

Was ist Qigong?

Eine Betrachtung aus Sicht der traditionellen Meditationsschulen.

von Jia Zhiping erschienen in

[Hagia Chora 5/2000](http://www.geomantie.net/article/read/4621.html), Teil I: <http://www.geomantie.net/article/read/4621.html>

[Hagia Chora 6/2000](http://www.geomantie.net/article/read/4785.html), Teil II: <http://www.geomantie.net/article/read/4785.html> und

[Hagia Chora 7/2000](http://www.geomantie.net/article/read/4771.html), Teil III: <http://www.geomantie.net/article/read/4771.html>

oder Kurzfassung auf <http://tianchan.raecke-schreiber.de/inhalt.php?c=2&d=2&l=d>

Der folgende Beitrag stammt aus der Umgebung des gegenwärtigen Stammhalters der daoistischen Schule des Taiji-Men, Professor Lu Jinchuan. Es ist uns bewusst, dass der Text ein ganzes Berufsbild in Frage stellt. Da er aber in bestem Sinne aufklärend wirken möchte, halten wir es für wichtig, sich mit den authentischen Aussagen auseinander zu setzen.

Teil I

Kaum war die Kulturrevolution für beendet erklärt, setzte in China Ende der 70er- und Anfang der 80er-Jahre eine neue Massenbewegung ein: das Qigong-Fieber brach aus. Der Anfang war still. Mit Atemtechniken verbundene Bewegungsübungen, die oft uralte Namen trugen, lösten unmerklich die standardisierte "Rundfunk-Gymnastik" ab, die allmorgendlich und in den Unterrichtspausen mit Musik aus Lautsprechern ausgeführt wurde. In Schulen wurden Übungen unterrichtet, die vorbeugend und heilend gegen Kurzsichtigkeit wirken sollten. Diese Übungen zur Gesundheitspflege wurden unter der Bezeichnung Qigong allgemein bekannt. Plötzlich tauchten Übungen auf, die nicht mehr nur der Gesundheitspflege dienen, sondern auch "besondere" Fähigkeiten verleihen sollten, z.B. mit den Ohren lesen zu können. Alte Kampfkunst-Schulen meldeten sich zurück. Im Fernsehen wurde gezeigt, wie ein junger Mann mit dem Zeigerfinger einen Ziegelstein durchbohrte und ein anderer mit still gehaltener Hand das Kerzenlicht löschte. In Dörfern brüsteten sich Schausteller, die mit blankem Rücken Schwerthiebe empfangen oder mit nackter Kehle gegen eine Speerspitze drückten, bis sich der Speerschaft verbog. Alte Begriffe aus der Kampfkunst tauchten auf: der innere und der äußere Stil (neijia quan und waijia quan). Man unterschied zwischen hartem und weichem Qigong, und bald waren "besondere" Fähigkeiten nicht mehr genug. Schließlich tauchten Personen auf, deren Übungen versprachen, mit Außerirdischen und sonstigen Wesen Kontakt aufnehmen und kommunizieren zu können; sie wollten höhere Stufen als der alte Buddha Sakjamuni erreicht und die beste und einfachste Übungsmethode aller Zeiten erfunden haben. Qigong wurde allmächtig. Durch Qigong wollte man nicht nur bekannte Naturgesetze außer Kraft setzen können, sondern alles erreichen, auch das Transzendente. Schließlich ging Qigong als "Wissenschaft vom Leben" ins Ausland. Doch was ist Qigong? Qigong war etwas Anderes als das, was heute so bezeichnet wird. Das Wort taucht erstmals in Xu Xuns (239-374) "Aufzeichnungen der Schule der reinen Helligkeit" (jingming zongjiao lu) auf. Qigong ist für ihn das Kampfpotential des Qi. Die Übungen sollen das Kampfpotential im Inneren eines Menschen (neigong) kultivieren und steigern, so dass man unter anderem unempfindlich gegen Schläge des Gegners werden und die eigene Schlagkraft erhöhen kann.

Was ist Qi?

Aber was ist Qi? Etymologisch gesehen besteht das Schriftzeichen Qi aus drei Strichen, die ursprünglich steigenden Dampf darstellen. Demnach soll Qi etwas Gasförmiges, Fließendes sein und kann als Luft oder Geruch verstanden werden. Qi kann aber auch als emotionale Stimmung gesehen werden. So heißt Wut nuqi, Mut yongqi usw. In der klassischen Philosophie spielt es - ohne genaue

Definition - eine wichtige Rolle. Dabei wird Qi manchmal als etwas mehr Materielles beschrieben. Bei Zhang Zai (1020-1077) heißt es: "Die große Leere (= das Weltall) muß Qi haben, und das Qi muss sich zusammenziehen, um zu Dingen zu werden." Dann wiederum bedeutet Qi etwas Geistiges. So heißt es bei Menzius (ca. 372-289 v.Chr.): "Ich weiß mein unbändig strömendes Qi zu kultivieren." Hier kommt dem Qi eine ethische Dimension zu. Nach heutiger Ansicht ist Qi etwas Feinstoffliches, das allerdings auch Aspekte von Information besitzt. Eine allgemein anerkannte Definition steht aus. Ging es also bei Qigong ursprünglich um das Kampfpotential des Qi, erfuhr es in den 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts durch Liu Guizhen einen Bedeutungswandel, indem dieser versuchte, seinen Patienten im Beidaihe-Sanatorium mit Übungen buddhistischen und daoistischen Ursprungs zu helfen. Die Erfolge veranlassten ihn, ein Buch darüber zu schreiben. Aus politischen Gründen durfte er jedoch den Ursprung seiner Methoden nicht nennen. Da seine Methoden mit Atem zu tun hatten, nannte er sie Qigong. Schließlich bedeutet Qi auch Luft, und das Wort schien keinen religiösen Hintergrund zu haben. Doch das Wort Qigong war inhaltlich längst belegt. Trotz seiner Bemühung, seine Methoden ideologisch unverdächtig erscheinen zu lassen, blieb er während der Kulturrevolution von Verfolgungen nicht verschont. Qigong als Therapie verschwand für über ein Jahrzehnt in der Versenkung. Nach der Kulturrevolution wurden die frühen 50er-Jahre aus Nostalgie zum goldenen Zeitalter verklärt. Man durfte wieder Wert auf das persönliche Wohlergehen und die eigene Gesundheit legen. Die große alte Tradition aber war inzwischen durch die dreißigjährige ideologische Erstarrung aus dem gesellschaftlichen Leben verdrängt worden: die Gesundheitspflege und Wahrheitssuche (yangsheng xiuzhen) des Daoismus und Buddhismus. Während jene Überlieferungen in der Gesellschaft völlig verschüttet waren, erinnerte man sich noch an Lius Qigong. Somit entstand das heutige Qigong aus der Lücke, welche die ideologische Zerstörung der alten Kultur Chinas gerissen hatte.

Wiederbelebung alter Tradition

Das wiederbelebte Qigong beschränkte sich zunächst auf die Gesundheitspflege und ermöglichte so den alten Schulen verschiedener Richtungen, unbehelligt aufzutreten. Auch einige traditionelle Meditationsschulen meldeten sich aus dem Untergrund zurück. Mit zunehmender Entspannung der politischen Lage wurde die Qigong-Szene jedoch immer chaotischer. Viele traditionelle Schulen zogen sich zurück und wollten mit Qigong nichts mehr zu tun haben. Manche Schulen gehen heute so weit, dass sie in der Qigong-Szene gebräuchliche Begriffe, die sie anfangs wegen der leichten Verständlichkeit benutzt hatten, verwerfen und auf eigene, lange Zeit geheim gehaltene Wörter zurückgreifen. Auch in der Bevölkerung wird die Qigong-Szene zunehmend mit Ironie und Spott betrachtet. Besonders nach der Veröffentlichung von Ke Yunlus Roman "Der große Qigong-Meister", in dem Qigong zur Lebenswissenschaft hochgejubelt wird, wird das Wort "Qigong-Meister" als Schimpfwort für einen Hochstapler benutzt. Indessen ist Qigong, das sich dank des in der Bevölkerung vorhandene Unwissens über traditionelle Gesundheitspflege ausbreiten konnte, weltbekannt und zieht die Aufmerksamkeit der Wissenschaft auf sich. 1999 erschien das erste wissenschaftliche Werk über Qigong in Deutschland. Der Autor Thomas Heise erwähnt in seinem Buch "Qigong in der VR China: Entwicklung, Theorie und Praxis" zwar die Nähe mancher Qigong-Übungen zum Buddhismus und Daoismus und hebt sogar den schamanistischen Ursprung einiger Übungen hervor. Er betrachtet Qigong jedoch unverständlicherweise als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dies dürfte von mehreren Seiten Widerspruch hervorrufen, denn das klassische Qigong aus der Kampfkunst war nie Bestandteil der TCM und wird von dieser auch nicht als solcher betrachtet. Nur manche bewährten Übungen wie Ba duan jin (die acht Brokatübungen) oder Wu qin xi (die Spiele der fünf Tiere), die als zum Qigong gehörig angesehen werden, können als gesundheitsfördernde gymnastische Übungen eingesetzt werden. Sie sind jedoch buddhistischen und daoistischen Ursprungs.

Schmuck mit falschen Federn?

Das heutige Qigong verspricht mehr als man durch TCM jemals erreichen kann. Therapeutische Erfolge werden dazu benutzt, um die Wirksamkeit der jeweiligen Übungen insbesondere in Hinsicht auf die spirituelle Entwicklung unter Beweis zu stellen. Das heißt, Qigong will gar nicht als Bestandteil der TCM betrachtet werden, sondern gibt vielmehr vor, Erbe einer abenteuerlichen Tradition zu sein, deren Alter inzwischen auf 7000 Jahre angewachsen ist. Abenteuerlich deshalb, weil eine eigenständige Qigong-Tradition, unter welchem Namen auch immer, nie existiert hat. Was existierte und nach wie vor existiert, ist die Tradition der Gesundheitspflege und Wahrheitssuche, die hauptsächlich im Daoismus und Buddhismus überliefert ist. Der Anspruch von Qigong, nicht nur die Gesundheit, sondern auch die spirituelle Entwicklung zu fördern, sowie die Angaben von Qigong-Meistern über den Ursprung ihrer Richtung im Elternhaus oder bei anonymen Eremiten machen glauben, Qigong träte das Erbe der daoistischen und buddhistischen Gesundheitspflege und Wahrheitssuche an. Die traditionellen Meditationsschulen fragen sich jedoch, was Qigong mit dieser Tradition zu tun hat und ob es seinem Anspruch gerecht wird. Angesichts der immensen Vielzahl an Stilrichtungen ist allerdings die Betrachtung einzelner Schulen nicht ausreichend repräsentativ. Häufig lassen sich Schulen auch deshalb nicht überprüfen, weil die Herkunft einzelner Stile bewusst verschleiert wird. Eine Möglichkeit der Prüfung besteht immerhin darin, grundlegende Übungselemente, die verschiedensten Stilrichtungen gemeinsam sind und die in der Qigong-Szene als Selbstverständlichkeiten gelten, mit den Überlieferungen der traditionellen Meditationsschulen zu vergleichen. Auch populäre Begriffe, deren Erläuterungen im Qigong allgemein akzeptiert sind, sollen in diesem Sinn beleuchtet werden. Dafür ist ein kleiner Überblick über die vielfältigen Richtungen der traditionellen Schulen als Hintergrundinformation notwendig.

Traditionelle Meditationsschulen

Meditationsschulen sind Einrichtungen, in denen Gesundheitspflege und Wahrheitssuche zur Erleuchtung bzw. zum Dao führen sollen. Sie betrachten somit die spirituelle Entwicklung als Hauptinhalt. Die Ursprünge der einzelnen Praktiken können hier nicht untersucht werden. Als gesichert gilt jedoch, dass sie in sieben Richtungen aus verschiedenen Epochen wurzeln: Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus, Schamanismus (wu), Medizin, Kampfkunst und Wahrsagerei (shushu). Die meditativen Praktiken dieser Richtungen haben sich im Lauf der Geschichte zu zwei großen Systemen entwickelt: zum Daoismus und zum Buddhismus. Anhand der Unterschiede ihrer meditativen Praxis lassen sich im chinesischen Buddhismus drei große Schulen erkennen: Chan-, Mi- und Tiantai-Schule, die drei Stammschulen (sanzong). Die Chan-Schule, im Westen durch ihre japanische Abwandlung "Zen" bekannt, gilt als die höchste im chinesischen Buddhismus. Zentraler Gedanke ist, alles, woran man festhalten kann, als bloße Erscheinung (mingxiang) zu entlarven, um zu dem zu gelangen, was die Buddhisten als Buddha-Natur oder Wesensnatur bezeichnen. Daraus erklärt sich, weshalb die Chan-Schule keine Methode als unabdingbar ansieht und das Festhalten an jeglichen Formen ablehnt. Auch für die Anfänger kennt sie keine festgelegte Methode, sondern nur Provisorien, die, sobald der Übende im Herzen zur Ruhe gekommen ist, sofort aufzugeben sind. Dasselbe gilt auch für das Sitzen, das inzwischen im Westen populär geworden ist und in manchen Kreisen sogar als die Meditation schlechthin gilt. Gegen das formale, inhaltlose Sitzen verfasste einst Huineng, der 6. Patriarch der Chan-Schule, der sie zur Blüte brachte, das folgende Gedicht: Im Leben sitzen und nicht liegen, gestorben nur liegen und nicht sitzen. Von welchem Praktizieren ist die Rede mit diesem stinkenden Ledersack? Der "stinkende Ledersack" meint selbstverständlich den Körper. Hier ist ausgedrückt, daß das Sitzen, wenn es dem Dao nicht entspricht, sinnlos ist. Entspricht es aber dem Dao, ist nicht nur das Sitzen, sondern alles Chan. So fragte einmal ein Laie einen großen Meister, was er den ganzen Tag übe, dass er ein solch hohes Niveau erreicht habe. Der Meister antwortete: Essen und Schlafen. Der Laie: Jeder isst und schläft. Warum ist Essen und Schlafen bei dir Chan-Übung und bei anderen nicht? Der Meister: Wenn du isst, weißt du nicht, ob du satt oder hungrig bist; wenn du schläfst, weißt du nicht, ob du richtig liegst oder verkehrt. Wie kannst du es als solches bezeichnen? Die Chan-Schule kennt keine bestimmte Übungsmethode und betrachtet dennoch alles

als Methode. Es kommt nur darauf an, das Herz zu erhellen und die eigene Natur zu erkennen. Die Chan-Schule betont somit die geistige Existenz des Menschen und vernachlässigt das körperliche Wohl und die Gesundheit. Die Mi-Schule, auch als tibetischer Buddhismus bekannt, ist eine Schule der Geheimhaltung. Das heißt erstens, die Bedeutung der Methode darf keinem Außenstehenden bekannt gemacht werden. Zweitens darf man nicht nach dem Warum fragen und keinerlei Zweifel haben. Wenn der Meister dem Schüler z.B. sagt, der Mond sei viereckig, darf der Schüler nicht sagen, der Mond sei rund oder halbrund. Er muss vielmehr den Mond so lange so zu sehen versuchen, bis er ihm tatsächlich viereckig erscheint. Drittens darf der Lehrinhalt nicht verraten werden. Wenn eine Methode verraten worden ist, funktioniert sie nicht mehr. Viertens darf man die Übung anderer nicht beobachten. Das geht so weit, daß selbst der Schüler dem Lehrer bei der Übung nicht zusehen darf. Bevor man als Schüler aufgenommen und in die Praktiken eingeführt wird, wird man einer strengen Überprüfung unterzogen. Danach wird man nach einem bestimmten Plan unterrichtet, wobei alte Übungsmethoden immer wieder verworfen und durch neue ersetzt werden. Erst zum Schluss wird dem Schüler erklärt, dass alle diese Methoden, selbst die höchste, nicht das Dao an sich darstellen und deshalb nicht das Richtige sind. Nur durch Aufgabe des Festhaltens an Methoden kann man die Erleuchtung erlangen. Die Geheimhaltung ist dabei nicht als Forderung nach blindem Glauben zu sehen, sondern stellt eine Notwendigkeit für das Vorwärtkommen in den Praktiken dar. Aus dem Gesagten ergibt sich, dass die Übungsmethoden der Mi-Schule in der Außenwelt kaum bekannt sind. Erst in den letzten Jahren sind einige Techniken bekannt geworden, mit denen man einige "übersinnliche", aber relativ harmlose Fähigkeiten entwickeln kann. Allerdings gehören die für die Gesundheit förderlichen Übungen nicht zu denen, die der Geheimhaltung unterliegen. Die Tiantai-Schule gilt als die dritte wichtige Schule des chinesischen Buddhismus. Ihre Praktiken stellen eine Mischung aus Chan-Schule und der Schule des Reinen Landes dar. Man beginnt mit der Regulierung der Atmung und Beruhigung des Herzens, um in den Zustand des Chan zu kommen, in dem die aufblühende Weisheit zur Erhellung des Herzens und zur Erkenntnis der Wesensnatur führt. Die wirksamste und höchste Methode dieser Schule zur Regulierung der Atmung und Beruhigung des Herzens wird in vier Worte zusammengefasst: Anhalten (zhi), Betrachten (guan), Zurückschicken (huan) und Reinigen (jing). Das bedeutet, man hält jeden Gedanken an und betrachtet ihn, indem man analysiert, wohin der Gedanke führt und wozu das in dem Gedanken Enthaltene taugt. Dann schickt man ihn zurück, indem man herauszufinden versucht, woher und warum der Gedanke entstanden ist. Wenn man dem Gedanken auf den Grund gekommen ist, kehrt er nicht mehr wieder; er wird also gereinigt. Wenn man kontinuierlich so verfährt, entsteht schließlich kein Gedanke mehr. Es ist bekannt, daß der Atem und das Herz (sowohl im biologischen als auch im emotionalen Sinne) in engem Zusammenhang stehen. Das Schriftzeichen für Atem im klassischen Chinesisch (xi) besteht erstaunlicherweise aus zwei Zeichen, die jeweils die Nase und das Herz darstellen. Deshalb dienen die Atemtechniken zur Beruhigung des Herzens, und die Beruhigung des Herzens dient gleichzeitig zur Regulierung der Atmung. Mit der beschriebenen Methode kann man in einen Zustand der vollkommenen Ruhe gelangen, in dem die Atmung nicht mehr allein durch die Nase, sondern durch den ganzen Körper erfolgt. In diesem Zustand erkennt man alles klar, die Weisheit tritt hervor, der Prozess der Erleuchtung beginnt. Je nach Situation werden vier Varianten der Methode angewendet, mit deren Hilfe man drei Stufen des Anhaltens und Betrachtens erreichen kann.

Die drei Schulen werden in spirituellen Kreisen Sanzong genannt und gelten, wie gesagt, hinsichtlich ihrer meditativen Praktiken als die wichtigsten im Buddhismus. Sie fußen sowohl auf religiösen wie auch auf philosophischen Grundlagen.

Teil II

Dies ist der zweite von drei Teilen eines Beitrags aus der Umgebung des gegenwärtigen Stammhalters der daoistischen Schule des Taijimen, Professor Lu Jinchuan. Der Text möchte in bestem Sinne aufklärend wirken und fordert die Auseinandersetzung mit authentischen Aussagen.

Im Daoismus unterscheidet man zwischen philosophischem (daoia) und religiösem Daoismus (daoiao). Diese Unterscheidung kann von Außenstehenden nicht immer klar erkannt werden, da beide sich in Theorie und Praktiken vielfach vermischen und viele historisch bekannte, nicht religiöse Daoisten auch im religiösen Daoismus Zuflucht und Ruhe suchten. Geschichtlich betrachtet ist der philosophische Daoismus älter als der religiöse. Meist führen nicht religiöse Daoisten äußerlich ein weltliches Dasein wie einfache Bürger, während daoistische Mönche in Klöstern leben und einheitliche Tracht tragen. Inhaltlich strebt der nicht religiöse Daoismus nach philosophischen Theorien und folgt den Prinzipien Ziran (Natur, natürlich sein), Wuwei ("Nicht-handeln") und Fanben (Rückkehr zur Wurzel). Der religiöse Daoismus strebt dagegen nach theologischen Theorien, handelt nach Youwei (Gegenteil von Wuwei) und verehrt Gottheiten und Heilige. Was die meditativen Praktiken angeht, so sind alle wichtigen Methoden in den fünf Geheimschulen des nicht religiösen Daoismus, in meditativen Kreisen wumi genannt, enthalten. Von dreien dieser Schulen, nämlich von Dandingmen, Fulumen und Xuanzhenmen, stammen die meditativen Praktiken des religiösen Daoismus.

Daoistische Geheimschulen

Taijimen:

Taijimen gilt als die höchste Schule des nicht religiösen Daoismus. In Theorie und Praktiken folgt sie konsequent den besagten drei daoistischen Grundprinzipien Ziran, Wuwei und Fanben. Die Praktiken beginnen mit körperlicher und geistiger Entspannung, indem man versucht, die Kontrolle über den eigenen Körper und Geist, die man sich durch das Erwachsenwerden angeeignet hat, aufzugeben. Körper und Geist geraten dadurch in scheinbar chaotische Bewegung, wobei man klar bei Bewusstsein ist. Diese Phase wird die "Stehübung im leeren Kreis" (shifang wuji dang) genannt und dient der Eröffnung der eigentlichen Praktiken. Durch diese Phase kommt man allmählich in die sogenannte Formbewegung des Taiji in neun Positionen (jiugong taiji jia), die erste der insgesamt neun Stufen der eigentlichen Praktiken. Die Praktiken sind dann beendet, wenn man die letzte Stufe verlassen hat. Erst dann begreift man, was Wuwei, Ziran und Fanben eigentlich bedeuten. Die neun Stufen, die alle ein Geheimnis in sich bergen, bilden drei größere Einheiten, die jeweils vorwiegend auf die körperliche, die Qi- und die geistige Ebene wirken. Diese drei Einheiten mit ihren neun Geheimnissen, sangong jiumi genannt, stellen den Kern der meditativen Praktiken dieser Schule dar. Methodisch zeichnet sie sich dadurch aus, dass es keine Anweisung für die Praktizierenden gibt. Das Geheimnis der jeweiligen Stufe muss der Schüler selbst lüften. Der Inhalt jeder Stufe wird ihm erst dann mitgeteilt, wenn der Praktizierende die nächst höhere Stufe erreicht hat. Diese Schule wurde Jahrhunderte lang so geheim gehalten, dass jede Generation nur einen einzigen Lehrer und einen einzigen Schüler hatte. Als einzige der fünf Geheimschulen des nicht religiösen Daoismus trat sie in den 80er-Jahren durch ihren jetzigen Stammhalter Dao-Meister Fangfu, im bürgerlichen Leben Prof. Lu Jinchuan, in die Öffentlichkeit. Die Übungsmethode blieb aber aus dem Prinzip des Wuwei weitestgehend unverändert.

Dandingmen:

Die bekannteste Schule ist Dandingmen (die Schule des Dreifußes zur Herstellung der "Unsterblichkeitspille"), auch die Schule der inneren Alchemie genannt. Sie stammt von der sogenannten äußeren Alchemie ab und hat auch weitgehend deren Begriffe übernommen. Ihre Praxis beginnt mit Atemtechniken und geistiger Konzentration und besitzt ebenfalls neun Stufen. Das Ziel ist die so genannte Unsterblichkeitspille der neunfachen Umwandlung, die nicht in irgendeiner materialisierten Form zu fassen ist, sondern den sogenannten ursprünglichen Geist (yuanshen) darstellt. Die konkreten Methoden dieser Schule sind besonders seit dem 14. Jahrhundert Opfer von Spekulationen und Fälschungen, da die Übungen stets geheim gehalten werden. Die Überlieferung erfolgt schriftlich in Geheimsprache und mündlich in Geheimformeln. Bei der einzigen schriftlichen Überlieferung geht es um Wei Boyangs "Zhouyi cantong Qi" aus der Östlichen Han-Dynastie (25-220).

Über dieses Buch gibt es in China weit mehr als 40 Kommentarwerke. Eingeweihte halten die Kommentare allerdings für unbrauchbar, denn Wei Boyang beschrieb die Übungen und die daraus abgeleiteten Erfahrungen mit Metaphern, da sie nicht mit der Sprache zu fassen sind. Die Metaphern können nur Übende mit den entsprechenden Erfahrungen verstehen. Andererseits bedeutet die Herausbildung der sogenannten Unsterblichkeitspille einen langwierigen Prozess, der mit vielerlei Risiken und sogar Lebensgefahr verbunden ist. So sah sich Wei Boyang gezwungen, seine Schulung so aufzubauen, dass der Leser stets nach den anfangs verständlichen Anweisungen üben und somit bestimmte Erfahrungen machen muss, um das nächste Kapitel verstehen zu können. Auf diese Weise sollte der Leser schrittweise und sicher in die Praktiken eingeführt werden. Dieses Verfahren ist mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden. In manchen Situationen, z.B. beim "Anfachen des Feuers" oder beim "Kontrollieren der Temperatur" während der Heranbildung der "Pille", ist direkte Hilfe eines Meisters unerlässlich.

Deshalb erfolgt die Überlieferung hauptsächlich mündlich. Dabei geht es um in lyrisch metaphorischen Formeln beschriebene Übungserfahrungen und -anweisungen, die ohne Erläuterung unverständlich bzw. missverständlich sind. Die Erläuterung der Formeln, die Einweihung in bestimmte Methoden also, erfolgt strikt unter vier Augen. So kann Dandingmen seine Übungsinhalte bis heute geheim halten, auch wenn manche Begriffe vom Namen her größeren Kreisen bekannt sind. Hier sei kurz erwähnt, dass der heutige religiöse Daoismus eine Abspaltung von Dandingmen darstellt. Wang Chongyang (1113-1170) lernte zuerst die Kunst der Herstellung der Unsterblichkeitspille und versuchte danach, aus Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus eine Synthese zu schaffen. Nach buddhistischem Vorbild führte er das Zölibat ein. Seine Richtung wurde die kleine Dan-Schule genannt (xiao danmen), von ihm selbst aber die Schule des "Vollständigen Wahren" (quanzhen). Qiu Chuji (1148-1227), der bekannteste seiner sieben Schüler, überzeugte Dschingis Chan derart, dass er von diesem zum Oberhaupt des Daoismus erklärt wurde. Kubilai, Enkel von Dschingis Chan und Gründer der Yuan-Dynastie, machte die Richtung dann zur Staatsreligion und vollzog somit die Spaltung von Dandingmen. Seitdem werden Theorie und Praktiken der Quanzhen-Schule nur an daoistische Mönche weitergegeben. Als Gegenmaßnahme von Dandingmen und anderen Schulen, die unter dem Namen Zhengyi (die richtige Rückkehr zu dem Einen) zusammengefasst wurden, wurden deren Theorien und Praktiken nur an weltliche Schüler weitergegeben. Mit Ausnahme von Taijimen halten sich alle Schulen noch heute an diese Regel.

Jianxianmen:

Zusammen mit Taijimen und Dandingmen bildet Jianxianmen (die Schule der Unsterblichen des Schwertes), auch "Schwertschule" genannt, die drei großen der fünf Geheimschulen. Wie in der Schule der inneren Alchemie beginnt man in der Schwertschule ebenfalls mit Atemtechniken und geistiger Konzentration, nur ist der Schwerpunkt etwas anders. Bei den ersten drei Stufen der Praktiken wird das Qi zum "Schwert" geformt (eine Metapher für das länglich schmal geformte Qi). Auf den mittleren drei Stufen geht es darum, das Qi-Schwert anzuwenden. Auf den letzten drei Stufen wird man der Schwertkörper des wahren Einen und schafft somit das Schwert der neunfachen Umkehr. Der letzte Schritt ist die Rückkehr zu Wu, die Vereinigung von Qi und Geist. In der ausgehenden Ming-Dynastie existierten vier Strömungen dieser Schule, die sich in Mitte der Qing-Dynastie zur nördlichen und südlichen Schule vereinigten. In der nördlichen Richtung kultiviert man das Schwert des Bauchs, bei der Anwendung kommt das Qi aus der Nase und dem Mund. Von dieser Richtung ist heute nichts mehr bekannt. In der südlichen Schule kultiviert man das Schwert der Hand, das Qi kommt aus der Hand. Von dieser Richtung gibt es noch einige Meister, die anonym in Südchina leben. Die Hauptlinie ist aber schon seit längerem in Taijimen aufgegangen.

Bei den übrigen beiden Schulen handelt es sich um Fulumen und Xuanzhenmen, die auch im religiösen Daoismus praktiziert werden. Diese Schulen haben eine starke religiöse Färbung und stellen die eigentliche Traditionslinie des religiösen Daoismus dar.

Fulumen:

Die "Schule der Zaubersprüche und Zauberzeichen" lehrt Schamanentechniken wie Regenmachen oder Geistervertreibung. Sie ist die älteste Schule des gesamten Daoismus. Archäologische Funde belegen, dass spätestens in der Shang-Zeit bereits verschiedene schamanistische Techniken angewendet wurden. Als eine eigenständige Schule ist Fulumen allerdings jedoch erst später entstanden. Etymologisch gesehen hat der chinesische Schamanismus den gleichen Ursprung wie die TCM. Das alte Zeichen für Medizin, yi, hat wu, Schamanin, als sinngebendes Radikal. Viele bekannte Ärzte wie Bian Que aus der Zeit der Streitenden Reiche oder Sun Simiao (581-682) waren gleichzeitig auch Heiler schamanistischer Art. In dieser Schule geht es um die Anwendung von Qi und geistiger Kraft. Dabei stehen Zaubersprüche und -zeichen sowie die Tanzschritte des Großen Yu (yu bu) zeremoniell im Mittelpunkt. Diesen wird Wunderkraft zugesprochen. In Wirklichkeit dienen sie zur Qi- und Geisteskonzentration. Die Wundersprüche und -zeichen sowie Tanzformen sind lediglich sichtbare Mittel. Das, was tatsächlich wirkt, sind Qi und Geist. Da es zu allen Zeiten viele selbst ernannte Schamaninnen und Schamanen gab, war der Schamanismus schon sehr früh in Verruf geraten. So heißt es bereits vor dem 2. Jahrhundert v.Chr.: "Wer nicht der Medizin, sondern einer Schamanin vertraut, ist nicht heilbar." Andererseits gab und gibt es seriöse Schamaninnen und Schamanen, die ihre Kunst aufrichtig kultivieren.

Xuanzhenmen:

Die "Schule des Unergründlichen Wahren" ist ebenfalls sowohl im religiösen als auch im nicht religiösen Daoismus tradiert. Folgende Gedichtzeilen verdeutlichen den Inhalt ihrer Praxis: Hälfte aus Fulu und Hälfte aus Danding Verehrung dem Laozi und einem Drittel Daodejing Laozi wird in dieser Schule häufig zitiert, ihre Praktiken haben jedoch nicht viel mit Laozis Philosophie gemeinsam: in ihr werden hauptsächlich die so genannten Wundertechniken kultiviert. Darauf wird später noch eingegangen. Xuanzhenmen hat ebenfalls eine lange Geschichte. Ihre wichtigsten Vertreter, die Maoshan-, Laoshan- und die Qingchengshan-Richtung, waren schon in der späteren Han-Zeit entstanden. Aus der Ming- und Qing-Zeit sind mindestens ein Dutzend weitere Richtungen überliefert. Bei den Praktiken von Xuanzhenmen geht es darum, durch die Kultivierung der Wundertechniken den Weg zum Dao zu finden, um dem Dao entsprechend die Kunst der Unsterblichkeitsspielle (dan) zu erwerben. Beide Schulen, Fulumen und Xuanzhenmen, sind stark religiös gefärbt und von missionarischem Charakter. Da sie zu sehr auf die Wundertechniken und deren Anwendungen bedacht sind, werden sie niedriger eingestuft als die ersten drei Schulen. Nach Etablierung der drei buddhistischen und der fünf daoistischen Schulen als die führenden in der Tang-Zeit nahm die Entwicklung der meditativen Praktiken eine andere Richtung. Anstatt weiterer Vervielfältigung der Methoden geht es seitdem um Verfeinerung der vorhandenen Methoden und die Vertiefung des Erkenntnisstandes. Diese Tendenz hat sich trotz des von politischer Unterdrückung und Verfolgung verursachten Generationenbruchs von den 50er- bis 80er-Jahren nicht verändert.

Einige populäre Qigong-Begriffe

Vor diesem Hintergrund ist zu betrachten, woher verschiedene Qigong-Praktiken stammen, was sie bewirken und insbesondere, wie weit sie dem meditativen und spirituellen Anspruch gerecht werden können. Im Folgenden betrachten wir einige konkrete Übungsmethoden, die in der Qigong-Szene heute als selbstverständlich gelten, und analysieren einige populäre Qigong-Begriffe.

Konzentration auf Dantian (yi shou dantian):

Dantian, das Feld der Unsterblichkeitsspielle, ist ein Begriff aus Dandingmen. Seine älteste Erwähnung findet sich allerdings in "Huangdi neijing", einem Klassiker der TCM: "Der Geist wandert im oberen Dantian." Das Zitat beweist, dass man bereits im 3. Jahrhundert mehr als ein Dantian kannte. Dennoch gibt es unzählige Versuche, das Dantian zu lokalisieren. Nach gängiger Erklärung befindet es

sich zwei oder drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. In Dandingmen heißt es, Dantian hat keinen bestimmten Platz, jede Körperstelle kann Dantian werden. Dantian ist erst vorhanden, wenn das Dan sich herausgebildet hat. Die Stelle, wo das Dan hinfällt, ist Dantian. Diese Stelle kann die Hand sein oder unterhalb der Kinnlade. Niemand kann vorhersagen, wo Dantian ist. Was bedeutet dann die in vielen Qigong-Stilen geforderte Konzentration auf Dantian? Erstens, sie hat nichts mit der Überlieferung in Dandingmen zu tun. In der Dandingmen-Ausbildung gibt es in der Tat eine Phase der Konzentration, und zwar genau auf eine Stelle in der Nähe des Bauchnabels, genauer, auf eine Stelle "vor den Nieren und hinter dem Bauchnabel, unterhalb des Feuers und oberhalb des Wassers". Diese Stelle kann man nur spüren, wenn der Übende sich im natürlichen Zustand des Wuwei befindet und der Meister ihm vom Kopf ab diese Stelle ertastet und den "Samen" sät. Erst wenn man diese Stelle spürt, kann man sich darauf konzentrieren und das Qi dorthin leiten. Wenn das Qi stark genug angesammelt ist, entfacht sich das "Feuer". Damit wird eine Aufforderung Laozis in die Tat umgesetzt: "Vieles Reden führt zur Fassungslosigkeit, lieber beharrt man auf der Mitte." Die Herstellung der Unsterblichkeitspille kann beginnen. Diese Phase nennt man "den Kochherd aufstellen und das Feuer anzünden". Zweitens, da man normalerweise diese Mitte nicht spürt, kann man sich nur auf eine Stelle auf der Körperoberfläche konzentrieren. Die Oberfläche bietet dem Qi aber keinen Halt, so muss das Qi nach außen fließen. Je mehr man sich konzentriert, desto stärker strömt das Qi aus dem Körper. Konzentration auf Dantian bedeutet also, den Körper zu öffnen und das Qi nach außen zu leiten. Wenn man eine Krankheit auf der Oberfläche hat, kann man sich für begrenzte Zeit unter Anleitung eines Erfahrenen auf die entsprechende Stelle konzentrieren, damit die Krankheitsenergie den Körper verlässt. Gegen tiefer liegende Krankheit ist die Methode sinnlos. Zudem führt solche Konzentration über längere Zeit zum Qi-Verlust und kann die Gesundheit gefährden. An dieser Stelle eine authentische Episode: Ein älterer Qigong-Meister wollte einen jüngeren Kollegen bestrafen und sagte ihm: "Was ist mit dir los? Ist deine Übung schief gelaufen? Du verlierst ja Qi aus dem Hintern!" Der junge Mann überprüfte sich erschreckt selbst - in der Tat, aus seinem Gesäß strömte das Qi! Voll Sorge beobachtete er jeden Tag den Qi-Strom. Innerhalb weniger Monate nahm er stark ab. Er bat überall um Hilfe, doch keiner konnte ihm helfen. Schließlich kam er zu Meister Fangfu. Dieser überlegte kurz, testete sein Qi und meinte, es sei nicht schlimm. Was hervorkäme, sei Krankheitsenergie. Beruhigt ging der junge Mann heim. In einigen Monaten erholte er sich wieder. Meister Fangfu fragte ihn, was er gegen den Qi-Fluss getan hätte. Er erwiderte: "Da es Krankheits-Qi war, habe ich nicht weiter darauf geachtet. Irgendwann hat es dann von sich aus aufgehört, herauszufließen."

Visuelles Leiten des Qi (yi yi ling qi):

Vom Qi des Menschen gibt es verschiedene Kategorien, und jede Art hat ihre eigenen, geordneten Bahnen (mai). Je nach Schulsystemen kennt man verschiedene Bahnsysteme. Im Daoismus kennt man 24 Bahnen mit über 100 Punkten, im Buddhismus drei Bahnen und fünf, sechs bzw. neun Kreise (lun = Chakren). Auch die Kampfkunst hat ein eigenes Bahnsystem. Diese Systeme werden aber im Interesse der Gesellschaft und der Übenden bis heute geheim gehalten und sind nirgendwo schriftlich fixiert. Das einzige bekannte Bahnsystem ist das der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), das sehr flach unter der Körperoberfläche liegt. Dieses System dient ausschließlich der Heilung von Krankheiten und hat mit spiritueller Entwicklung eines Menschen nur bedingt oder gar nichts zu tun. Doch genau dieses System wird bei den meisten Qigong-Richtungen benutzt. Noch bedenklicher ist es, dass viele selbst ernannte Qigong-Meister anscheinend nicht wissen, dass der Verlauf der Leitbahnen nach diesem System sich je nach Krankheit verändern kann. Das Leiten des Qi erfordert genaue Kenntnis des jeweiligen Systems, zudem dient es nur der Behandlung von Krankheiten. Unter Anleitung eines Erfahrenen kann man das Qi zu bestimmten Stellen auf der Oberfläche führen, um die betreffende Krankheit zu schwächen und zu beheben. Kennt man die Bahnen des Qi nicht genau, kann es dazu kommen, dass das Qi sich an unzulässigen Stellen anstaut und Qi-Beulen entstehen, die schwer zu beheben sind.

Der kleine und große Himmelskreislauf:

Beim Leiten des Qi auf die Oberfläche, um Krankheit zu behandeln, ist das Gefühl der Wärme oder des Prickelns ein sicheres Zeichen dafür, dass das Qi nach außen fließt. Bei meditativen Praktiken geht es dagegen darum, das Yang-Qi nach innen zu leiten. Bei beiden soll nicht das Bahnsystem der TCM benutzt werden. Nach statistischen Untersuchungen von Meister Fangfu und seinen chinesischen Schülern wird bei den meisten Qigong-Richtungen jedoch genau das Bahnsystem der TCM benutzt. Der so genannte kleine und große Himmelskreislauf sind die bekanntesten Qigong-Übungen zum Leiten von Qi. Beide basieren auf dem Bahnsystem der TCM. Der Begriff Himmelskreislauf (zhoutian) stammt in der Tat von Dandingmen. In dieser Schule unterscheidet man zwischen dem kleinen, mittleren und großen Himmelskreislauf. Damit sind gemeint der Himmelskreislauf von Yin-Yang, von Geist und Qi sowie vom ursprünglichen Geist. Der genaue Inhalt der Übungen gehört zur Geheimüberlieferung. Was in der Qigong-Szene als Himmelskreislauf bezeichnet wird, heißt in Dandingmen "Himmelskreislauf des oberflächlichen Yang" (fuyang zhoutian) und dient zur Reinigung der Körperoberfläche, daher auch "Dusche" (muyu) genannt. Diese Übung gehört zur Vorbereitung auf die Grundausbildung.

Aufrollen der Zungenspitze gegen den Obergaumen:

Diese Methode hat ihre Wurzel ebenfalls in Dandingmen, basiert aber auf einem Missverständnis. Der richtige Ausdruck lautet: "Die Elsternbrücke wird blitzartig geschlagen" (queqiao feijia). Damit wird folgendes Phänomen beschrieben: Wenn zwei verschiedene Qi-Arten jeweils im Obergaumen und in der Kinnlade stark genug angestaut sind, wird die Zungenspitze blitzartig von unten angeschoben und von oben angezogen. Damit bildet die Zunge eine provisorische Brücke. Der Austausch der zwei Qi-Arten vollzieht sich in dem Augenblick, in dem die Brücke ohne künstliches Zutun entsteht und gleich verschwindet. Diese Brücke entsteht also auf natürliche Weise und bleibt auch nicht als Dauerzustand. Das Drücken der Zungenspitze gegen den Gaumen hat zwei Folgen: Das künstliche Zutun führt zur unnötigen Anspannung der Zungenwurzel. Dadurch wird ein wichtiges Stück in einer Hauptbahn im Halsbereich, die "siebenstöckige Pagode", blockiert. Das Qi kann deshalb nicht mehr nach oben fließen. Zweitens, da die künstlich hergestellte Brücke den Qi-Fluss blockiert, sammeln sich die zwei Qi nicht mehr an, sondern fließen wie ein plätscherndes Bächlein. Um im Bild zu bleiben: Ein Bächlein ist zu schwach, um sich ein Flussbett zu bahnen. Wird das Wasser aber gestaut und strömt schließlich dammbruchartig ab, gräbt es sich ein breites Bett. Die Ansammlung des Qi bedeutet eine Stärkung, das nutzlose Fließen des Qi durch die künstliche Zungenbrücke betrachtet man deshalb als Verlust von Qi.

Stille und Ungestörtheit:

Bei fast allen Qigong-Richtungen wird betont, dass man in den Zustand der Ruhe bzw. der Stille kommen sollte. Dies ist in der Tat eine fundamentale Voraussetzung für die Praktiken in traditionellen Schulen. "Das große Dao erlangt man nur in der Stille", lautet die Devise.

Aber was bedeuten Ruhe und Stille? Viele Qigong-Meister verstehen darunter einen Zustand, in dem der Praktizierende nicht mehr denkt und völlig frei von Gedanken ist. Nach Erkenntnissen der modernen medizinischen Forschung ist das menschliche Gehirn immer aktiv, solange man lebt. Das heißt, man kann nicht verhindern, dass Wahrnehmungen ins Bewusstsein kommen und dadurch Gedanken entstehen. Das schließt nicht aus, dass man durch bestimmte Verfahren, etwa die "Gedankentötung" aus der Frühphase des chinesischen Chan-Buddhismus, den gedankenfreien Zustand erreichen kann. Doch dieser wird im Buddhismus als "sinnlose Ungestörtheit" (kongding) und im Daoismus als "Ungestörtheit eines Toten" (siding) bezeichnet. Buddha ist jedoch jemand, der erwacht und erleuchtet ist. Die Sinnlosigkeit der gedankenlosen Stille macht folgendes Bild klar: Der menschliche Gedankenstrom gleicht einem Fluss, der Schlamm mit sich führt - störende Gedanken sind der Schlamm, die Weisheit das reine Wasser. Will man reines Wasser haben, darf man den Fluss nicht anhalten. Wenn man den Gedankenfluss abwürgt, kommen zwar die störenden Gedanken nicht

mehr, aber die Weisheit ist gleichfalls verschwunden. Deshalb verneinte schon im 7. Jahrhundert Huineng, der 6. Patriarch des Chan-Buddhismus, die inhaltslose Stille.

In traditionellen Schulen versteht man unter Stille oder Ruhe den Zustand, in dem man durch nichts gestört wird, auch nicht von eigenen Gedanken. Im Zustand der Ungestörtheit (ding) lässt man sich von nichts führen und verführen. Daher heißt es im Diamantsutra: "Man soll das Herz entstehen lassen, indem man an nichts haftet." Dies bedeutet keineswegs die völlige Gedankenlosigkeit.

Klassische Gymnastik und festgelegte Bewegungen:

Die meisten Qigong-Stile bestehen aus festgelegten Bewegungsfolgen. Fast jeder Qigong-Meister bietet eine eigene Folge an, welche die einzig richtige sein soll. Vorsichtiger Meister nennen ihre Bewegungsformen beim ursprünglichen Namen: Wuqin xi (Spiele der fünf Tierarten), Ba duan jin (die acht Brokatübungen), Shi er duan jin (die 12 Brokatübungen), Emei shi er zhuang (die 12 Stehhaltungen von Emei), Taiji shisan quan (die 13 Taiji-Kreise), Yijin jing (Klassik zur Erneuerung der Sehnen) oder Xisui jing (Klassik zur Reinigung des Knochenmarks) usw. Bei diesen Bewegungsformen arbeitet man in der Tat mit Qi. Traditionell dienen sie, unter dem alten Begriff daoyin zusammengefasst, der Gesundheitspflege. Hier haben sie sich als äußerst effektiv erwiesen. Soll ihnen aber ein meditativer/spiritueller Aspekt zugesprochen werden, dann nur insofern, als sie der Vorbereitung auf die Grundausbildung in meditativen Praktiken dienen können. Da diese Übungen genau genommen nicht zu den meditativen Praktiken gehören, dienen sie seit mindestens 1000 Jahren in den traditionellen Meditations- und den Kampfkunstschulen nur zur Entspannung und Körperertüchtigung bzw. als unterstützende Übungen. Mit einem modernen Wort könnte man sie vielleicht als "klassische" Gymnastik bezeichnen, die im Unterschied zur modernen Gymnastik den Aspekt des Qi sehr betont. Bei den Bewegungsfolgen neu entstandener Qigong-Stile handelt es sich meist lediglich um neue Kombinationen von altbekannten Formen. Mehr als klassische Gymnastik können sie nicht bewirken. Eine Anregung zum Nachdenken: In vielen buddhistischen Tempeln sind Luohans (Arhat) in verschiedenen Haltungen dargestellt. Man kann diese noch so gut nachahmen, es kann sich sogar auf die Gesundheit gut auswirken, doch man wird dadurch selbst kein Luohan: Es fehlt im Inneren des Nachahmenden etwas, was einen Luohan zu solchen Bewegungen veranlasst hat. Genau dieses Etwas ist es jedoch, worauf es bei meditativen Praktiken ankommt.

Die Fortsetzung des Artikels erscheint in der nächsten Ausgabe von öfeng shui spezial. Teil III erklärt weitere Begriffe aus der Qigong-Praxis und setzt sich mit den so genannten besonderen Fähigkeiten auseinander.

Teil III

Dies ist der dritte und letzte Teil der Abhandlung über die Hintergründe des Qi Gong von Jia Zhiping. Der Text stammt aus der Umgebung des gegenwärtigen Stammhalters der daoistischen Schule des Taijimen, Professor Lu Jinchuan. Der in bester aufklärerischer Absicht verfasste Text fordert zur Auseinandersetzung mit authentischen traditionellen Aussagen heraus.

Eine besondere Bewegungsart, die sogenannte spontane Bewegung (zifa donggong), die durch verschiedene Methoden ausgelöst werden kann, ist für Außenstehende rätselhaft und scheint mit meditativen Praktiken zu tun zu haben. Manche selbst ernannten Meister dieser Richtung behaupten von sich, Medium irgendeiner Gottheit zu sein und deren Kraft und Energie auf andere übertragen zu können, um spontane Bewegungen bei anderen auszulösen. Was steckt aber dahinter? Wir Menschen haben zwei verschiedene Muskelsysteme, das eine ist steuerbar, z.B. die Muskeln der vier Extremitäten, das andere normalerweise unsteuerbar, z.B. die Herzmuskeln. Dementsprechend gibt es zwei Bewegungsarten, doch existiert zwischen ihnen keine absolute Trennung. Manche großen Yogis haben gezeigt, dass unsteuerbare Bewegungen unter Umständen steuerbar werden. So können sie die Herzaktivitäten unter Kontrolle halten. Umgekehrt können beim steuerbaren Muskelsystem unter bestimmten Umständen ungesteuerte Bewegungen auftreten, nämlich bei Konzentration und

Entspannung. Konzentration kann man auf unterschiedliche Weise erzielen. Nach Ansichten der traditionellen Schulen basiert die menschliche Existenz auf den sogenannten sechs Wurzeln (liugen), nämlich Augen, Ohren, Nase, Zunge (= Mund), (der übrige) Körper und das Bewusstsein. Die Konzentration auf eine oder mehrere dieser Wurzeln führt zum Verlust der Kontrolle über die übrigen Wurzeln, und dadurch beginnen sie, sich zu entspannen. Auf diese Weise entstehen scheinbar spontane Bewegungen, scheinbar spontan, weil sie keineswegs zufällig sind, sondern ihre zwingenden Gründe haben. In den traditionellen Schulen ist diese Art der Bewegung nicht unbekannt. Viele Richtungen der oben kurz geschilderten acht traditionellen Schulen (siehe feng shui spezial Nr. 6) kennen unterschiedliche Methoden, mit denen solche Bewegungen ausgelöst werden. Selbst in der Chan-Schule, deren Praktiken so sehr vom stillen Sitzen dominiert zu sein scheinen, kennt man ähnliche Übungen, die allerdings nicht gefördert werden. Diese Bewegungen dienen allgemein als Einstieg in die eigentlichen meditativen Praktiken. Wichtig dabei ist, wie und mit welcher Methode sie ausgelöst werden. Denn je nach Wurzel bzw. Methode erreicht man nach der Phase der "spontanen" Bewegungen einen anderen meditativen Zustand. So werden durch Wuwei bei der "Stehübung im leeren Kreis" Taijimen die spontanen Bewegungen ausgelöst, um nachher in den Übungszustand der "Taiji-Formen in neun Positionen" (jiugong taiji jia) zu kommen; in Fulumen kommt man durch bestimmte Zauberformeln, durch die Wurzel Zunge also, in spontane Bewegungen und erreicht danach die "Hand mit Wunderkraft der acht Trigramme" (bagua shenli zhang). Beide können auch als Kampfkunst eingesetzt werden. So wird aus "Taiji-Formen in neun Positionen" die "Taiji-Hand in neun Positionen" (jiugong taiji shou), die den Ursprung des populären Taijiquan darstellt. Die "Hand mit Wunderkraft der acht Trigramme" wurde im so genannten Boxer-Aufstand 1900 eingesetzt, konnte aber den Schießwaffen der Westmächte nicht standhalten. Die "spontanen" Bewegungen auszulösen ist nicht schwierig. Dafür braucht man weder eine Gottheit noch irgendwelche Zauberkräfte. Sobald man versteht, warum solche Bewegungen auftreten können, kann sie jeder auslösen. Die Frage ist nur, wie man damit umgeht und weiter verfährt, wenn sie ausgelöst worden sind, denn diese Art von Übung ist nicht gefahrlos. Es gab Todesopfer, als in den 80er-Jahren eine bestimmte Art von "spontanen" Bewegungen auf Massenveranstaltungen praktiziert wurde. Generell kann gesagt werden, spirituelle Entwicklung gleicht einer Fahrt durch unbekanntes Gewässer, Gefahren lauern überall. Nur wenn man selbst einen Weg gefunden hat, kann man andere auf diesen Weg führen. Wenn man selbst noch im Dunkeln tappt und schon andere führt, ist dies schlicht unverantwortlich. Das ist unter anderem einer der Gründe, warum die traditionellen Schulen nichts mehr mit Qigong zu tun haben wollen.

Nebenwirkungen der Praktiken?

Damit kommen wir zu zwei populären Begriffen, mit denen verschiedene "Nebenwirkungen" der Qigong-Praktiken beschrieben werden: zouhuo und rumo. Nach Heise, der sich offensichtlich auf chinesische Qigong-Autoren bezieht, stellen diese zwei "Stadien der unerwünschten Abweichungen" dar: Zouhuo (Feuer unbeabsichtigt entstehen lassen) besagt, dass es zu einer Störung der Gefühlswahrnehmung kommt, indem man dabei - meist mit zuviel willentlicher Anstrengung und ohne die nötige, frei schwebende geistige Aufmerksamkeit - zu weit geht und übertreibt. Als Folge ist das Qi disharmonisch und zirkuliert unkontrolliert nach den Übungen weiter, so dass die Gefühlswahrnehmungsstörungen auftreten. Rumo (das Eintreten von Dämonen) bedeutet, dass es schon zu einer psychischen Störung gekommen ist, eventuell im Sinne einer psychotischen Dekompensation, die bei fehlender sachlicher und erfahrener Hilfestellung vom Exogenen ins Endogene sich verfestigend weitergehen kann." Wenn man die Geschichte beider Begriffe verfolgt, muss man feststellen, dass es sich hier wieder um ein Missverständnis handelt. Zouhuo ist ein Begriff aus Dandingmen. Sein Ursprung in der so genannten äußeren Alchimie ist unverkennbar. In der inneren Alchimie, die viele Begriffe aus der äußeren Alchimie übernommen hat, meint man mit diesem Begriff eine Verfehlung bei der Herstellung der "inneren Pille". Solche Verfehlungen können mit einer Metapher verdeutlicht werden: Wenn man Reis kocht, muss die Stärke der Flamme stimmen, sonst wird der Reis nicht ganz gar oder angebrannt. Bei der Herstellung der "inneren Pille"

ist die "Temperaturkontrolle" genauso wichtig, aber viel schwieriger. Wenn solch ein Fehler passiert, heißt es dann zouhuo - das Feuer ist außer Kontrolle geraten. Eines ist sicher, zouhuo ist kein Anfängerfehler. Um solch einen Fehler zu machen, muss man schon ein bestimmtes Niveau erreicht haben. Rumo ist ein Phänomen, das in verschiedenen daoistischen Schulen bekannt ist. Damit sind eigentlich zwei Phasen während der meditativen Praktiken gemeint, die als der kleine und der große Pass des Wahnsinns (xiao fengguan und da fengguan) bezeichnet werden. Es geht um gründliche Um- und Neuordnung der Wahrnehmungen und des Bewusstseins. Wer sich in solch einer Phase befindet, spricht für Außenstehende wirr wie ein Wahnsinniger, wie von Dämonen besessen. Doch das eigene Verhalten ist kontrollierbar. Dieser Prozess ist grauenhaft, aber notwendig, und mit der Hilfe eines Lehrers leicht zu überwinden. Deshalb heißt es im daoistischen Kreis: "Wer die Verrücktheit und den Wahnsinn nicht durchgemacht hat, der kann kein Unsterblicher werden." Um "von einem Dämon besessen" zu sein, muss man schon ein ziemlich hohes Niveau erreicht haben, sprich, man befindet sich kurz vor der Erleuchtung. Zouhuo und rumo sind also zwei Sachen völlig verschiedener Kategorien. Zouhuo ist vermeidbarer Fehler und rumo notwendiger Prozess. Beide Begriffe waren schon sehr früh bekannt, doch richtig populär wurden sie erst durch billige Kungfu-Romane aus Hongkong und Taiwan. Auf diesem Umweg haben sie den Eingang zu Qigong gefunden.

Was bedeuten aber die Symptome, die in der Qigong-Szene als zouhuo und rumo bezeichnet werden? Als Mensch kann niemand, so banal es auch klingen mag, vier Sachen vermeiden: geboren werden, alt und krank werden und schließlich sterben. Das war auch die entscheidende Erkenntnis, die einst Sakjamuni auf den spirituellen Weg führte. Krankheiten gehören also zum menschlichen Dasein. Wenn der menschliche Körper krank werden kann, hat er unbedingt auch Mechanismen, Krankheiten zu überwinden und zu heilen. Wie vorhin erwähnt, kann durch Konzentration auf einzelne Wurzeln die Entspannung anderer Wurzeln erreicht werden. Im Zustand der völligen Entspannung beginnen körpereigene Mechanismen, die normalerweise verdeckt sind, zu wirken, und zwar zu allererst auf die Krankheiten, die man in sich trägt. Das Qi kommt durch Konzentration und Entspannung in Bewegung und beginnt, die Krankheiten, die für das fließende Qi Blockaden darstellen, zu überwinden. Durch die Qi-Angriffe werden Symptome akuter Krankheiten vorerst verstärkt und potenzielle Krankheiten zum vorzeitigen Ausbruch gebracht. Die Überwindung der Blockaden bedeutet Heilung der Krankheit. Aus klinischer Sicht treten dabei nicht selten schwerwiegende Krankheiten und oft psychische Störungen auf. Dadurch lassen sich teilweise die unter zouhuo und rumo zusammengefassten "Abweichungen" und übrigens auch die rätselhaften Schamanenkrankheiten erklären. In traditionellen Schulen bedeutet die Überwindung solcher Krankheiten einen notwendigen Reinigungsprozess. Verschiedene Symptome gelten im Anfangsstadium der meditativen Praktiken sozusagen als normal. Allerdings haben diese Schulen ein reiches Repertoire an Methoden, mit denen solches Leiden vermindert und der Heilungsprozess beschleunigt werden. Zudem verfügen sie über Methoden, um Schüler vor der Einweihung zu untersuchen. Bei schwerwiegenden, besonders bei Herz- und psychischen Krankheiten wird der Betreffende zuerst behandelt. Nur wenn sicher ist, dass beim Ausbruch der Krankheit keine allzu große Störung der Alltagsbewältigung oder gar Lebensgefahr besteht, wird der neue Schüler eingeweiht. Traditionelle Schulen folgen hier sehr vorsichtigen und strengen Regeln. Der Ausbruch von Krankheiten ist also normal, und deren Heilung stellt lediglich ein Nebenprodukt der meditativen Praktiken dar. Manche Symptome, die in der Qigong-Szene als zouhuo und rumo betrachtet werden, fallen jedoch nicht in die oben beschriebene Kategorie. Vielmehr sind sie Folgen davon, dass man ohne genaue Erkenntnisse über die Bahnsysteme das Qi im Körper umherleitet. In solchen Fällen steht sogar die altbewährte TCM oft machtlos da. In diesem Zusammenhang sei gemahnt: Mit Qi zu arbeiten (Qigong) ist kein Kinderspiel. Vorsicht ist geboten.

Besondere Fähigkeiten

Wenn die Gesundheitspflege für Qigong in den 50er-Jahren im Mittelpunkt stand, werden seit Mitte der 80er-Jahre Qigong-Stile zunehmend mit dem Maßstab gemessen, ob man durch solche Übungen besondere Fähigkeiten (teyi gongneng) erlangt. Qigong-Meister bieten nicht mehr einfach eine

Übung an, sondern auch Behandlung von Krankheiten durch ausgestrahltes Qi. Mit manchen Kunststücken, z.B. Gegenstände ohne physische Kraft zu bewegen oder einen Zettel mit den Ohren zu lesen, versuchen sie, ihre Meisterschaft zu beweisen. Besondere Fähigkeiten werden zunehmend wichtiger eingeschätzt. Was sind dann solche besonderen Fähigkeiten? Was für eine Rolle spielen sie aus der Sicht der traditionellen Schulen bei meditativen Praktiken? Den so genannten besonderen Fähigkeiten, im Westen als parapsychologische Phänomene oder übersinnliche Fähigkeiten bekannt, hinkt die wissenschaftliche Forschung ziemlich hinterher und kann keine brauchbare Erklärung liefern. Taijimen hat ein Erklärungsmodell, das seit Jahrtausenden in Gebrauch ist und durchaus als Hypothese dienen kann. Es ist nicht auszuschließen, dass dieses Modell sich irgendwann als wissenschaftlich haltbar erweisen wird. Schließlich galt die Akupunktur der TCM für die westliche Schulmedizin lange Zeit als Humbug, bis man Teilaspekte der Nadelstecherei durch Gerätschaften messen konnte. In den traditionellen Schulen werden die in der Qigong-Szene bekannten "besonderen" Fähigkeiten (teyi gongneng) geistige Fähigkeiten (shentong) genannt. Nach Ansicht von Taijimen besitzen die schon erwähnten sechs Wurzeln des Menschen neben den Fähigkeiten, die im Alltag zur Geltung kommen (die Yin-Fähigkeiten) auch Yang-Fähigkeiten, die einen in die Lage versetzen, vieles normalerweise nicht Wahrnehmbares wahrzunehmen. Diese Fähigkeiten sind jedem Menschen angeboren, sind aber durch Nicht-Anwendung allmählich zurückgebildet. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie den Menschen völlig abhanden gekommen wären, sie sind bei jedem latent vorhanden. Sie gehören also zur menschlichen Anlage, kommen deshalb manchmal bei Kindern, Kranken, aber auch bei gesunden Erwachsenen unvermutet zum Vorschein. Ein Beispiel kann der berühmte Blick im Rücken sein: Wenn man von hinten angestarrt wird, kann man diesen Blick manchmal merken und muss sich unwillkürlich umdrehen. Um die Yang-Fähigkeiten wiederzubeleben, braucht man nicht unbedingt meditative Praktiken der traditionellen Schulen, auch nicht Qigong-Methoden. Es genügt schon, wenn man ganz konzentriert den Blick auf einen Punkt z.B. auf der Wand fixiert, ohne irgend etwas anderes zu tun. Der Schlüssel liegt in der Entspannung. Im entspannten Zustand können sich nicht nur überbeanspruchte Funktionen erholen, sondern auch unterdrückte Fähigkeiten wieder befreien. Die Yang-Fähigkeiten haben einige Eigenarten gegenüber den Yin-Fähigkeiten. Man nimmt z.B. an, dass die sechs Wurzeln alle miteinander verbunden sind und es keine absolute Grenze zwischen ihnen gibt. Deshalb kann jede von ihnen auf der Ebene des Yang auch die Funktionen aller anderen Wurzeln übernehmen. Den angeführten Blick im Rücken nimmt man z.B. nicht mit dem so genannten himmlischen oder dritten Auge wahr, das in der Stirnmitte lokalisiert wird. Man kann sagen, dass hier eine Funktionsübertragung stattfindet. Generell herrschen auf der Ebene der Yang-Fähigkeiten andere Gesetzmäßigkeiten. Auf die Ebene der Yin-Fähigkeiten übertragen, würden sie absurd wirken. Die Yang-Fähigkeiten gelten also deshalb als besonders oder parapsychisch, weil man sie normalerweise nicht spüren kann. Übersinnlich sind sie nur bedingt, weil die Wurzel Bewusstsein im Westen nicht zu den Sinnesorganen zählt. Ansonsten sind sie durchaus sinnlicher Natur.

Wundertechniken

Da die Yang-Fähigkeiten zur menschlichen Anlage gehören, ist es nicht verwunderlich, dass diese oder jene von ihnen in irgendeiner Weise in Erscheinung tritt. Man braucht sie nicht zu lernen, kann sie auch nicht erlernen. Erlernbar ist dagegen, diese Fähigkeiten zu kultivieren und gezielt einzusetzen. Die Techniken dafür nennt man in den traditionellen Schulen Wundertechniken (fashu). Mit diesen Fähigkeiten verhält es sich wie mit dem Laufen: Jeder hat die Anlage zum Laufen, doch um Sprinter oder Langstreckenläufer zu werden, braucht man spezielles Training. Der Einsatz der Yang-Fähigkeiten ist allerdings nicht so harmlos wie das Laufen. Ein geübter Läufer kann mit seinem Können Meistertitel gewinnen, im negativen Fall vielleicht einer drohenden Verhaftung entlaufen. Ein Mensch, der z.B. sein Qi irgendwie formen kann, kann mit dem Qi nicht nur Krankheiten heilen, sondern auch andere Menschen umbringen, ohne jede Spur zu hinterlassen, die im "normalen" Leben erkennbar wäre.

Aus diesem Grund werden die Wundertechniken in den traditionellen Schulen stets geheimgehalten. Von solchen Techniken gibt es in Xuanzhenmen und anderen daoistischen Schulen eine komplette Sammlung, die "Staubtechniken in sieben Abteilungen" (qibu chenji) genannt wird. Davon existiert bis jetzt keine schriftliche Fassung, und es wird sie nach Meister Fangfu, einem der wenigen Menschen, die diese Techniken systematisch beherrschen, auch in Zukunft nicht geben, wenngleich man mit diesen Techniken viel Gutes leisten kann. Hier ist die moralische Verantwortung der Gesellschaft und den Mitmenschen gegenüber wichtiger.

Bei den Wundertechniken geht es in erster Linie um die Konzentration der geistigen Kraft. Der menschliche Körper hat physische Kraft, die man konzentriert einsetzen kann, z.B. wenn man einen schweren Gegenstand hebt. Der Geist hat ebenfalls Kraft, die gewöhnlich überall am Körper verteilt ist. Da man gewohnt ist, physische Kraft einzusetzen, aber die geistige Kraft nicht physisch zu erfassen ist, ist sie schwierig zu kontrollieren. Wem es aber gelingt, die eigene geistige Kraft zu kontrollieren, der kann mit bestimmten Methoden seine Yang-Fähigkeiten kultivieren und gegebenenfalls auch gezielt einsetzen. Diese Techniken spielen in Xuanzhenmen eine zentrale Rolle. Gerade weil es so ist, wird diese Schule als die letzte der fünf daoistischen Geheimschulen angesehen. Grund dafür ist, dass man, wenn man in den Wundertechniken und den durch deren Anwendung gewonnenen Erkenntnissen verfangen ist, in der Sinneswelt der sechs Wurzeln stecken bleibt, in der Welt der Relationen. Laut Buddha ist jedoch "alles, was eine Erscheinung hat, Täuschung". Diese Aussage gilt nicht nur in buddhistischen Schulen, sondern in allen Schulen, in denen man bestrebt ist, die Erleuchtung bzw. das Dao zu erlangen. Die Bedeutung der Wundertechniken liegt darin, dass man durch sie erstens eine andere Ebene der Sinneswelt kennenlernt, zweitens in einer bestimmten Phase der Praktiken das eigene Übungsniveau überprüft, und drittens in der Gesellschaft Menschen in Not hilft. Das heißt, man ist nicht prinzipiell dagegen, Wundertechniken anzuwenden. Im allgemeinen heißt es jedoch: "Wer das große Dao übt, versucht nicht, mit Wundertechniken andere Menschen zu überzeugen." Denn das Prinzip der "besonderen" oder "übersinnlichen" Fähigkeiten ist für die meisten Menschen unbekannt. Sie können daher die Menschen eher blenden und in die Irre führen als aufklären.

Schlussbemerkung

Zusammenfassend lässt sich Folgendes über das heutige Qigong feststellen:

1.) Die Entstehung von Qigong im heutigen Sinne ist, wie Heise auch feststellt, eng mit der politischen und gesellschaftlichen Entwicklung Chinas verbunden. Genauer gesagt, sie verdankt sich dem Umstand, dass die traditionellen Schulen, die Mi-Schule ausgenommen, in den Unruhen seit Anfang des vergangenen Jahrhunderts versanken und insbesondere in den 50er- bis 80er-Jahren einen Generationsbruch erleiden mussten, bei dem die Erkenntnisse über traditionelle meditative Praktiken in der Gesellschaft verschwunden sind. Wäre die Tradition der TCM ebenfalls für 30 Jahre lang unterbrochen, hätten wir es jetzt wahrscheinlich mit selbst ernannten TCM-Ärzten zu tun. Die lange Abwesenheit dieser Schulen in der Gesellschaft bedeutet aber nicht, dass sie ausgestorben wären und von Qigong wiederbelebt werden müssten. Vielmehr konnten sie ihre Traditionen im Verborgenen weiterführen. Qigong zu verdanken ist es aber, dass seine aus-ufernde Verbreitung eine Atmosphäre geschaffen hat, in der traditionelle Schulen wieder unbesorgt in die Öffentlichkeit treten konnten.

2.) Von den vorhandenen Qigong-Stilen sind manche sehr seriös. Diese sind meistens alte Übungen, die oben als klassische "Gymnastik" bezeichnet werden, oder solche, die aus der Kampfkunst stammen. Diese alten Übungen sind hinsichtlich Gesundheitspflege und -förderung sehr effektiv. Als Prophylaxe sind sie in der Tat eine Schatzkiste. Bei meditativen Praktiken und spiritueller Entwicklung können sie aber nicht weiter helfen. Noch weniger können sie als Lebenswissenschaft betrachtet werden, weil sie als aus größeren Komplexen isolierte Einzelteile zu begrenzt sind und ihnen die notwendige theoretische/philosophische Grundlage fehlt.

3.) Viele Qigong-Methoden beruhen auf Missverständnissen, auf falsch verstandenen Praktiken traditioneller Schulen. Solche Übungen sind mit Vorsicht zu genießen. Im schlimmsten Fall trägt man Schaden davon. Es ist ein Hohn, wenn man bei diesen Methoden von tausendjähriger Tradition oder Kulturschatz spricht.

4.) Wegen der Eigenart der meditativen Praktiken und aus Verantwortung der Gesellschaft und den Mitmenschen gegenüber sind die traditionellen Schulen bei Aufnahme neuer Schüler und Weitergabe von Techniken sehr vorsichtig, um nicht zu sagen konservativ. Harmlose Praktiken, die für die Gesundheit nützlich sind, würden sie vielleicht bekannt machen, folgenschwere Übungsmethoden aber auf keinen Fall. Selbst in der Schule Taijimen, die heutzutage in Form von Taiji-Lehre und Taiji-Kultur öffentlich zugänglich geworden ist, werden nur theoretische Fragen offen behandelt. Praktische Übungsmethoden werden dagegen ab einem bestimmten Niveau weiterhin traditionsgemäß im Einzelunterricht weitergegeben. Vor diesem Hintergrund sind Angaben, die manche Qigong-Meister über den Ursprung ihrer Übungsstile gemacht haben, mit größter Vorsicht zu betrachten.

5.) Qigong-Forschung allein durch Studium schriftlicher Quellen kann höchstens manchen Praktiken gewisse theoretische Grundlagen liefern oder beitragen, einige vergessene "gymnastische" Übungen wiederzuentdecken. Mehr ist nicht zu erreichen. In allen traditionellen Schulen werden Übungsinhalte und Methoden nur mündlich überliefert, und wenn schriftlich, dann nur in verschlüsselter Sprache wie bei Wei Boyang oder in geheimnisvollen Symbolen, die ohne Erläuterung unverständlich sind. Die früheste schriftliche Überlieferung in Taijimen sieht z.B. so aus:

Wer will, kann die Glyphen zu enträtseln versuchen und danach üben.