



# Qigong und Selbstentfaltung

## Das Wahre, Gute und Schöne

Qigong wird im Westen oft als Methode zur Gesunderhaltung und begleitende Maßnahme bei körperlichen Problemen verstanden. Dieser Artikel versucht ein Bild – wieder – in Erinnerung zu bringen, das den ganzheitlichen oder auch integralen Blickwinkel in den Vordergrund rückt.

Im Daoismus gibt es ja durch das „3 Schätze“ Modell eine klassische Grundlage, die das Qigong in einen sehr weiten Kontext stellt.

Die 3 Schätze von Erde – Mensch und Himmel stehen sowohl für eine makrokosmische Sichtweise, als auch für eine mikrokosmische Betrachtungsweise des Menschen.

Makrokosmisch betrachtet kann Qigong uns mit den Qualitäten von:

- Erde: Lebenskraft und Lebensfunken,
- Mensch: Rhythmus und Bewegung im Sein,
- Himmel: belebender Geist, verbinden.

Das heißt sich mit Qualitäten zu verbinden, die dem Leben ganz allgemein zugrunde liegen. Dieser Zugang hat immer das Einbinden, das Verbinden des Menschen mit dem Universum als Idee gehabt. Viele daoistische Methoden wie: Bilden des goldenen Embryo (innere Alchemie), Rückkehr zum Frühling, Embryonalatmung, die Essenz auffüllen etc. haben diesen Hintergrund.

Dieser Ansatz hat immer zum Ziel gehabt, den Menschen als Ganzes zu „kultivieren“ – persönlich, sozial, politisch und spirituell auf den Ebenen des Körpers, der Psyche, des mentalen Geistes und des GEISTES (spirit).



Wenn wir uns nun die 3 Schätze auf der Mikrokosmischen Ebene und auch der sogenannten nachgeburtlichen Ebene anschauen, kommen wir zu der bekannten Darstellung von Erde/Jing – Mensch/Qi und Himmel/Shen.



**Grafik 1: traditionelle daoistische Weltanschauung**

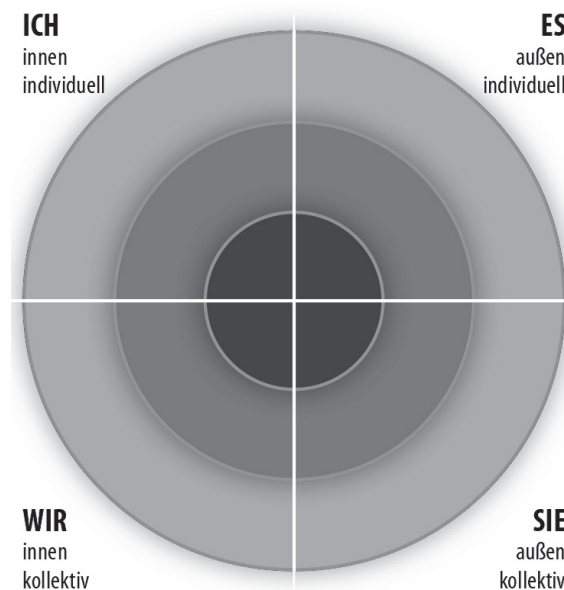
Grafik 1: Traditionelle daoistische Weltanschauung dargestellt aus: Übergangsrituale, Franz P. Redl, S.27; Drachen Verlag

Diese 3 Qualitäten von: Körper – Jing/Essenz; Lebensenergie/Emotionen – Qi und mentaler Geist/belebender Geist – Shen sind eingebettet im Ursprungsgeist Yuan Shen, dem Ursprung unseres Seins. Alle drei Ebenen kommen in den 3 Schätzen vor – wie zum Beispiel in Erde/Jing in 3 Ausformungen:

- a. Erde/Erde – sehr konkretes Üben, Struktur etc.
- b. Mensch/Qi in der Erdequalität – zwischen konkretem und unkonkretem üben, d.h. mehr den Qi-Fluss anleiten oder folgen
- c. Himmel/Shen in der Erdequalität: unkonkretes Üben/ Leere und Stille praktizieren.

Neben all dem Wissen dieser 3 Qualitäten innerhalb des Qigong und der TCM möchte ich den Leser dieses daoistischen Konzepts im Spiegel einer europäisch, amerikanisch – westlichen Sicht einladen zu betrachten.

Das Wahre, Gute und Schöne kommt seit Platon immer wieder im europäischen Denken vor (Kant, Habermas, Wilber, ...). Ausgehend von Ken Wilber's 4 Quadranten des Seins – subjektiv, intersubjektiv, objektiv und interobjektiv (siehe Grafik 2) – die seiner Meinung nach in Betracht gezogen werden müssen, wenn man die Realität zu verstehen sucht, vereinfachen wir auf 3 Ebenen.



**Grafik 2: Die Quadranten**

Grafik 2: Entwicklung der vier Quadranten und Wachstum, aus Übergangsrituale, S 47 ff; Franz P. Redl; Drachen Verlag

„Die Großen Drei“, bei der die äußerlichen (objektiv und interobjektiv) Dimensionen zusammengefasst werden - hier ergibt sich eine übersichtliche Darstellung von Qualitäten, die wir in unserer Qigong Praxis anwenden können (siehe Grafik 3).

Das bedeutet für unsere Qigong Praxis, dass wir uns nicht nur um unsere ganz individuelle innere Entwicklung und Kultivierung kümmern, sondern auf allen 3

Ebenen/Quadranten praktizieren, so kann ein und dieselbe Übung mit sehr verschiedenen Ansätzen und zum Teil sogar mit einer gegensätzlichen Intention geübt werden.



Grafik 3: Die großen Drei, S. 9. Grafik von Sean Esbjörn aus: Buddha, Freud und Falco – Szenische Aufstellungen im kollektiven Bewusstseinsfeld von Peter Klein & Bernd Linder-Hofmann, arcus-lucis Verlag

Der äußerliche „Quadrant“ steht für das **Wahre**, Strukturelle und das Wissen über eine bestimmte Übung – Jing der 3 Schätze. Wir üben die Formabläufe, lernen die äußere und innere Struktur kennen, Wirkzusammenhänge zu verstehen bis hin zur Messung und Quantifizierung der Wirkspektren einzelner Übungen (Erde). Das geht natürlich einher mit inneren Erfahrungen der zwei anderen Quadranten, denn die 3 Schätze wirken immer miteinander verschränkt. Der einfachen Darstellung und Verständlichkeit wegen sind diese 3 Ebenen einzeln dargestellt.

Die verschiedenen Qigong Übungen und Methoden können nach Verwendungszweck eingeteilt und methodisch verglichen werden, bis hin zu quantifizierten Studien über Wirkung und Einsatzgebiet (Mensch). Der große Rahmen (Himmel) dieser Ebene fragt nach den Auswirkungen und der Stellung des Qigong in der Technik, Wissenschaft und der Auswirkung auf das Gesundheitswesen und die Politik.

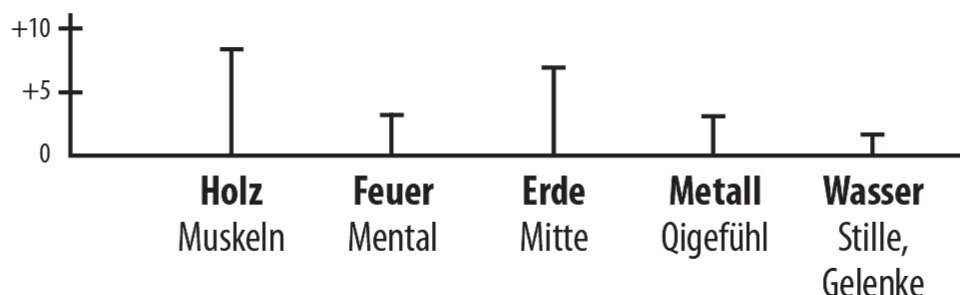


Der kollektive innerliche „Quadrant“ steht für das **Gute** (Qi der 3 Schätze). Die Qi-Ebene und emotionale Auseinandersetzung nicht nur mit mir selbst sondern mit einem Du und Wir erweitert die Übungspraxis um die individuelle, subjektive Erfahrung von Qi und Emotionen. Nachdem man in der Übungspraxis genug Erfahrung über Qifluss, Meridiane, Psychologische Auswirkungen gesammelt hat, erweitert der Übende seinen Blickwinkel auf andere Übungspartner, auf seine Beziehungen bis hin zu seinem sozialen Umfeld (Erde). Wie wirken die Übungen im Zusammenhang, wenn ich unmittelbar mit jemandem im emotionalen, energetischen Austausch übe?

Diese Ebene des Übens ist meiner Erfahrung nach nicht so beliebt bei den Teilnehmenden – falls sie überhaupt in dieser Art vorkommen darf. Zuviel eigene, nicht ganz so angenehme, Gefühle und Schattenanteile können auftauchen (Mensch) – und es braucht sowohl den entsprechend Rahmen dafür als auch die geschulte Begleitung bzw. Leitung für diese Ebene des Praktizierens.

Der Große Rahmen für das „Gute“ spannt sich bis hin zur Auseinandersetzung mit meiner Beziehungsfähigkeit, meinen Verbindungen zu Netzwerken, meiner Einstellung zu Ethik und Moral. Wie wirkt sich meine Qigong-Praxis auf meine Weltsicht, meine Empathiefähigkeit und meine Einstellung zu Gerechtigkeit aus? Und wie kann meine Praxis aussehen, wenn ich diese Ebene stärken möchte?

Der individuelle innerliche „Quadrant“ steht für das **Schöne** (Shen der 3 Schätze). Die Qigong-Praxis ist ganz auf die inneren Erfahrungen fokussiert – die Entwicklung meiner Fähigkeiten auf den „Entwicklungslinien“ meiner selbst: Körper/ z.B.: Muskeln, Mentales, Körperwahrnehmung für Mitte, Qigefühl verstärken und differenzieren lernen bzw. meinen Geist zu beruhigen (Erde). Wie entwickeln sich mein Bewusstsein und meine Transpersonalen Erfahrungen?



Grafik 4: Die menschlichen Entwicklungslinien anhand der 5 Elemente, dargestellt aus: Am Puls des Taijiquan, Hrsg. Franz P. Redl und Chaitanya F. Pölzl, Bacopa Verlag



Diese Fähigkeiten sind bei jedem Menschen verschieden gut oder weit entwickelt und schon die Intention, hier die gut entwickelten Fähigkeiten zu nähren und die weniger gut entwickelten zu fördern, ist eine Lebensaufgabe (Mensch). Um hier noch eins draufzusetzen kann man diese Entwicklungspotentiale wieder in einem größeren Zusammenhang sehen (Himmel). Wie fördert die eigene Qigong-Praxis die Entwicklung dieser Fähigkeiten bis hin zu transpersonalen Bewusstseins-erfahrungen, Erfahrungen des Eins-Seins und Samadhi?

Diese Betrachtungsweise soll aber uns nicht vergessen machen, dass diese 3 Schätze immer Eins sind (Si Ma Cheng-Feng).

Ein Praxisbeispiel – kurz gefasst:

Eine Basisübung aus dem System „White Crane“ von Master Huang Xiangxian und Master Lau King: 3 Schätze um den Körper, das Qi und den Geist zu koordinieren. Das Wahre/ Jing-Ebene: Den Formablauf lernen, Genauigkeit und Struktur; erforschen der objektiven Natur, Wirkung, Anwendungsmöglichkeiten bis hin zur Stellung und Anwendung der Methode im sozial- politischen Kontext.

Das Gute/Qi-Ebene: Qi-Fluss und Emotionen der Übung zuerst bei sich erforschen, dann in Beziehung zum Du und Wir praktizieren. Auswirkung der Übungspraxis auf Ethik, Moral und die eigene Beziehungsfähigkeit. Das Hinterfragen möglicher eigener Schattenanteile ist ebenso möglich. Den Kontext herstellen zu möglichen intersubjektiven, sozialen Auswirkungen.

Das Schöne/Shen-Ebene: Entwicklung meiner individuellen Fähigkeiten bis hin zu Erfahrungen des transpersonalen, leeren Raumes in mir und dem Universum.

Dieser integrale Ansatz erscheint vielleicht groß oder überzogen, doch wenn wir die Großen Drei auf unser daoistisches 3 Schätze-Konzept vereinfacht umlegen, heißt es für unsere Praxis nichts anderes als:

Vom Konkreten Üben – Jing  
Zum Halbkonkreten Üben – Qi  
Zum Unkonkreten Üben – Shen  
Und wieder retour zu kommen,  
Denn jeder integrale Ansatz heißt immer auch:  
Die Drei ist Eins und Die Eins ist die Drei!

Franz P. Redl  
franz.redl@shambhala.at