

Qigong – ein Übungsweg für Männer?

Qigong umfasst eine Vielzahl von Körper-, Bewegungs- und Atemübungen, die sich am Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientieren. In China wird Qigong seit mehr als 2000 Jahren zur Stärkung der Gesundheit eingesetzt. Macht Qigong Sinn in der Männerarbeit? Wofür kann es hilfreich sein? Und können Christen Qigong bedenkenlos praktizieren? Mit diesen Fragen setzt sich der folgende Erfahrungsbericht auseinander.

Was ist Qigong?

Mit der Silbe „Qi“ (sprich „Tschì“) wird eine bislang nicht messbare, aber für jeden Menschen doch spürbare, und alles – auch uns – durchdringende, Lebensenergie bezeichnet. Es ist der „göttliche Atem“ (die Bibel spricht vom Odem), der alles belebt.

Die Silbe „gong“ (sprich „gung“) bedeutet in etwa: Pflegen und Üben. Wer Qigong macht, übt sich also im Umgang mit seiner Lebensenergie oder pflegt diese bewusst. Qigong-Übungen kombinieren Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen des Qigong. Die sehr ruhigen, sanft fließenden Bewegungsformen werden meist im Stehen ausgeführt. Sie können uns helfen, körperlich und geistig zu regenerieren, unsere Mitte wieder zu finden und zur Ruhe zu kommen. Qigong verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, betrachtet also Körper, Seele und Geist als Einheit. Es wird heute auch in Reha-Kliniken zur Stressreduktion angeboten und Krankenkassen bezuschussen die Kursteilnahme.

Ist Qigong ein Thema für die Männerarbeit?

In einer von zunehmender Stressbelastung geprägten und „beschleunigten“ Zeit erkennen heutige Männer, dass sie etwas unternehmen sollten, um immer wieder zu sich zu finden. Körper, Seele und Geist benötigen besondere Aufmerksamkeit. Qigong kann ein guter Weg sein, auch weil es bewusst einem anderen Ansatz folgt, als manche sportliche Betätigungen, bei denen die Gefahr besteht, dass man(n) meint, auch dabei noch besondere Top-Leistungen vollbringen zu müssen.

Nach meiner Erfahrung eignet sich daher Qigong auf jeden Fall auch als Element in der Männer-(gruppen)arbeit. So könnten zum Beispiel von einem in Qigong geübten Mann am Beginn eines Männerabends eine viertelstündige Übungseinheit angeboten werden, damit die Teilnehmer gut bei sich ankommen, sich ausgespannt zwischen Himmel und Erde erfahren und ihre durch den Alltag ausgeprägte „Kopflastigkeit“ hinter sich lassen können. Ebenso eignen sich Qigong-Übungen natürlich auch für zwischen-durch, etwa wenn die Konzentration nachlässt

oder Müdigkeit einsetzt. Und genau so gut kann man mit Qigong den Abend beschließen.

Ich habe als Gestalttherapeut mit mehrjähriger Qigong-Erfahrung darüber hinaus kürzlich in einer Männerjahresgruppe (ca. 20 Treffen in 14-tägigem Abstand) noch umfassender mit Qigong-Elementen experimentiert. Die meist sehr bildhaften und die Fantasie anregenden Übungsbezeichnungen habe ich dabei als Themengeber für den Abend verwendet. So lernten die Teilnehmer nicht nur an jedem Abend eine neue Übung kennen, sondern konnten den damit ausgelegten inhaltlichen „roten Faden“ aufgreifen und auf ihr aktuelles Männerleben übertragen. Ein Beispiel soll das Vorgehen illustrieren:

Eine Übung (aus den „18 Übungen des Taiji-Qigong“) heißt: „Den Ball spielen wie ein Kind“. Es lag daher nahe, sich nach dieser Übung ausführlich darüber auszutauschen, wie und mit wem wir als Kind gespielt haben - und ob wir es auch heute noch hibekommen, spielerische Elemente in unser Männerleben einzubauen. Ein lustiges Ballspiel rundete den Abend ab. Sicher setzt die Umsetzung eines solchen Konzepts eine gewisse Erfahrung voraus, aber die Teilnehmer-Rückmeldungen waren ausgesprochen positiv. Körper und Geist waren gleichermaßen angesprochen, was das Erleben vertiefte.

Man könnte nun einwenden, die sanften, meditativen Bewegungen sind eher etwas für Frauen und sprechen Männer vielleicht nicht so an. Es ist zwar richtig, dass die üblichen VHS-Qigong-Kurse – ähnlich wie bei Yoga – meist von Frauen besucht werden. Aber meine Erfahrung ist, dass auch Männer Interesse an solchen Methoden haben, sich aber (genau wegen des hohen Frauenanteils) nicht recht trauen, diese Kurse zu besuchen. Mancher Mann fühlt sich eben unwohl, wenn er die Übungen vermeintlich nicht so perfekt ausführen kann, wie eine Frau. Bei Qigong unter Männern fällt diese Scheu hingegen rasch weg.

Übrigens wurde in der asiatischen Tradition Qigong ursprünglich fast ausschließlich von Männern praktiziert.

Können Christen bedenkenlos Qigong betreiben?

Es ist unstrittig, dass Qigong fernöstliche spirituelle Wurzeln hat und daher vom Daoismus bzw. späteren Buddhismus geprägt ist. „Dao“ wird meist mit „Weg“, „Pfad“ oder auch „Sinn“ übersetzt und als oberstes kosmisches Prinzip, welches „aus der Einheit alle Dinge“ hervorbringt, betrachtet. „Alles beginnt im Dao und kehrt wieder dahin zurück“, liest man in daoistischen Texten. Wenn wir nun unseren christlichen Glauben den fernöstlichen Religionen gegenüberstellen, werden wir sicher manche Unterschiede entdecken – aber eben auch Gemeinsamkeiten.

Insbesondere der Pantheismus, wie ihn uns auch einige christliche Mystiker (z. B. Meister Eckhart) näher bringen, vertritt die Ansicht, dass Gott in allen Wesen und Dingen gegenwärtig ist („pan“ = „alles“ und „theos“ = „Gott“). Alle Vorgänge in der Natur entstehen nach dieser christlichen Tradition durch eine göttliche Ordnung oder Kraft. Damit hat diese Richtung große Ähnlichkeiten mit dem Daoismus und die beschriebene Kraft mit dem „Qi“, also der Lebensenergie.

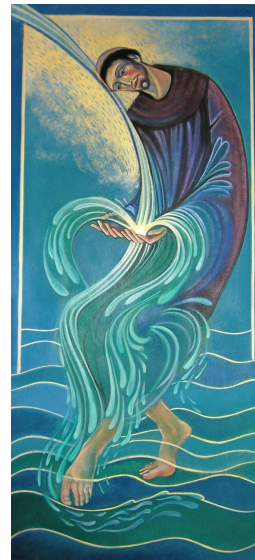
Möglichkeiten, das Christentum pantheistisch zu begreifen, bietet auch die Bibel an. In Lukas 17, 20 heißt es: „Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man es an äußeren Anzeichen erkennen kann. Man wird auch nicht sagen können: ‚Seht, hier ist es!‘. Nein, das Reich Gottes ist mitten unter euch.“ Oder wie Luther noch deutlicher übersetzt: „...inwendig in euch“. Und in Psalm 139 lesen wir: „Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine schützende Hand über mich“. Deshalb kann man schon auf den Gedanken kommen, dass die uns umgebende Kraft göttlichen Ursprungs auch „Qi“ genannt werden darf. Zwar gehen Daoismus und Buddhismus nicht von einem persönlichen Schöpfergott aus, wie die Bibel es tut. Doch muss unsere personale Gotteserfahrung nicht grundsätzlich der Vorstellung widersprechen, dass uns eine göttliche Kraft umgibt und zugleich auch in uns zu finden ist.

Die Frage, ob Christen Qigong betreiben sollten, lässt sich nur persönlich beantworten und hängt auch von den individuellen christlichen Prägungen ab. Das Christentum lebt ja bei den unterschiedlichsten Gruppierungen in großer Vielfalt. Es macht daher vermutlich einen Unterschied, ob ich die Frage nach der Vereinbarkeit von Qigong mit dem christlichen Glauben einem großstädtisch geprägten Protestanten stelle oder einem Mitglied einer Freikirche in ländlicher Region. Die Antworten werden sich unterscheiden, obwohl beide Christen sind.

Mir persönlich hat Qigong - nach einer eher pietistisch-körperfeindlich gefärbten Kindheit - im Erwachsenenalter sehr geholfen, zu meinem Körper wieder ein bewusstes und achtsames Verhältnis zu entwickeln und ganz nach der Empfehlung der Theresa von Avilla zu handeln: **„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“.**

Als jemand, der Qigong auch in (nicht nur kirchlichen) Gruppen anbietet, macht es für mich Sinn, den spirituellen Hintergrund nur insoweit zu vermitteln, wie das für ein besseres Verständnis mancher Übung hilfreich ist. Qigong (wie ja auch Akupunktur) wirkt meiner Erfahrung nach aus sich selbst heraus - ohne den Glauben an die spirituellen Ideen des Daoismus oder Buddhismus.

Es geht bei Qigong auch nicht um eine



Erlösungs- oder gar Selbsterlösungstheorie. Allenfalls um eine Vervollkommnung, wozu ja auch die Bibel auffordert: „Ihr sollt vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist“ (Matth. 5, 48).

Daher kann Qigong nach meiner Erfahrung von offenen und suchenden Männern mit christlichem Bekenntnis von seinem Hintergrund ohne Verlust entkoppelt und auch mit Freude und Gewinn praktiziert werden.

Zur Abbildung oben:

„Ich schöpfe reines Licht wie Wasser und übergieße mich damit“, lautet der Name einer Qigong-Übung. In einem Kloster in Assisi fotografierte ich dieses zeitgenössische Gemälde. Ein christlicher Mönch empfängt hier Energie aus Licht und Wasser! Seine Körperhaltung ähnelt verblüffend der Qigong-Bewegung aus oben zitierter Übung. Offenbar liegen christliche und fernöstliche Vorstellungen von einer uns umgebenden, stärkenden göttlichen Kraft gar nicht so weit auseinander. Interessanterweise ähneln auch die aus den christlichen Ost-Kirchen bekannten „Gebets-Gebärden“ in ihren Formen vielfach den Qigong-Übungen.

Autor: Hans Kahlau

Gestalttherapeut und Erwachsenenbildner aus Bönningheim (derzeit in Ausbildung zum Qigong-Kursleiter). www.gestalt-netz.info

Oktober 2013

Praktische Hinweise:

Qigong-Kurse bietet heute jede größere VHS an. Qigong-Bücher mit Übungs-CD-Rom hält jede gut sortierte Buchhandlung bereit