit und Leistungsfähigkeit dieser Erbanlagen, sprich Jing-Essenz der Niere, ab. Da dies bereits vor der Geburt vorhanden ist bzw. geerbt wird, nennt man es auch das vorgeburtliche Qi bzw. das erbliche Qi.
2. Die Jing-Essenz der Nahrungsmittel. Die eingenommene Nahrung wird durch Verdauung und Stoffwechsel in den Körper aufgenommen und weiter verarbeitet. Diese Nahrungsessenz stellt einerseits die benötigte Energie zur Wahrnehmung der verschiedenen Funktionen zur Verfügung und ersetzt andererseits den verbrauchten Teil der Jing-Essenz der Niere, die während Wachstum und Reifung des Organismus verwendet wird.
3. Das Qing-reine Qi, das wir durch die Atmung aus der Luft gewonnen haben. Da dieses Qing-reine Qi aus der Natur stammt, nennt man es auch Natur-Qi bzw. himmlisches Qi.

Die TCM ist der Ansicht, daß das Qi folgende Funktionen ausübt:

1. Wachstum und Reifung unseres Organismus, die physiologischen Aufgaben der verschiedenen Organe, Blutzirkulation und die Verteilung der Körperflüssigkeiten etc. werden von Qi initiiert bzw. angetrieben. So stellt das Qi die normalen Funktionen unseres Organismus sicher.
2. Qi ist verantwortlich für die Umwandlung durch Verdampfung (Qi-Hua). Damit ist erstens die Umwandlung der aufgenommen Nährstoff-Bausteine in für den Körper brauchbare Energieformen und Wirkstoffe (Enzyme, Hormone etc.) und zweitens der Wasserstoffwechsel der Niere gemeint

3. Qi produziert Körperwärme und steuert die Temperatur, so daß wir genügend Wärme besitzen und die normale Körpertemperatur aufrecht erhalten können.
4. Qi kontrolliert und steuert die Körperflüssigkeiten, so daß das Blut innerhalb des Gefäßsystems bleibt, und Schweiß und Urin regelrecht ausgeschieden werden.
5. Qi schützt den Körper gegen krankmachende Störfaktoren und gegen Eindringen von Krankheitskeimen bzw. krankmachenden Einflüssen.

Die TCM unterteilt das Qi in unserem Organismus nach seinen Funktionen:

1. Yuan-Qi, das ursprüngliche Qi, wird von den Eltern vor der Geburt durch die Befruchtung übertragen. Es stammt von der Niere, ist das grundlegende Material des Lebens und die initiierende Kraft für die Funktionen der inneren Organe. Es wird ständig für Wachstum, Reifung und Fortpflanzung eingesetzt und muß durch die Jing-Essenz der Nahrungsmittel ersetzt werden.

Synonyme: vorgeburtliches Qi, Zhen-Qi (wahres Qi)

2. Zong-Qi, das essentielle Qi, wird im Brustkorb aus dem reinen Qing-Qi (Sauerstoff) und den Jing-Essenzen der Nahrungsmittel (Nähstoffe) synthetisiert und anschließend über die Meridiane (Blutgefäße) im ganzen Körper verteilt. Es ist verantwortlich für die Atmung und die Blutzirkulation. Aufgrund seiner Zuständigkeit für die Atmung wird es auch (unzutreffenderweise) mit AtmungsQi übersetzt.

Synonym: Da-Qi (großes Qi)

3. Ying-Qi, das ernährende Qi, stammt aus den Jing-Essenzen der Nahrungsmittel und wird als Bestandteil des Blutes innerhalb des Gefäßsystems transportiert und ernährt die verschiedenen Gewebe des Körpers und die inneren Organe.

Synonym: Rong-Qi (gedeihendes Qi)

4. Wei-Qi, das Abwehr-Qi, stammt auch aus den Nahrungssessenzen. Es wird auch als weiterentwickeltes Zong-Qi (essentielles Qi) bzw. als Teil des Yuan-Qi (ursprüngliches Qi) angesehen, ist sehr aktiv und nicht von den Gefäßen gezügelt und verteilt sich ausserhalb des Gefäßsystems. Es hat die Aufgabe, die Körperoberfläche zu schützen und

Krankheitsfaktoren abzuwehren, die Hautporen zu steuern, die Körpertemperatur zu regulieren, die Haut zu befeuchten und die inneren Organe zu wärmen.

5. Zheng-Qi wird in der deutschsprachlichen Literatur sehr unterschiedlich übersetzt und interpretiert, häufig mit dem Zhen-Qi (wahrem Qi, siehe oben) verwechselt. Zheng-Qi bedeutet wörtlich richtiges Qi. Darunter versteht die TCM eigentliche das gesamte Qi des Organismus, das von Herkunft her aus Yuan-Qi (ursprünglichem Qi) und Zong-Qi (essentiell Qi) zusammen gesetzt wird. Funktionell ist Zheng-Qi nach Auffassung der TCM verantwortlich für die Vitalität, Antriebskraft, Regulations- und Abwehrtüchtigkeit. In der klinischen Anwendung wird dieses Zheng-Qi gegenüber den Krankheitsursachen bzw. -Faktoren als Gegengewicht gestellt und dadurch oft als Abwehrkraft schlechthin verstanden.

Neben den oben genannten Aspekten des Qi gibt es nach Auffassung der TCM Wechselbeziehungen zwischen dem Qi, der Jing-Essenz und dem Shen-Geist untereinander, wobei der Begriff Shen-Geist vielfältige Bedeutungen wie Geist, Seele, Intellekt, Bewußtsein, Sinn, Gemüt, Gedanken, Intuition, Imagination, Konzentration usw. inne hat.

Um Jing-Essenz gewinnen zu können, muß Qi vorhanden sein. Wenn ausreichend Qi vorhanden ist, arbeiten unsere Organe regelrecht und funktionstüchtig. Gewinnung und Aufbewahrung der Jing-Essenz, wie oben beschrieben, werden unter anderem von den Organen Pi-Milz-Pankreas (Verdauungssystem) und Shen-Niere (Urogenitalsystem) wahrgenommen.

Eine zweite Bedeutung von Jing-Essenz ist Samenzellen und Samenflüssigkeit bzw. Eizellen sowie die für ihre Herstellung benötigten Substanzen. Das Qi kontrolliert den Schließmuskel des männlichen Sexualorgans. Wenn das Qi geschwächt ist, kann es diese Aufgabe nicht wahrnehmen, so können bei Männern sexuelle Funktionsstörungen wie Samenfluß im Schlaf oder vorzeitiger Samenerguß auftreten. Ferner steuert das Qi ebenso die sexuellen Funktionen der Frau wie Reifung der Eizelle, Menstruation usw. bei Qi-Schwäche können auch bei Frauen Funktionsstörungen auftreten wie Verschiebung des Monatszyklus bis zum Ausbleiben der Menstruation.

Aufgrund dieser o.g. Lehrtheorie glauben viele, daß übermäßige sexuelle Aktivitäten besonders bei Männern und Mehrfachgeburten bzw. Übermäßig starke bzw. langdauernde Menstruationsblutung der Gesundheit schaden. Diese im Kern richtigen Erkenntnisse werden oft so missverstanden, daß manche unberechtigte Angst vor jeglichen sexuellen Aktivitäten bekommen. Diese Angst wurde und wird durch die Tabuisierung der Sexualität in der chinesischen Gesellschaft und die darauf folgenden Unwissenheit verstärkt. Politisch, im Rahmen der Familienplanung, wurde und wird diese Meinung auch von der offiziellen Seite in China benutzt.

Heute wissen wir, auch gesichert durch viele Forschungsergebnisse, daß erfülltes sexuelles Leben nicht nur eine Besserung der Lebensqualität bedeutet, sondern hat auch deutlich positiven Einfluss auf unsere Vitalität und Abwehrlage. Und wieviel Sex eine(r) braucht bzw. verkraftet, hängt unter anderem von der individuellen Konstitution und von den partnerschaftlichen Bedürfnissen. Daher ist die zahlenmäßige Angabe über die Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten unwissenschaftlich und auch unpraktikabel. Vielmehr sollte man angstfrei und passend zur individuellen Konstellation das eigene Sexualleben gestalten und darin entfalten.

Die Jing-Essenz selbst ist ein wichtiges Ausgangsmaterial für das Qi. Wie oben beschrieben, wird das ursprüngliche Yuan-Qi, das das Leben initiiert, eingeleitet durch die Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle. Die Jing-Essenz wird in der Niere gespeichert. Mit ihrer wärmenden Aktivität (Nieren-Yang) treibt die Niere die anderen Organe an. Dadurch ist die Jing-Essenz wiederum verantwortlich für das Qi im Sinne der Funktionstüchtigkeit des Organismus. Diese Beziehung sollten wir eher als Regelkreise des endokrinen Systems zwischen Keimdrüsen, Nebennieren, Hypophyse und Hypothalamus verstehen, die nicht nur für Sexualität, sondern darüber hinaus auch für die gesamte Vitalität eine große Rolle spielt.

Die Jing-Essenz, also Nähr- und Wirkstoffe (Enzyme und Hormone), ist wichtiger Bestandteil des Blutes und entscheidend für die Vitalität. Wie oben dargestellt hängt die Leistungsfähigkeit und die Stabilität unserer geistigen Energie auch davon ab, ob unser

Gehirn genügend Nähr- und Wirkstoffe bekommt und ob unser Organismus selbst vital ist.

Das Qi leitet das Blut und bringt es in Zirkulation, ernährt die inneren Organe und hält ihre Funktionen aufrecht. Wenn das Qi diese Funktion regelrecht wahrnimmt, erhält das Gehirn genug Blut, um intellektuelle Leistungen zu vollbringen. Die Menge des Blutes, die das Gehirn bekommt, entscheidet über die Ausdauer des Denkens und die Konzentrationsfähigkeit. Auch die Funktionen der anderen Organe tragen (über Sauerstoff, Nährstoffe, Enzyme etc.) dazu bei, daß unser Gehirn leistungsfähig bleibt. Ebenso wird das Aussehen, das vom Shen-Geist bestimmt wird, von der Funktionstüchtigkeit des Organismus geprägt. Ein gesunder Mensch zeigt in der Regel ein rosiges, ausdrucksvolles Gesicht.

Unsere geistige Energie (psychische Verfassung, innere Stimmung etc.) entscheidet ebenfalls darüber, ob die inneren Organe regelrecht arbeiten. Wir spüren häufig selbst, daß wir körperlich schnell müde werden, daß Herz, Magen oder Lunge nicht mehr ordentlich arbeiten, wenn wir psychisch niedergeschlagen sind. Wenn unsere Stimmung getrübt ist, werden wir sogar krankheitsanfälliger.

Ferner hängt von der Funktionstüchtigkeit der Organe ab, wie gut die Jing-Essenz aus den Nahrungsmitteln aufgenommen und verstoffwechselt wird. Da der Geist über die Funktion der Organe entscheidet, bestimmt er also auch die Aufnahme und Verstoffwechslung von Jing.

Aufgrund dieser engen Beziehungen zwischen Qi, Shen-Geist und Jing-Essenz und der Untrennbarkeit ihrer Existenz voneinander werden sie in der chinesischen Sprache oft im Zusammenhang benutzt. Z.B. bezeichnet man die Ausstrahlung als Shen-Qi oder Jing-Shen (also äusseres Erscheinungsbild, das geprägt ist vom geistigen Zustand, der Funktionstüchtigkeit des Qi und dem Ernährungszustand, auch im Sinne der allgemeinen Vitalität).

Die meisten Qigong-Übungen haben trotz unterschiedlicher Vorgehensweisen gemeinsame Ziele, die jedoch unterschiedlich gewichtet werden:

1. den Körper (Muskeln, Knochen etc.) kräftigen,
2. die Funktionen der inneren Organe verbessern,
3. den Geist schulen (zu Gelassenheit, Toleranz, Ausdauer, Geduld etc.)
4. besondere, ungewöhnliche Fähigkeiten trainieren (im Sinne der Mobilisierung der eigenen Reserven und mentaler Schulung).

Dabei arbeiten Qigong-Übungen im wesentlichen über drei Wege:

1. den Körper schulen. Neben verschiedenen Haltungen im Liegen, Sitzen und Stehen, die entweder entspannende oder stabilisierende Wirkung ausüben, werden sanfte oder kraftvolle Bewegungen eingesetzt, je nachdem, ob Harmonisierung oder Kräftigung des Körpers als Ziel der Übung vorgesehen ist. Durch die Arbeit mit dem Körper kann das Qi besser zirkulieren. Die Körperhaltungen und die Bewegungen regulieren unsere Meridiane (Muskel, Bänder, Nervenbahnen und Blutgefäße). Über die Verbindungen nach innen nehmen sie Einfluss auf die inneren Organe und Funktionssysteme.
2. die Atmung schulen. Über die Atmung können wir innere Ruhe herstellen, den Geist und die Funktionen der inneren Organe beruhigen bzw. regulieren und auch die Lungenfunktion isoliert trainieren.
3. den Geist schulen. In der Regel wird dabei die Konzentration, die bewußte Ausführung, die Ausdauer und die Geduld geschult. Manchmal werden Imaginationen oder Affirmationen eingesetzt.

Über diese drei Wege versuchen wir mit Qigong-Übungen unser Qi zu schulen, und eins oder mehrere der oben genannten Ziele zu erreichen. In der Gesundheitsvorsorge bzw. in der Behandlung von Krankheiten werden oft ergänzend Ernährungshinweise eingesetzt, die von einem Arzt individuell zusammengestellt werden. Zur geistigen Schulung wird häufig das Studium der klassischen Werke der Philosophie betrieben, um so Erkenntnisse

über den Sinn des Lebens, eine Lösung für persönliche Probleme oder Klarheit für sich selbst oder schwierige Lebenssituationen zu erhalten.