

Ein achtsamer, ganzheitlicher Blick auf Qigong und Taijiquan

Von Klemens J.P. Speer

Was können Qigong und Taijiquan für ein gesundes Leben leisten? Oft wird ihnen nachgesagt, sie seien ganzheitliche Übungssysteme. Wie kann ein achtsamer, ganzheitlicher Blick auf die beiden Übungssysteme aussehen? Und eröffnet ein ganzheitlicher Blick die Stärken des Übungssystems und gegebenenfalls auch ihre Schwächen? Kann das nur aus der Perspektive im Einssein mit dem Dao gelingen? Könnten den Übungen sogar etwas fehlen oder können sie sogar etwas verhindern, das für eine ganzheitliche Gesundheit der Übenden erforderlich ist, wenn wir unseren Fokus auf sie einschränken? Diesen Fragen möchte der Autor nachgehen.

Wie ist das westliche Achtsamkeitstraining entstanden:

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) wissenschaftlich erforscht und im Westen seit 1979 bekannt gemacht und etabliert. Sein Achtwochenprogramm, vorzugsweise in Reha-Kliniken der Psychosomatik in den USA erprobt, wird inzwischen auch in Europa nicht nur in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen, sondern auch in sozialen und wirtschaftlichen Bereichen eingesetzt. Das Achtsamkeitsprogramm von Kabat-Zinn ist in erster Linie auf den gesundheitlichen Nutzen fokussiert. Er besteht darin Stress, Angst, Schmerzen und psychosomatische Symptome zu lindern oder sogar zu heilen. Jon Kabat-Zinn formuliert:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe der Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns mit unserer innenwohnenden Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Das Training von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit ist ein zentraler Bestandteil von Yoga, Qigong, Taijiquan und Zuowang, Zen und sitzender Meditation. Aus diesen alten Traditionen sind die Übungen der Achtsamkeit entwickelt worden. Zielgerichtete einfache Übungen aus diesen Übungssystemen sind daher wirksame Methoden, mehr Wachheit und Präsenz in die Arbeit und in den

Alltag zu bringen und bis zum Gewahrsein im Einssein mit dem Dao durchzudringen. Werfen wir also einen achtsamen Blick auf die wichtigsten Perspektiven des ganzen Lebens.

Ein ganzheitlicher Blick auf Qigong und Taijiquan:

Aus der Definition von Kabat-Zinn wird deutlich, dass neben dem Blick nach innen, der Blick auch nach außen, auf das ganze Leben, gerichtet sein kann oder sein sollte. Zudem ist für Kabat-Zinn sicher, dass der Blick zunächst ganz wertfrei sein soll. Das ist auch essenziell! Sobald wir jedoch handeln, werten wir. Das ist paradox, denn wir müssen uns entscheiden: Tun wir dies oder das oder noch etwas ganz anderes? Alles Handeln beinhaltet, ob bewusst oder unbewusst, eine Wertentscheidung. Die Frage ist: Wie bewusst gehen wir mit unseren Werten um? Denn sie realisieren sich in unserem Handeln! Diese Fragestellung nimmt Kabat-Zinn nicht in den Fokus. Einen ganzheitlichen Blick einzunehmen, bedarf zudem eines genaueren Hinsehens auf die verschiedenen, möglichst umfassenden Perspektiven: nicht nur des Blicks nach innen und nach außen, sondern auch auf die Stimmigkeit mit den eigenen Werten. Und auch darauf, ob meine innere Ausrichtung auf das ganze Leben angemessen berücksichtigt wird.

Schauen wir uns die einzelnen Perspektiven auf das ganze Leben genauer an:

Da ist zunächst ein Blick auf die persönliche und gesellschaftliche Ebene erforderlich. Es geht also um das Ich, das Du, die anderen, und dann um die Umwelt und auch um die absolute Ebene, um einen Blick von außen auf den ganzen Globus.

Diese Perspektiven können wir auch in fünf wachsenden Kreisen von innen nach außen beschreiben: 1) Ich, 2) Du, 3) Wir, die anderen, 4) die ökologisch-wirtschaftliche Umwelt und 5) die absolute Ebene.

Die letztere Perspektive steht auch für unsere Werte und unser ethisches Handeln in Bezug auf das eigene Leben und für das Leben als Ganzes auf unserer Erde.

Zu einer ganzheitlichen Perspektive gehört auch eine Integration von östlichem und westlichem Denken und Handeln. Aus östlicher Sicht nehmen Qigong und Taijiquan den ganzen Menschen in den Blick: *Körper, Energie und der Geist* sollen idealerweise in Einklang fallen, dann ist der Mensch gesund. Mit achtsamem Üben wird zudem oft das Einssein mit dem Dao angestrebt.

Der Westen hat eine andere Perspektive auf Gesundheit: *Körper, Emotionen und Verstand* sollen reibungslos funktionieren. Es überwiegt noch immer eher eine funktionelle Sichtweise auf den Menschen. Aus ihr sind oft alles Soziale, alle Umwelteinflüsse und eine persönliche oder gesellschaftliche Werthaltung ausgeklammert.

Wenn wir versuchen, nur diese zweimal drei Ebenen zusammenzubringen, so entstehen mindestens fünf: *Körper, Energie, Emotionen, Verstand und Geist*. Dabei bin ich davon ausgegangen, dass der Körper, weil er zweimal auftaucht, einmal weggekürzt werden kann. Auch wenn der Körper aus östlicher und westlicher Sicht anders betrachtet wird, so können wir doch beide Sichtweisen zusammenbringen. Der Unterschied von Verstand und Geist bleibt jedoch erhalten, weil der Verstand aus westlicher Sicht eher das Wissen und Denken, die rationale Sicht auf die Welt betont, und der Geist im östlichen Denken eine umfassendere Sicht auf die ganze Welt einnimmt, als eine rein rationale. Aus dem Zusammenbringen der zweimal drei Ebenen wird schon deutlich, was aus einer westlichen Sicht auf die beiden Übungssysteme zumindest unterbelichtet ist. Es fehlt die Auseinandersetzung mit den Emotionen und Gefühlen und die mit dem Verstand und dem Ego. Wenn also Taijiquan als ein ganzheitliches Übungssystem beschrieben wird, weil es gesundheitliche, energetische, geistige und Kampfkunstaspekte zusammenbringt, wird deutlich, dass mehrere Perspektiven fehlen. Auch wenn wir beim Qigong die TCM-Sichtweise mit einbeziehen, fehlt auch hier, die Perspektive des Wir, des Sozialen und des Wirtschaftlichen ganz. Zudem: Die westliche Sicht auf die Gefühle ist eine rein subjektive, während die östliche Sicht auf die Gefühle die Verbindung zum Energetischen und zum Körperlichen stärker betont.

Ein achtsames und spirituelles Qigong und Taijiquan:

Warum erwachen nicht alle Menschen automatisch im Laufe ihres Lebens zum Absoluten, zur letzten Wirklichkeit, zum Einssein mit dem Dao? Was hindert sie daran oder was steht im Weg?

Wie kann das Absolute, Erleuchtung, Aufwachen, Erwachen, Satori, Samadhi, Unio Mystica, Non-Dualität, der eine Geschmack, Einheitserfahrung usw. erfahren werden? All diese Begriffe versuchen, Worte zu finden, um das tiefste Bewusstsein, das uns Menschen möglich ist, mit Namen zur Sprache zu bringen. Schon daran scheitern wir, weil die letzte Wirklichkeit sich nicht mit Worten einfangen lässt, weil unsere Sprache sich immer zwischen Dualitäten bewegt. Sehr viele ernsthaft Übende des Qigong und Taijiquan suchen, sich diesem höchsten oder non-dualen Bewusstsein zu nähern. Viele Übende im Westen verlieren auf ihrem Übungsweg das letzte Ziel aus den Augen, weil es scheinbar so schwer zu erreichen ist. Das kann auf allen Wegen geschehen: sei es in den Yoga-Traditionen, im Qigong oder Taiji, im Zen oder in der Kontemplation. Aber die Meisterinnen und Meister aller Traditionen sagen uns: Die letzte Wirklichkeit ist immer schon gegenwärtig:

„Wie das? Das ist doch paradox und verwirrend! Also, lassen wir das!“

Daher geben viele das Ziel gleich ganz auf.

Wenn das Ziel verloren geht, geht es ja immer noch um Entspannung, Gesundheit, Beweglichkeit, mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der

Übung und im Leben:

„Das ist doch sehr nützlich! Findest Du nicht, dass das ausreichend ist?“

Weil die Trauben zu hoch hängen, begnügen wir uns mit Lifestyle, um es uns gut gehen zu lassen. Dass viel mehr möglich ist, auch schon hier und jetzt, ist vergessen. Es sich gut gehen zu lassen, pflegt und putzt das ungesunde Ego!

„Ja, ich übe ja regelmäßig Qigong, Taijiquan oder Zuowang als sitzende Meditation. Ich bin eigentlich schon voll erwacht und stehe über Allem.“

Und in der Tiefe wird leider nicht erfasst, worum es geht. Das kann dann jeder Außenstehende deutlich am Lebenswandel und Verhalten vieler Übenden wahrnehmen.

Na ja, die großen Meisterinnen und Meister, von denen man gern schwärmt: Sie haben in allen ihren Lebensaspekten das höchste Ideal verwirklicht:

„Das ist klar: Das kann ich nie erreichen!“

Und schon fällt die Schülerin oder der Schüler in sich zusammen und macht sich klein. Der gesunde Menschenverstand wird angesichts der großen „Ehrwürdigkeit“ dieser erhabenen Erwachten über Bord geworfen. Selbst das, was ganz offensichtlich „Macken“, persönliche Schwächen des Meisters sind, wird noch dem Höheren geweiht:

„Weil ich nicht wissen kann, was der Meister damit beabsichtigt, was ich nicht durchschaue.“

Merke: Auch Meister und Meisterinnen bleiben Menschen, was man an den Missbrauchsfällen und anderen strafrechtlichen Verfehlungen deutlich sehen kann. Es hat sich bei vielen noch nicht herumgesprochen: Das Erwachen, löst keine psychischen und mentalen Probleme oder Knoten.

„Ja, ich habe ja schon so viel erreicht. Der Geist ist ruhiger geworden, das energetische Spüren hat sich deutlich verbessert und die Beweglichkeit ist beim Sport und im Alltag sehr nützlich. Was will ich mehr! Jetzt gehöre ich schon zu den Erleuchteten,“ den besseren Menschen, und kann auf andere herunterschauen, die keinen Übungsweg praktizieren. Und was ist nun schon wieder passiert:

„Meine Emotionen sind ganz heftig in Bewegung geraten und eine ungeheure Wut hat mich erfasst, weil die realen Lebensverhältnisse nicht so sind, wie ich sie haben möchte. Sogar dieser Artikel erinnert mich an meine Macken und ärgert mich.“

Spätestens in dem Moment oder wenn mir jemand Hochnäsigkeit oder Arroganz vorwirft, bekommt der Schüler oder die Schülerin mit, dass vielleicht etwas querläuft, nicht ganz stimmen könnte.

Es gibt ein Dilemma, das ein tiefes Einssein mit dem Dao verhindern kann:

Leider ist es in der Qigong- und Taijiquan-Szene, wie mir scheint, kaum bekannt. Alles Üben mit einem Fokus, egal auf was wir uns konzentrieren,

insbesondere wenn es ausschließlich geschieht, kann dazu führen, Gefühle zu verdrängen und zudem: geistig ungesunde Glaubenssätze beiseite, in den Schatten zu schieben und nicht wahrzunehmen. Das kann alle bewegte oder unbewegte Meditation für den Alltag kontraproduktiv werden lassen! Da der Fokus beim Üben von Qigong und Taijiquan meist auf den Körper, die Energie oder Haltungs- und Bewegungsprinzipien gerichtet ist. Dann treten die emotionalen und geistigen Muster, meist dann im Alltag in den Vordergrund des Lebens, wenn wir sie nicht gebrauchen können. Sie zerstören die geistige Klarheit und können ein überaus ungesundes Gemisch aus Gedanken, Gefühlen und Verspannungen oder „Knoten“ bilden. Denn hinter den Gedanken treiben oft Gefühle das Denken an, die nicht erkannt werden. Auch überflüssige Gedanken und Gedankenmuster können Gefühle anheizen. Das ist der Grund, warum selbst erwachte Menschen, dennoch in ihren Gefühls- und Gedankenmustern hängenbleiben können.

Aber was gehört dazu, wenn wir wirklich schon in diesem Leben auf gesunde Weise aufwachen wollen? Das Üben von Qigong und Taijiquan und der sitzenden Meditation trainiert den Körper und Geist, aktiviert die Lebensenergie und kann zum Einssein mit dem Dao führen. Jedoch fehlen zwei wichtige Aspekte für ein ganzheitlicheres Training.

Es fehlt die Arbeit mit den Emotionen oder Gefühlen und dem Ich oder Ego.

Das Aufwachen könnte sehr viel eher und wirklich in der Tiefe stattfinden, wenn diese Faktoren systematisch in die innere Arbeit integriert und mithilfe von Selbsterforschung ergründet würden.

Die Emotionen oder Gefühle: Das englische Wort „Emotion“ steht auch für bewegt sein, bewegt werden, sich bewegen lassen. Emotionen sind es, die unser Leben antreiben. Sie haben helle, aber auch dunkle Seiten. Sich allein auf sein Gefühl zu verlassen, führt leider häufig zu Fehlentscheidungen oder zu impulsivem Handeln und zu Konflikten.

Gefühle sind wichtig, sie wollen ernst genommen werden und haben immer ihre Berechtigung, aber sie an anderen auszulassen, oder sie zu verdrängen, hilft uns nicht weiter. Also ist es wichtig, seinen eigenen Gefühlen Raum zu geben und sie schmelzen zu lassen und die stillen, zeitlosen Gefühle zu pflegen, die hinter den heftigen Gefühlen liegen und auf uns warten: wie innerer Frieden, Gelassenheit, inneres Glück und Lebensfreude und die Liebe zu sich selbst und zum ganzen Leben. Nur diese Gefühle des Augenblicks sind von Dauer und fürs Leben wirklich hilfreich!

Die lauten oder heftigen Gefühle gilt es schmelzen zu lassen. Dazu gehören etwa Ärger, Wut, Zorn, Angst und auch Euphorie, überschäumende Begeisterung und Freude. Dafür braucht es Zeit und Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen, damit wir diese Gefühle, oft auch alte, ausgraben

und uns ihnen stellen können; sie aushalten lernen und sie ausklingen, wegschmelzen oder vergehen lassen.

Das Ich oder Ego: Wenn die spirituellen Traditionen von Ego sprechen, meinen sie meist das ungesunde Ich. Das aufgeblasene Ich oder Ego. Aber das Ego kann sich auch unangemessen klein machen. So klein, dass es möglichst gar nicht wahrgenommen wird. Nein, ich habe kein Ego. Ich habe keinerlei Ansprüche ans Leben, eigentlich gibt es mich gar nicht. Wenn wir uns kleinmachen, entfalten wir nicht unser volles Potenzial und machen nebenbei noch andere unangemessen groß.

Wenn wir den biologischen Körper betrachten, ist uns allen klar, dass er gesund oder krank sein kann. Wer spricht schon gern von kranken Emotionen oder Gefühlen? Sich therapeutisch oder mithilfe von Selbsterforschung mit seiner Gefühlswelt auseinanderzusetzen, ist leider längst noch nicht bei allen Praktizierenden als eine allgemein anerkannte Möglichkeit oder Aufgabe angekommen. Oder es entsteht sogar das Gegenteil. Ich machte Therapie: Also bin ich etwas Besseres, etwas Besonderes!

Und: Wer möchte schon als geisteskrank bezeichnet werden? Es gibt eine Vielzahl von wiederkehrenden Gedankenmustern, in denen wir uns überhöhen oder kleinmachen. Sie behindern unser Leben und unser gesundes Denken.

„Der gehört ja in die Klappe, in die Psychiatrie!“, sagen wir dann. Anerkannte spirituelle Lehrer sagen uns: 90 Prozent der alltäglichen Gedanken der meisten Menschen sind überflüssig. Sie führen zu nichts und bewirken nichts! Wir erzählen uns Geschichten, um uns selbst zu unterhalten, oder lassen uns durch die Medien unterhalten. Damit lenken wir uns von dem ab, was für unser Leben wesentlich ist, und vom gegenwärtigen Erleben der Weltwirklichkeit.

Eine spirituelle Psychologie der Emotionen und des Egos: Die spirituelle Psychologie nach Christian Meyer arbeitet mit alten, bekannten Werkzeugen, um unsere inneren Fixierungen, die jenseits der gewachsenen Persönlichkeit in unserer Tiefe schlummern, zu erkennen. Jeder von uns hat eine Fixierung, ob wir wollen oder nicht. Sie sind uns wie Archetypen in der Psyche eingeprägt. Es handelt sich um drei Grundfixierungen, die dreifach weiter aufgefächert werden können: Die drei Grundfixierungen richten sich auf den Körper, den Verstand oder die Emotionen. Sie treten spätestens ab dem zwanzigsten Lebensjahr deutlich in Erscheinung und prägen unser ganzes Leben, weil sie in der Regel ganz unbewusst sind. Es geht darum, sich seine Fixierungen bewusst zu machen, sie zu erkennen, um sich davon lösen zu können und um innerlich ganz frei zu sein. Dennoch behält man seine Prägungen ein Leben lang, aber man kann sich und andere immer klarer sehen. Der Mensch mit einer körperlichen Fixierung beschäftigt sich ständig mit der eigenen Begrenztheit und seiner Gesundheit. Er hat große Angst vor dem physischen Tod, daher

versucht das Ego, das Leben mit Macht und Kontrollzwang sicher zu machen. Die geistige Fixierung, verliert sich schnell in der Grenzenlosigkeit des Geistes und sucht nach Sinn. Das Ego präsentiert sein Wissen und hat die große Tendenz zur Überheblichkeit und strebt nach Geltung und Anerkennung. Die emotionale Fixierung sucht bei den Mitmenschen nach Verbundenheit und Liebe. Das fixierte Ego gebärdet sich als bedeutungsvoll und strebt nach Überlegenheit und Großartigkeit. Diese Eigenschaften des Egos, die durch unbewusste Fixierung angetrieben werden, machen das Leben sehr anstrengend. Sie verhindern zudem ein tiefes Einssein mit dem Dao, das innere Wahrhaftigkeit, Freiheit, Liebe und Hingabe an das Leben erfordert. Etwa die Hälfte der Menschen im Westen hat eine mentale Fixierung, die andere Hälfte verteilt sich auf die körperliche und emotionale Fixierung.

Mein Fazit:

Wir können, körperlich gesund oder krank sein, emotional gesund oder krank sein und geistig gesund oder krank sein. Den letzten beiden Ebenen wird in den meisten Übungstraditionen zu wenig Aufmerksamkeit entgegengebracht.

Freundlicher hört es sich an, wenn wir von ungesunden Gefühlen und Gedanken sprechen. Dann fällt es uns vielleicht leichter, anzunehmen, was ist, wo wir innerlich stehen, und uns damit auseinanderzusetzen.

Wenn wir das Einssein mit dem Dao und gegebenenfalls seine Vertiefung anstreben, ist es unsere Aufgabe, Zeit zu investieren, um ungesunde Gefühle schmelzen zu lassen und ungesunde Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu lösen. Dann integrieren wir zwei zusätzliche Werkzeuge der Selbsterforschung in unsere Übungssysteme, die auf den Körper, die Energie und den Geist einwirken. So wird unser persönliches Leben ganzheitlicher.

Wenn wir uns selbst stärker verändern, uns gegenüber wahrhaftiger und damit freier werden, und unser Leben mit Liebe und Hingabe erfüllt ist, wirken wir auch indirekt auf die anderen, das Wir der Gemeinschaft ein, und auch auf das wirtschaftliche und das ökologische Umfeld. So werden wir authentischer und das Einssein mit dem Dao rückt näher oder gewinnt mehr Energie und Kraft!

Der Autor bietet Online-Dao-Gruppen an: mit Austausch, neuen Übungen, Fragen und Antworten zum Wissen und zum Umgang mit unseren geistigen und emotionalen Prägungen. Und auf die Ausrichtung auf die innere Struktur des Lebens, auf das „Erwachen im Einssein mit dem Dao“. Dieses Angebot richtet sich allgemein an Übende und Unterrichtende der sitzenden und bewegten Meditation.

Klemens J.P. Speer, Zen-Lehrer (Willigis Jäger), Qigong-Lehrer (BVTQ), Taiji-Lehrer und Ausbilder (DDQT). 40 Jahre Übe-Erfahrung in Zen und Kontemplation und in Qigong und Taijiquan. Fast 30 Jahre Ausbildung von Taiji-Kursleitern und -Lehrern. Weiterbildung in spiritueller Psychologie. (Raum- und-Zeit). Heute: Spirituelle Begleitung von Übenden und Unterrichtenden der sitzenden und bewegten Meditation in Online-Gruppen und bei Retreats, zum Erwachen im Einssein mit dem Dao. www.ost-west-spirit.de/online

Literaturempfehlungen:

Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeit für Anfänger, arbor verlag, 2. Auflage 2014.

Christian Meyer, Ein Kurs im wahren Loslassen – Durch das Tor des Fühlens zur inneren Freiheit, Arkana, Random House, München, 1. Auflage 2016.

Christian Meyer, Erleuchtung kann jeder – Eine klare Anleitung für deine Transformation, Unum, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2. Auflage 2023.

Karlfried Graf Dürckheim, Der Alltag als Übung, Hans Huber Verlag, Bern, 9. Auflage, 1987 (ein spiritueller Klassiker).

Klemens J.P. Speer (Hrsg.), Zen und Mystik, Sitzen in Stille im Stil des Zen – Übung und Alltag, von *James Henry Ringrose*, mit Anleitungen zur täglichen Praxis, Lotus-Press Verlag, 2017.

Klemens J.P. Speer, Taiji und Daoismus im Westen, mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Lotus-Press Verlag 2022.

Klemens J.P. Speer, Zen und Buddhismus im Westen, mit Anleitungen und Übungen zum Sitzen in Stille und zur bewegten Meditation, Lotus-Press Verlag 2023.