

Die Anhänge

Eine kurze Einführung

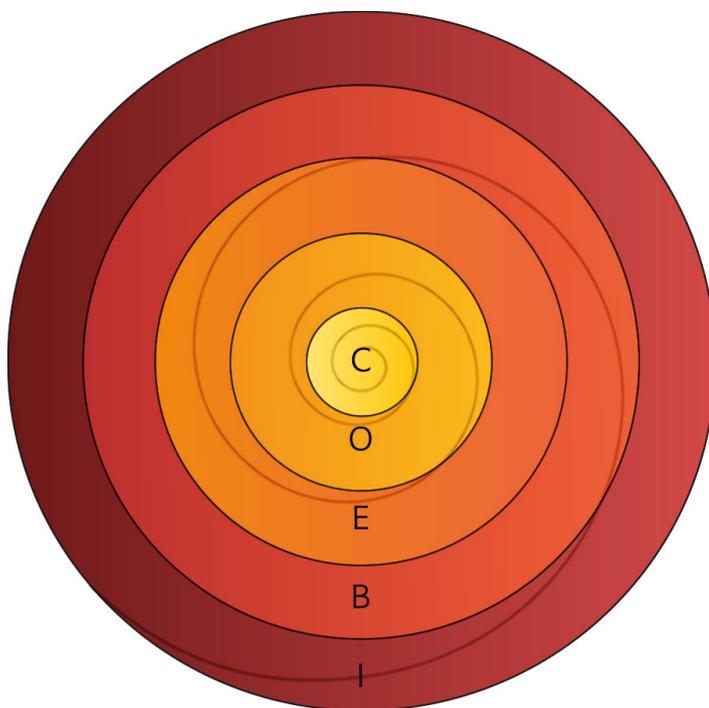
Impulse sollen impulsieren, in Bewegung versetzen. Sie sollen nicht große Erklärungen liefern. Die Texte, die du hier in den Anhängen findest, haben eine andere Aufgabe: Sie sollen differenzieren. Schließlich befassen wir uns mit einer Methode, die zu einer ganz anderen Zeit in einer ganz anderen Kultur entstanden ist, und die in den letzten Jahren auch in ihrem Ursprungsland eine Rationalisierung durchgemacht hat, die sich nicht nur günstig auswirkt.

Die Grundlage der folgenden Auseinandersetzung ist nicht eine Methode, sondern eine Methodik: die Integraldynamik und die in sie eingebettete integrale Bewegung. Diese Methodik habe ich über Jahrzehnte ausgearbeitet. Als Methodik kann sie verschiedene Methoden bereichern. Sie setzt Potenzial darin *frei* (das, wie im Fall des Qigong, zum Beispiel durch gegenwärtige Entwicklungen oder durch Übersetzungsfehler brach liegt), sie setzt den Methoden aber nichts *auf*.

Diese Methodik hast du in den Impulsen bereits kennen gelernt, auch wenn sie nicht so benannt wurde. Der integraldynamische Prozess besteht aus einem Beziehungsgeflecht von zehn Verben: zentrieren, öffnen, ausdehnen, begegnen, integrieren, differenzieren, beobachten, empfinden, subtilisieren und verwesentlichen. Für weitere Details betreffend integraler Bewegung verweise ich auf meine entsprechenden Bücher.

Köbi und die Fünf Elemente

Die Fünf Wandlungsphasen sind nichts von uns Getrenntes. Leicht lässt sich das erkennen, wenn wir die Übereinstimmung mit einer anderen Dynamik erkennen (welche keine andere Dynamik ist, sondern lediglich anders formuliert): die Köbi-Dynamik. «Köbi» setzt sich zusammen aus c-o-e-b-i, und dies sind die Anfangsbuchstaben für center - open - expand - blend - integrate, zu Deutsch zentrieren, öffnen, ausdehnen, begegnen, integrieren.



Die Fünf Wandlungsphasen und die fünf Köbi-Phasen entsprechen sich wie folgt:

Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
zentrieren	öffnen	ausdehnen	begegnen	integrieren

Fünf Bewegungen

Die fünf Elemente sind Beschreibungen von Bewegungen, nicht eine Typologisierung, wie wir sie im Westen kennen. Es ist immer die Gesamtdynamik zu betrachten. Charakterisierungen von Einzelelementen sind mit Vorsicht zu genießen, da unser westlicher Geist den klaren Drang hat, Beziehungen zu verdinglichen, aus einer Dynamik Objekte zu machen und darüber die dynamischen Beziehungen zu vergessen. Natürlich beschreiben die Wandlungsphasen ein System, in dem klare Tendenzen zu erkennen sind, sonst würde das System ja keinen Wert haben, weil es nichts aussagen würde. Doch dies sind Tendenzen, die immer auch kontextabhängig sind. Du wirst, wenn du über die Fünf Elemente verschiedene Bücher liest, verschiedene Zuordnungen entdecken. Das heißt nicht, dass die eine falsch und die andere richtig ist. Es sind dynamische Tendenzen, und das Gesamtbild kann sich ändern, je nach dem, wann wir von der Dynamik ein Foto machen. Für den westlichen, diskursiven, dichotomen, dualistisch ausgerichteten Verstand kann dies ein Problem darstellen. Für den «klassischen chinesischen Verstand» (ich möchte nicht orientalistisch werden), aus dem die Konzepte stammen, und welcher eher ein Empfinden ist, das auf Ganzheit und deren Dynamik ausgerichtet ist, ist dies kein Problem.

Darum möchte ich in das Thema «Holz» nicht mit Tabellen und starren Zuordnungen einsteigen, sondern mit einer etwas dynamischeren Beschreibung. Doch zuerst noch ganz allgemein: Die «Elemente» nenne ich also immer wieder auch «Dynamik», «Potenzial», oder schlicht und einfach «Bewegung». Die Phasen der Wandlung haben keinen Beginn und kein Ende. Jedes Ende (integrieren) ist bereits wieder ein Anfang (zentrieren) auf einer neuen Ebene der spiralförmigen Schlaufe der Evolution.

Die Holz-Dynamik

In einer Nussschale

Die Holz-Dynamik ist eine zielstrebige Energie, die aber nicht vorwärts prescht, sondern eine tragfähige, flexible, stabile und agile Struktur schafft. Der Leber-Gallenblasen-Funktionskreis schafft ein Gleichgewicht, welches Voraussetzung ist für eine harmonische Lebensentfaltung. Ein gesundes Ich kann höhere Potenziale kompetent, authentisch und autonom in die Welt hinein verwirklichen. Die zentrale Qualität der Holz-Dynamik ist das Öffnen. Die effektivste Art, die Holz-Potenziale zu kultivieren, ist daher, «öffnen» zu kultivieren. Unsere Kultur hat eine spezielle Beziehung zum Holz, sie fördert eine exzessive Holzdynamik. Deshalb ist die Pflege der Holz-Dynamik eine wichtige Aufgabe und beginnt oft mit der Aufklärung darüber, wie sie von unserer Kultur missbraucht wird.

Der Neubeginn

Aus der Stille, Tiefe und Ruhe, welche aus einer Integration hervorgegangen ist, regt sich eine Bewegung. Potenzial beginnt sich zu verwirklichen. Es geschieht ein Öffnen und ein Neubeginn. Das Holzelement ist die Bewegung des Frühlings, des neuen Tages, des Neuanfangs. Der Morgen ist der noch unbemalte Tag, den wir, wenn wir offen sind, mit unserer Kreativität, unserem Forscherdrang, unserer evolutionären Kraft, unseren Visionen, unserer Zuversicht und Hoffnung malen, gestalten, füllen können.

Diese Kraft des gestalterischen Erwachens wird verdeutlicht, wenn der Frühling in irischen Sagen als junger, kräftiger Mann dargestellt wird. Das Holz-Element ist das «Junge Yang» oder das «Kleine Yang». Es verleiht der Urkraft der Stille, der Wasser-Bewegung, eine Richtung. Diese Richtung weist nach vorne und nach oben, ist also klar gerichtet, noch nicht um sich greifend wie das Feuer, sondern vorwärts-strebend, einem Ziel entgegen. So wie ein Baum

sowohl in die Tiefe, als auch in die Höhe dem Himmel entgegen wächst, verkörpert diese Bewegung den Ausdruck der Sehnsucht des Menschen nach Verwirklichung – nach Selbstverwirklichung und Weltverwirklichung. Eine Verwirklichung, die nie aufhört zu sein, ohne je die eigenen Wurzeln und damit die Quellen der Kraft zu verlieren.

Die «Grünkraft» (Hildegard von Bingen) des Frühlings ist eine transformative Kraft und zeigt sich im Menschen als ein gesundes Selbst, das sich aus der Quelle nährt, statt aus sich selbst (Narzissmus). Das Ich ist entwickelt, entfaltet sich visionär (statt nur reaktiv) in die Welt hinein und schenkt sich dieser Welt, statt in zwanghaften, neurotischen Endlosschleifen sich selbst irgendwie am Leben zu erhalten.

Dieser nach außen gerichtete Yang-Aspekt des Holzes ist sehr ausgeprägt, wird jedoch durch eine ebenso starke Yin-Seite im Gleichgewicht gehalten und verhindert damit weder ein Ausbrennen noch ein Vermorschen. Das Yin-Organ des Holzes ist die Leber, welche speichert, umwandelt und verteilt und somit das Gleichgewicht des Stoffwechsels konstant herstellt. Im Zusammenspiel mit der Erddynamik erschafft diese Yin-Qualität ausgeprägte Mutter-Qualitäten. Der Leber zur Seite gestellt ist die Gallenblase, das Yang-Organ, der Diener der Leber.

Gerät die Holzbewegung aus der Balance, wird der Mensch zu zielstrebig, wettbewerbsorientiert, eingefahren, engstirnig, verbissen, macht-orientiert und kontrollbesessen, dominant, ich-zentriert, selbstverliebt und aufgebläht – der durchschnittliche Manager an der Zürcher Bahnhofstrasse also, der immer das letzte Wort haben muss. Und damit der ideale Anwärter auf ein Burnout. Das Holz nähert sich zu sehr dem Feuer, ohne im Wasser verwurzelt zu bleiben, und kann sich dadurch verbrennen. Vorher wird es rigid und brüchig, was sich in rigiden Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Denkmustern zeigt.

Die Holzbewegung kann aber auch in die andere Richtung aus der Balance kommen und sich zu sehr dem Wasser annähern. Solche Menschen sind ziellos, energielos, antriebslos, unmotiviert, de-

pressiv, willenlos, in sich zusammengefallen. Am Morgen fühlen sie sich auch nach genügend Schlaf schwer, träge, bleiern. Ihr Holz ist zu wenig dynamisch und wird morsch. Dementsprechend ist ihr Selbst und damit ihr Selbstvertrauen wenig ausgebildet und kann schnell gebrochen werden.

Bei beiden Vertretern einer unausgeglichene Holzbewegung kann sich die falsche Bewegung in Aggression, Ärger, Wut, Zorn ausdrücken. Dies ist Ausdruck eines Öffnens, das sich nicht öffnen kann und daher ausbrechen muss.

Behandlungspotenziale

Neben den klassischen chinesischen Behandlungsmethoden empfiehlt sich für Menschen mit exzessiver Holz-Bewegung ein (aus ihrer Sicht) rigoroses Entspannungsprogramm. Die Entspannung muss sich auf Körper und Geist (Psyche) beziehen und integriert daher die Förderung der Fähigkeit, zu entspannen (körperliche Ebene), in einem weiteren Schritt die Fähigkeit, loszulassen (psychische Ebene). Das Wachstumspotenzial eines solchen Menschen kann er nur verwirklichen, indem er sich zurücknimmt, indem er abgibt, indem er weniger wird. «Wildwuchs» des Baumes muss gestutzt werden, damit neue Triebe sprießen können.

Für Menschen mit einer zu schwachen Holz-Bewegung empfiehlt sich, Risiken einzugehen und Mut zu zeigen, Kraft- und Ausdauertraining, dynamische Verwurzelung etwa durch Kampfkunsttraining oder Tanz, Psychotherapie mit dem Ziel der Ich-Stärkung und Willens-Stärkung, Autonomie.

Beide Bewegungstypen werden in der Therapie vermutlich auf Minderwertigkeitsgefühle und ein schwaches Selbst treffen, welches der exzessive Mensch kompensiert, während der mangelnde Mensch dies offen auslebt. Sie beide werden auf ihren inneren Saboteur treffen, der sich als Scham zeigt. Während der exzessive Mensch diese schamlos überdeckt, lebt der andere sie schamlos aus. Beide müssen in ihrer Schamlosigkeit die Scham wieder für

sich in Anspruch nehmen, damit sie durchgearbeitet und integriert werden kann.

Holz-Dynamik schafft Struktur

Eine gesunde Holz-Dynamik schafft eine gesunde Struktur. So wie die Leber für die Verteilung verschiedenster Stoffe an den ganzen Körper verantwortlich ist und so eine biomolekulare Struktur erschafft, bildet die Holz-Dynamik eine Struktur, die sich selbst ausbalanciert – eine Tensegrity-Struktur. Sie ist stabil und agil zugleich, flexibel und offen, aber auch anpassungsfähig. Diese Strukturqualität zeigt sich in der gesunden Dynamik auf der körperlichen, psychischen, spirituellen Ebene gleichermaßen.

In der Köbi-Dynamik (siehe oben) verwirklicht sich die Holz-Qualität im Öffnen. Wir können das Element Holz also kultivieren, indem wir im Qigong die Qualität des Öffnens kultivieren. Wichtig dabei ist, dass das Öffnen aus dem Sinken (dem Wasser) entsteht, welches sich aber nicht selbst genügt, sondern in die Urdynamik eingebettet ist. Ebenso ist es wichtig, nicht sofort in die Expansion (Feuer) zu gehen, dazu muss zuerst ein Überfluss vorhanden sein. Die Qualität des Öffnens zeigt sich nicht in einem einmaligen Öffnen, sondern in einem andauernden, unaufhörlichen dynamischen Öffnensein.

Wir können das Element Holz im Leben und Alltag erfahren, indem wir ihm offen und öffnend begegnen.

Der Sitz der Seele

Im chinesischen System fällt der Leber eine Besonderheit zu: Sie wird als Sitz der Seele bezeichnet. Die unsterbliche Geistseele «Hun» kommt dem westlichen Seelenkonzept recht nahe. (Es gibt im Chinesischen auch noch die Körperseele «Po», der Lunge zugeordnet.) Sie ist Bindeglied und Vermittlerin zu den spirituellen

Dimensionen des Seins, jenseits eines «Ich». Sie spricht in Bildern, Träumen, Symbolen, im Empfinden der Sehnsucht, und ist wesentlicher, transrationaler Motor für die spirituelle Evolution eines Menschen. Während das selbstverliebte und in sich gefangene Ego viele Ziele verfolgen muss, kennt die Seele nur ein Ziel: Evolution. Drei interessante Parallelen tun sich auf: Das «Ich» oder gesunde Ego ist der Diener der Seele. Als weltgewandte und weltzugewandte Instanz sorgt es dafür, dass die Seelenkräfte sich manifestieren können. Parallel dazu haben wir die Gallenblase als Diener der Leber. Die Gallenblase verteilt die Essenz der Leber, die Galle, welche für die Verdauung (die Verarbeitung der Außenwelt) wichtig ist.

Eine gesunde Leber bringt die Nierenenergie hoch zum Herzen. Der Sitz der Seele auf der Ebene der Dantian ist „hinter“ dem Herzen im zweiten Dantian.

Die Leber arbeitet mit der Trinität der Ernährung: mit Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Die Seele steht im christlichen Zusammenhang in enger Wechselbeziehung mit der Trinität Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Die Feuer-Dynamik

Mit dem Element Feuer sind vielfältige und zum Teil heikle oder problematische Themen verwoben, die im Folgenden beleuchtet werden sollen. Es geht darum, das größere Bild aufzuzeigen, in dem wir uns als Praktizierende der Fünf Elemente bewegen, um ein «präventives Wissen» und um Lösungen von Problemen. Die Probleme sind dabei so offensichtlich, dass sie oft gar nicht als Probleme wahrgenommen werden. Sind sie aber erkannt, können sie gelöst werden. Da im Zangfu-System dem Herzen auch Shen (belebender Geist, klares Denken, Bewusstsein, Wahrnehmung, Interpretation) zugeordnet ist, ist es an dieser Stelle auch aus diesem Grund wichtig, unsere Wahrnehmungs-, Denk- und Interpretationsvorgänge zu kennen.

Dazu werden wir verschiedene Bereiche anschauen:

- Die Lehre der Fünf Elemente oder Wandlungsphasen und was sie, in aller Kürze, mit einer integralen Menschwerdung zu tun hat.
- Den Kontext, in dem wir als westliche Menschen momentan stehen – innerlich, also philosophisch betrachtet, und äußerlich, also sozial und wirtschaftlich.
- Den Kontext der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Gegenüberstellung zur „Klassischen“ Chinesischen Medizin, CCM.
- Den Kontext chinesischer Schriften, welche die Lehre über die Sexualität geprägt haben, sowohl in Bezug auf Genderfragen als auch auf Aspekte aus heutiger medizinischer Sicht.
- Zwei Perspektiven, vor allem natürlich die alternative Perspektive der Intimität
- Zurückkehrend zum Element Feuer können wir daraufhin Schlüsse ziehen, wie wir das Thema überhaupt angehen können, woraus
- Qigong als Zustandstraining resultiert.

Die Lehre der Fünf Wandlungsphasen

Die Fünf Wandlungsphasen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall bilden zusammen ein Ganzes und eine Dynamik. Wir können daher das Element Feuer nicht isoliert betrachten, sondern müssen schauen, woher es kommt und wohin es geht. In der Hervorbringungssequenz (Nährungszyklus, Xiang Shen) bringt ein Element das andere hervor. Da die Wandlungsphasen aber immer ein Unterteiltes sind, in dem Schwerpunkte gelegt werden, ist Feuer nicht einfach das Feuer, das Holz verbrennt. Im Feuer enthalten sind mindestens auch Wasser und Holz. Da die Phasen in einem Kreis dargestellt werden, ohne Anfang und ohne Ende, können wir genauer sagen: Feuer beinhaltet Erde, Metall, Wasser und Holz. Oder

noch anders gesagt: Feuer ist die Verkörperung von Erde, Metall, Wasser und Holz. Statt verkörpern können wir auch sagen: nimmt in sich auf, ist die Gestalt von.

Analog wäre z.B. Wasser die Verkörperung von Holz, Feuer, Erde und Metall.

Dem Feuer entspricht also das Ausdehnen. In einer Zeit, in der Menschen ausgebrannt sind und die gesamte Gesellschaft durch Ressourcenverschleiß auszubrennen und auseinander zu fallen droht, und in einer Zeit, in der ewiges Wirtschaftswachstum (noch) als einzige annehmbare Möglichkeit gilt, bewegen wir uns damit an einem Dreh- und Angelpunkt, der unsere Praxis als Eigenpraktizierende von Qigong oder als Qigong-Therapeuten/-Lehrer entscheidend prägt.

In unserer täglichen Praxis werden wir vielen Menschen begegnen, bei denen das Feuer zu viel Platz einnimmt. Dies zeigt sich entweder durch ein andauerndes Expandieren, oder es zeigt sich dadurch, dass das Feuer fehlt, weil der Klient bereits ausgebrannt ist.

Wollen wir nicht nur Qigong-Pflasterchen verteilen oder die Menschen wieder möglichst schnell fit machen, damit sie in einem sinnlosen Wettbewerb weitermachen können, müssen wir die Mechanismen anschauen, die unsere Zeit und unser eigenes Denken geformt haben.

Woher wir kommen

Unsere Wahrnehmung ist nicht unsere Wahrnehmung, wir haben sie nicht selbst erschaffen. Die Art, wie wir «im Westen» (plakativ gesagt) die Welt wahrnehmen, wurde vor ca. 2500 Jahren entscheidend vom Philosophen Plato geformt. Seine Art zu denken formte unsere gesamte Kultur – und unser eigenes Denken, das gerade jetzt stattfindet. Auch unser Denken ist nicht unser Den-

ken, wir haben es nicht selbst erschaffen. Es ist das Produkt von zweieinhalb Tausend Jahren denken. In aller Kürze: Das rationale Denken wurde zum Standard erhoben. Aus der Kraft des Logos als der größten Kraft entstand die Methode der Logik. Dies brachte eine enorme Differenzierung mit sich. Unsere technischen Annehmlichkeiten und unsere wegweisenden, führenden Wissenschaften sind so in die Welt hinein differenziert worden.

René Descartes' Satz «Ich denke, also bin ich» ist eine extreme Ausformulierung der platonischen Perspektive, 2000 Jahre später geformt. (Bei Plato hatte das Empfinden in Bezug auf das Schöne seinen Platz im System.) Descartes wiederum gilt als Vater der modernen Philosophie.

Spätestens mit der Aufklärung wurde aus der Differenzierung jedoch eine Dissoziation, eine Entfremdung. Das rationale Denken alleine war, was galt. Empfinden, Intuition, Involviertsein (und generell Yin-Qualität) war nicht mehr gefragt, andere Arten der Erkenntnisgewinnung wurde für Künstler und Poeten bewahrt, sonst aber verbannt. Lichtgestalt war die Dreiheit des Guten, Wahren und Schönen. Das Dunkle, Unergründliche verlor seinen Platz als Quelle der Weisheit, das Patriarchat festigte sich.

Doch die Dissoziation von allem Nicht-Rationalen ist nur ein kleiner Teil der Situation, in der wir stecken. Um den anderen Teil zu sehen, wenden wir uns einer anderen kulturprägenden Gestalt zu, und schauen, was die Begegnung von Plato und dieser Gestalt – obwohl sie sich nie begegnet sind – hervorgebracht hat. Die andere Gestalt ist Jesus Christus.

Die christliche Kultur

Seit gut 2000 Jahren ist unsere Kultur christlich geprägt. In intensiven Auseinandersetzungen haben sich über die Jahrhunderte verschiedene Strömungen herausdifferenziert, deren Kern jedoch immer Jesus Christus ist.

Dabei sagt «Christus» schon viel darüber aus, was mit Jesus von

Nazareth, dem Menschensohn (ben' adam, wie er sich immer selber nennt) passiert ist. Christus bezeichnet den Gesalbten, den Messias.

Grundlage des Christseins ist nicht der Glaube, sondern das Fleisch. Das Wort wurde Fleisch (Joh. 1.14). Gott ist Fleisch geworden. Gott und Mensch sind in Jesus Nicht-Zwei. Jesus hat immer betont, dass er nicht anders ist: «Ihr seid das Licht der Welt.» Er selbst bezeichnete sich immer als Menschensohn. In all seinen Gleichnissen und Taten forderte er die Menschen immer wieder auf, sich ihrer selbst gesetzten Begrenzungen bewusst zu werden und das Größere in sich zu realisieren. Er ist gegen Gelehrte und gegen versteinerte Traditionen ins Feld gezogen und hat gezeigt, dass unmittelbares Menschsein heißt, mit Gott eins zu sein. Seine Ich-bin-Aussagen («Ich bin das Brot des Lebens», «Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben, und niemand kommt zum Vater denn durch mich.») sind keine Aussagen über sich selbst. Denn in Aramäisch, der Sprache, in der Jesus gesprochen hat, konnte er nicht «ich bin» sagen. Was er sagte, müsste man ungefähr übersetzen als «Das Verbundensein des Großen Seins mit dem kleinen Sein, des großen Selbst mit dem kleinen Selbst, dieses Nicht-Zwei, dieses Eins-zu-Eins ...»

«... ist der Weg, die Wahrheit und das Leben, und niemand kommt zum Nondualen denn durch dieses unmittelbare Verbundensein.» Jesus von Nazareth hat das verkörpert, was wir heute zum Beispiel Bodymind (oder besser Bodymindspirit) nennen: die Nicht-Dualität von Körper und Geist, das Einssein von Leben und Spiritualität.

Aus diesem Menschen auf Augenhöhe, diesem Bruder des Lebens, der sich mit anderen teilt, indem er mit ihnen lebt, isst, trinkt, feiert, ist durch einen langen Prozess der Jesus Christus geworden, den wir heute kennen. Aus dem Mitmenschen wurde eine Figur, die neben Gott im Himmel sitzt. Dieser Prozess war ein Prozess der Vereinnahmung durch die griechisch geprägten Denker, eine Logo-isierung. Es wurde eine weitere Idealform entworfen, ja ein weiterer Gott, der unerreichbar im Himmel neben der ersten Idealform sitzt. Etwas erreichbarer vielleicht als Gott, weil man

sich von Jesus, im Gegensatz zu Gott, ein Bild machen soll, ja, er ist Vorbild. Aber: Aus dem Bruder wurde eine Idee. Ein Vorbild im Sinne eines platonischen Ideals.

Durch die griechische Vereinnahmung (und später für uns prägende katholische Dogmatisierung) wurde ein weiterer platonischer Körper geschaffen (bzw. die Kirche wurde aus platonischen Bauklötzen errichtet). Aus dem Körper wurde eine Idee. Aus dem Wort, das Fleisch geworden war, wurden noch mehr Worte.

Die platonische Ideenlehre besagt, dass die physische Welt einer nicht wahrnehmbaren, aber real existierenden idealen Welt nachgebildet ist. Die physische Welt kann als Abbild das Ideal des Urbildes aber nie erreichen, ist immer unvollkommen. Hier (und in Aristoteles' Kategorien) zeigt sich ein Dualismus von Geist und Materie, der sich hartnäckig bis in unsere Zeit hält, tatkräftig unterstützt von Christus-Bildern, die diese Idee aufrecht erhalten.

Gelehrte wie Paramahansa Yogananda haben darauf hingewiesen, dass Jesus ein Yogi im eigentlichen Sinne war. (Das mag auch vereinnahmende Tendenzen und inklusivistische Perspektiven beinhalten, trifft aber einen Kern.)

Selbst im Bereich der Religion und des Glaubens also, welcher doch immer so unvereinbar scheint mit der wissenschaftlichen Logik, hatte sich Logos als maßgeblich formende Kraft eingeschlichen. Hier liegt der eigentliche Punkt, warum Wissenschaft und Glaube unvereinbar scheinen. Sie sind Geschwister. «Glaube» war aus der Sicht der Ratio auf die schiefe Bahn geraten, weil ihm die Mutter fehlte, wohingegen Wissenschaft mit dem allein erziehenden Vater vollauf zufrieden war. Der Streit zwischen Religion und Wissenschaft ist ein Familienstreit. Nur wissen sie das nicht mehr. Und hier liegt der eigentliche Punkt, weshalb wir die chinesische Lehre missverstehen. Doch zuerst noch einmal zu den Ideen.

Die platonischen Ideen heute und hier

Wer meint, das ginge uns alles nichts mehr an, hat weit gefehlt. Unser Alltag ist davon durchtränkt. Man spricht von «platonischer Liebe», wenn sich zwei lieben, ohne sich physisch zu lieben (sei dies aus Desinteresse, aus Verzicht oder weil es umständehalber die beste Lösung ist).

Der Begriff hat aber wenig mit Platos Idee von Liebe zu tun, sondern zeigt, wie Plato unser Denken prägt. Für Plato war Eros die drängende, liebende Kraft zur Verwirklichung immer höherer Erkenntnisse (und diene damit dem Logos).

Ein Grund, warum sich Menschen immer mehr von der Kirche und vom Christentum abwenden, mag ein inneres (nicht klar ausformuliertes) Wissen sein, dass Jesus keine «Idee» ist, die man sich durch Kirchenbesuch und Kommunion einverleibt. Auch die Vorstellung eines Gottes, der unerreichbar in einer Idealwelt lebt, die wir anzustreben haben, scheint nicht mehr flächendeckend zu greifen.

Trotzdem sind die platonischen Ideen noch allgegenwärtig. Am häufigsten sehen wir sie auf Fotos von Magazinen: Stars, Sternchen und Models sind unerreichbare platonische Idealkörper. Die nicht-idealen Körper werden von einem Großaufgebot von Stylisten, Modespezialisten, Haarspezialisten, Make-up-Artisten, Fotografen und Beleuchtern auf ideal getrimmt. Was sich nicht trimmen lässt, ist mit einigen Klicks am Computer idealisiert: Die Augen etwas größer und farbiger, die Nase etwas gerader und kleiner, die Zähne weißer, hier etwas weniger und da etwas mehr Kurven. Unsere Kultur ist weitgehend beherrscht von einem Idealbild des Körpers, das es nur als Idee gibt.

Das Konzept der platonischen Ideen ist auch das, was unsere Wirtschaft antreibt. Sie strebt unentwegt einer Idealform zu, die sie aber nie erreicht. Auf die reale Welt, die Ressourcen und den tatsächlichen Bedarf, wird dabei nicht geachtet. Bedarf wird durch

das Wecken von Bedürfnissen durch die Werbung künstlich entwickelt. Findet einmal kein Wirtschaftswachstum statt, oder findet es nicht in der prognostizierten Menge statt, spricht man sofort von einer Krise.

Eines ist klar: Die Ressourcen sind nicht unbegrenzt und das Ideal kann nicht aufrecht erhalten werden.

Auch der technologische Fortschritt fußt auf einer platonischen Überzeugung. Es wird eine ideale technische Form (und damit eine Lebensform) angestrebt, die nie erreicht wird. Ungeachtet des technischen Fortschritts bleibt der Mensch auch immer damit unzufrieden. Interessanterweise ist es einer der erfolgreichsten technologischen Konzerne, Apple, die in ihre Produktionsprozesse andere als nur rationale Überlegungen einbezieht: Geräte werden in ihrer Entwicklungsphase nicht nur auf Funktionalität getestet, sondern auch palpiert. Sie werden gefühlt, getastet, berührt. Eine intime Perspektive wird einbezogen. Das Resultat ist Technik, die man gerne berührt, und die somit eine Beziehung ermöglicht. Apple ist jedoch eine Ausnahme im weiten Feld der technologischen Entwicklungen.

Auch im Bereich der Bildung dominiert das platonische Ideal. «Potenzial» ist etwas, das man hat, fördert und entwickelt. Die Frage nach dem eigenen Potenzial wird in der Persönlichkeitsentwicklung zu einer zentralen Frage. Die zugrunde liegende und meist unbewusste Vorstellung dabei ist, dass eine Idealform besteht, die es zu erreichen gilt.

Ein Lehrplan in der Schule ist eine Idee, der die Schüler zustreben (müssen).

Die Tendenz zum ewigen Ausdehnen und zum Ausbrennen in verschiedenen Aspekten des Lebens beziehen wir grundlegend aus einer tiefen mental konditionierten Ebene: Wir orientieren uns an Idealbildern, die Konzepte sind, und definieren uns durch Leistung. Ich leiste, also bin ich.

Wir denken über Konzepte nach, statt die Realität zu bedenken (was der ursprüngliche daoistische Weg wäre). Das Denken über

Konzepte führt zu immer neuen Konzepten und zu noch mehr Denken. Übermäßiges Denken zieht den anderen Seinsqualitäten Energie ab. Ob nun Schönheitsideale, technologischer Fortschritt, der Traum vom unendlichen Wirtschaftswachstum oder Persönlichkeitsentwicklung und Schulbildung: ihre Wurzel ist das Denken über Konzepte, ein Prozess, der sich fortwährend selber auffrisst. Wir denken, darum sind wir bald nicht mehr.

Wir müssen nicht ganz zu denken aufhören. Aber wir müssen das Denken an seinen Platz im Ganzen verweisen.

Qigong kann dies tun.

Wenn wir es richtig tun.

So verstehen wir als Studenten der Wandlungsphasen, des TCM, des Qigong, ja jedes östlichen Systems Modelle grundsätzlich auf diesem platonischen Hintergrund, ob wir es wissen oder nicht. Darum ist es gut, es zu wissen. Die Fünf Wandlungsphasen sind in keiner Weise ein von der Welt getrenntes Idealbild, nach dem sich die Welt entwickelt. Sie sind keine Metaphysik und auch keine bloße Symbolik. Qi, Jing, Shen, das Yijing etc. sind keine Ideen, keine Kategorien, keine Konzepte.

Körper und Geist sind in keiner Weise getrennt. (Das besagt eigentlich auch das Christentum, wenn man die Auferstehung wörtlich nimmt. Nur glaubt dies heute kaum ein Christ.) Doch wenn wir in den Klassikern lesen: Yi führt das Qi, und Qi führt den Körper, dann sehen wir eine lineare Sequenz, die besagt, dass die Intention (die wir fälschlicherweise als Idee, als Absicht, Vorstellung oder Denken verstehen) die Energie in Bewegung bringt, und diese dann die Materie.

Nichts ist weiter gefehlt.

TCM ist kein Konzept.

Oder doch?

Eine ganz kurze Geschichte der TCM

Die Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin ist deshalb kurz, weil sie eigentlich erst in den Jahren nach 1980 beginnt. Während der Kulturrevolution 1966-1976 war die etwa dreitausend Jahre alte chinesische Medizin erst verboten. Da die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung damit aber nicht mehr sichergestellt werden konnte, wurden im Eilverfahren dem Kommunismus treue Therapeuten ausgebildet, die sogenannten «Barfuß-Ärzte», die nach ihrer dreimonatigen Akupunktur-Ausbildung durch das Land zogen.

Die Kulturrevolution basierte auf westlichen Ideen und verbannte nicht nur die eigenen, chinesischen Ideen, sondern auch die Menschen, die sie betrafen. Viele Qigong- und Taiji-Meister mussten flüchten, entweder in benachbarte Länder oder in den Westen, womit Taiji und Qigong ihren Weg in den Westen fanden. Wer nicht flüchtete, wurde zur Zwangsarbeit gezwungen, viele der besten Ärzte starben dabei.

Doch die verworfene chinesische Medizin war schon vor dem Verbot einem Wandelszwang unterworfen. 1929 wurde sie beinahe verboten, nur massive Proteste bewahrten die traditionelle Medizin vor der Auslöschung. Mit der Machtübernahme der Kommunisten 1949 wurde die traditionelle Medizin ein erstes Mal unter westlichem Einfluss standardisiert und gelehrt. 1958/59 wurde sie modernisiert, bevor sie in der Kulturrevolution verboten wurde. Die «Traditionelle» Chinesische Medizin, die nach der Kulturrevolution allmählich wieder aufgebaut wurde, ist eine auf westlichen wissenschaftlichen Standards basierende Rekonstruktion aus Material, das bereits vorher stark verwestlicht und logo-isiert worden war, von «Ahnenmedizin» und anderem Suspektem gereinigt. Das intuitive, nicht-rationale (schamanische, dunkle, intime) Wissen ist darin nicht mehr enthalten. Qigong ist zu Gymnastik geworden, die neu konstruierten Taiji-Formen sind leere Formen, die der Volksertüchtigung dienen.

«Die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts und das gesamte 20. Jahrhundert war eine Zeit großer politischer, ökonomischer, kultureller und wissenschaftlicher Veränderungen in China. Die Chinesische Medizin, das scheinende Juwel der traditionellen [chinesischen] Wissenschaft, musste in diesem Prozess viele Angriffe aushalten und wurde in den Dreck gezogen, wo sie hart um ihr Überleben kämpfen musste. Diese Ereignisse können wir bezeichnen als „Das Jahrhundert, in dem die Traditionelle Chinesische Medizin in eine Zwangsjacke des reinen Wahnsinns gesteckt wurde.“» –Li Zhichong, Direktor der Chinese TCM Association, 2002

Auf den Punkt gebracht: Aus Bodymindspirit als Gesamtheit wurde Body-Mind. «Spirit», das Spirituelle, wurde weggestrichen. Körper und Geist (Kognition) wurden auseinandergenommen.

Body-Mind ist etwas mehr als nur Körper, was zu einem großen Teil noch immer die Maxime der westlichen Medizin ist. Aber auch Body-Mind ist eine Beschneidung und Verstümmelung.

TCM ist ein rationalisiertes Konzept. Darum gibt es unterdessen den Begriff der CCM, Classical Chinese Medicine, welche eine ganzheitlichere Chinesische Medizin vertritt.

Natürlich ist die spannende Herausforderung, eine integrale chinesische Medizin zu entwickeln, welche die Wahrheiten beider Zweige in sich vereint. Also ein Zweig chinesischer Medizin, welcher «Spirit» in seiner ganzen Fülle wieder integriert in ein post-metaphysisches, ausdifferenziertes Verständnis des Menschen.

Eine Gegenüberstellung soll helfen, die Unterschiede etwas klarer zu erkennen:

CCM	TCM
Perspektive der Intimität	Perspektive der Integrität
Basiert auf Naturphilosophie	Basiert auf Konfuzianismus, wissenschaftlichem Materialismus, Kommunismus
Verlangt ein breites Basis“wissen“ durch intime Beziehungen zu anderen Künsten und Wissenschaften	Verlangt höchste Spezialisierung
Basiert auf dem Werden, prozessorientiert	Basiert auf dem Sein (Idealbild, welches metaphysisch begründet ist)
Intime Weltsicht: Leben als Produkt der Vereinigung von Yin und Yang, Himmel und Erde. Menschen sind Beziehungswesen.	Integre Weltsicht: Die menschliche Sphäre ist von anderen (falls sie zugelassen werden) unabhängig. Der Mensch als Individuum.
Kommunikation durch Symbole und den Körper	Kommunikation durch exakte Begriffe und Ideen/Konzepte
Bildung durch erfahren und verstehen	Bildung durch lernen (durch Worte, Kategorien, Ideen, Tabellen)
Individualisierte Behandlung	Standardisierte Behandlung
Arzt ist Vermittler des Heiligen, in zwei Rollen: Als Schamane, (intuitives Wissen) und als Weiser (als Gelehrter).	Arzt als Spezialist, der Ungleichgewicht behebt und die strukturelle Gesamtkomposition des Körpers (Vitalstoffe, Virus eliminieren etc.) behebt.

Aus den Ursprüngen der chinesischen Philosophie

Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus waren im alten China immer in einem regen Austausch und haben sich gegenseitig befruchtet. Manchmal definierten sie sich auch durch Reaktionen aufeinander. So kritisierte der Konfuzianismus die Ich-Bezogenheit des Buddhismus und auch des Daoismus und betonte den Menschen als soziales Wesen, als Mitmenschen. Der Daoismus wiederum kritisierte die Regeln und Gesetze des Konfuzianismus, die es alle nicht brauche, würde der Mensch nur im Einklang mit der Natur und damit mit sich selbst leben, während der Buddhismus selbstgenügsam wurde und sich weltabgewandt Buddha-Verehrungen hingab.

Wir müssen den Kontext alter Schriften kennen, damit wir sie verstehen können. In Bezug auf das Feuer, die Leidenschaft und die Regulierung von Jing («Vitalität», die dichteste, flüssigkeitsähnliche Form der Energie im Körper) und Qi gibt es Einiges zu beachten. Der frühe Buddhismus (Theravada-Buddhismus) hatte einzig Nirvana (Befreiung aus dem Samsara, dem ewigen Rad des Lebens) als Ziel. Er ist eine Erlösungsreligion, der später zweimal in großen Wendungen differenziert wurde (Mahayana und Vajrayana – und der im Moment wohl eine weitere Wende erfährt). Alles war diesem Ziel untergeordnet. Buddhistisch beeinflusste frühe Texte besprechen aus diesem Grund, wie Jing und Qi transsubstantialisiert werden können, also in Shen (belebenden Geist) umgewandelt werden können.

Daoistische Texte der «Kunst des Schlafgemachs» sahen das nicht ganz so linear, doch die Sexualität als Instrument zur Erleuchtung war schon in frühen Zeiten ein heißes Eisen, an dem man sich auf vielfältige Weise verbrennen konnte. Sex-Gurus in Form dubioser Gestalten gab es schon damals.

Ursprünglich wurde wohl die Kunst des ejakulationslosen Orgasmus von mächtigen Herren kultiviert, die viele Frauen zu befriedigen hatten. Andererseits wurden junge Frauen für die spirituelle Entwicklung der Männer missbraucht. Auch zur Verlängerung der

Lebenszeit wurde diese «Technik» eingesetzt. Noch heute sehen es ältere Männer als Verjüngungskur, wenn sie sich mit jungen Frauen einlassen (auch bei Damen ist das in der emanzipierten Welt der Fall). Dies führte auch zu genetischen, politischen und sozialen Problemen. Darum lehnen konfuzianisch beeinflusste Texte die «Kunst des Schlafgemachs» ab oder relativieren sie sehr stark. Besser ist es, die Triebe zu kontrollieren.

Von den Frauen war damals gar nicht die Rede. Sie wurden für die spirituelle Entwicklung der Männer bestenfalls funktionalisiert (was vielleicht im Vergleich zur Verteufelung und Hexenjagd, wie sie bei uns stattgefunden hat, ein Fortschritt ist).

Darum stellt sich sowohl für den Mann als auch für die Frau dieselbe und doch eine ganz andere Frage, wie denn mit der Sexualität – und letzten Endes mit dem Feuer – umzugehen sei.

Die Genderfrage als Frage der Perspektiven

Die in China gepflegten Traditionen des Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus sind alles von Männern gegründete, geprägte und kultivierte Traditionen. Sie befassen sich daher als Erstes mit der Verwirklichung des Mannes. Die meisten Anweisungen chinesischer Texte zur Erhaltung und Steigerung von Essenz, Vitalität und Energie befassen sich implizit oder explizit mit dem Mann.

Dies bezieht sich nicht nur auf die Sexualität, sondern auf die gesamte spirituelle Entwicklung, auf die allgemeine Gesunderhaltung und die Lebensgestaltung.

Die Aufgabe der Frau ist nun, ihre eigene Perspektive einzubringen, und nicht etwa, sich der männlichen Perspektive anzugleichen. Aus dieser Möglichkeit sind feministische Strömungen wie die feministische Philosophie, die feministische Soziologie und die feministische Theologie entstanden, die ganz wichtige Fragen stellen. Sie stellen sich schlussendlich in vielen Formen die Frage, welche Arten der Erkenntnisgewinnung außer der platonisch

geprägten sonst noch möglich wären und finden Antworten, die großen Wert auf das Miteinander, die Schnittmenge legen. Diese Antworten finden wir auch bei östlichen Philosophen wie dem Japaner Watsuji Tetsuro. Watsujis Antworten entstehen aus seiner (durchaus patriarchalisch geprägten) Kultur und sind nicht Antworten auf feministische Fragen, sondern vor allem auf Heidegger, der sich wiederum von der abendländischen Philosophie (denkend, das war sein Manko) zu lösen versuchte. So schließt sich der Kreis zu Plato aus einer ganz anderen Perspektive. Dies legt nahe, dass es nicht wirklich um eine Genderfrage geht, geschweige denn nur um Fragen zur Sexualität und Vitalität, sondern um das Weiten von Perspektiven. Ein feministisches Qigong wäre dringend nötig. Es geht um eine andere Sicht der Dinge. Um eine Weltsicht, die alles integriert.

Zwei Perspektiven

Wir können zwei Perspektiven differenzieren, die wir als Integrität und Intimität bezeichnen können, und die einer feministischen Perspektive den Weg bereiten können.

Die westliche Sicht der Dinge ist größtenteils eine Perspektive der Integrität. Ein Subjekt beobachtet ein Objekt – und beide behalten in diesem Prozess ihre Integrität, ihre von einander getrennte In-Sich-Gültigkeit.

Die Perspektive der Intimität entsteht durch empfinden, in Kontakt sein, eine Auflösung der (scheinbaren) Trennung. Diese Perspektive ist eine Perspektive, die den Körper als Nichtgetrenntes einbezieht. Der größte Teil der Intimität ist nicht sexuell oder erotisch (die Intimität zwischen zwei Freundinnen oder Freunden bei Kaffee & Kuchen bzw. Bier, Snacks & Fußballschauen; die Intimität zwischen Eltern und Kindern, die Intimität eines geeinten, durch Musik verzauberten Publikums; die Intimität der Musiker eines Streichquartetts; die Intimität eines gut funktionierenden Teams etc.), aber sie ist verkörpert, körperlich, inkorporiert und involviert.

Qigong aus der Sicht eines Konzepts, einer Kategorie oder einer Idee zu praktizieren, aus der Sicht der Integrität also, ist dabei mehr als kontraproduktiv. Einmal mehr würde somit in unserer Prägung eine westliche Vereinnahmung der Intimität geschehen. Denn die CCM ist eine Perspektive der Intimität, TCM ist die Perspektive der Integrität. CCM-Qigong ist eine intime Praxis, TCM-Qigong eine integrale.

So finden wir uns in einer Situation wieder, in der wir, wenn wir unreflektiert handeln, zwei Entfremdungsmechanismen unterstützen – und damit das Ausbrennen kräftig anheizen.

Erst dann, wenn wir uns auf diesen intimen Prozess einlassen, können wir uns dem Element des Feuers widmen, ohne Jahrhunderte alte Entfremdungsmechanismen noch mehr zu festigen. Ohne Öl ins Feuer zu gießen, bildlich gesprochen.

Wenn diese Tendenz aus dem Weg geräumt wird, dann können wir uns dem Feuer widmen.

Woher das Feuer kommt

Im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen entsteht Feuer aus dem Holz. Auf die Verben bezogen entsteht ausdehnen durch öffnen, und öffnen entsteht durch zentrieren und sinken (Wasser).

Da jedes Verb die vorangehenden Verben in sich aufnimmt, bedeutet ausdehnen also offen sein. Feuer bedeutet offen sein, und dieses Offensein dehnt sich aus. Obwohl Feuer und ausdehnen eine lineare, zielgerichtete Qualität haben (und erst in der Erdphase die Spiralkraft entfalten), ist es ein offenes Zielgerichtetsein, kein eingeeengtes oder verbohrt.

Das Feuer entsteht aus einer (gesunden) Überfülle. Durch das Öffnen wird Raum in uns geschaffen, der in der Interpretation der TCM mit Jing, Qi, Shen gefüllt wird. Ist dieser Raum voll, strömt Qi aus uns heraus und wir strömen mit. Bewegung im weitesten Sinn geschieht durch eine Überfülle, die ausströmt. Deshalb ist es angebracht, das Feuer nur dann zu kultivieren, wenn Wasser und Holz

stabil sind, denn sie bilden das Gefäß dazu. Wenn keine Energie da ist, die bewegt werden kann, sollten wir sie auch nicht willentlich bewegen.

Freude in verschiedenen Formen

Öffnen führt unweigerlich zu Freude, das Überfließen und Bewegtsein führt zu Lebens- und Bewegungsfreude. In der TCM unterscheiden wir zwei Arten der Freude: Xi und Le. Xi ist sich steigernde Freude, über die Lust und Erregung bis zur Ekstase. Le ist die seiende Freude, die Wonne, das leichte Vergnügen.

Das potenzielle Problem liegt demnach eher bei der sich steigernden Freude, die ab einem gewissen Punkt der Erregung nicht mehr unter Kontrolle gehalten werden kann. In alten Schriften wird daher (und auch aus oben angetönten religiösen, philosophischen, genderspezifischen, politischen, sozialen und genetischen Überlegungen) immer wieder Le als leidenschaftslose Freude idealisiert und es wird geraten, Xi zu kontrollieren oder zu unterdrücken.

Wohin das Unterdrücken von Trieben führt, davon erzählt uns die Psychologie. Die Psychologie ist eine westliche Errungenschaft und zeigt Aspekte des Menschseins auf, von denen die «Alten Chinesen» schlichtweg nichts wussten. Darum empfiehlt es sich, die Triebe und die Leidenschaft nicht zu unterdrücken, sondern sie in Bezug zum Ganzen zu setzen und damit immer mehr zur Ruhe kommen zu lassen.

«Trieb» bezieht sich dabei nicht nur auf den Sexualtrieb, selbst ein Gedanke kann ein Trieb sein. («Der Gedanke an ... treibt mich an – oder in den Wahnsinn.»)

Doch auf den Sexualtrieb bezogen ist es nicht nur die Psychologie, welche ein Unterdrücken nicht empfiehlt, sondern auch die Medizin, jedenfalls auf den Mann bezogen. Die «Alten Chinesen» gingen davon aus, dass mit jeder Ejakulation wertvolle Energie verpufft wird, und wollten diese daher mit vielen Techniken und Mitteln verhindern. Das Problem dabei war/ ist vor allem die Pollu-

tion, also der nächtliche unwillkürliche Samenerguss, bei dem man davon ausgeht, dass altes Sperma damit abgestoßen wird. Die moderne Medizin zeigt aber, dass ein regelmäßiger Samenerguss förderlich für die Prostata ist, was nicht überrascht. Jede Zelle des Körpers, die benutzt wird, ist in der Regel gesünder, als wenn sie nicht benutzt wird (Muskeln, Bindegewebe, Knochenbelastung, Milchdrüsen, Herz-Kreislauf-Fitness etc.) Dass übermäßiger Sexualverkehr oder übermäßige Masturbation zumindest beim Mann zur Erschöpfung führt, ist auch offensichtlich. Ein zur Ruhe gekommener Sexualtrieb ist kein nicht existierender Trieb, sondern ein Trieb, der angemessen ist. Angemessen im Kontext und in der Biologie. Eine Xi-Freude, die Le in sich trägt.

Damit verhindern wir auch, dass Le, die Wonne und das Vergnügen, selbstgenügsam wird und verwässert, in Verbindung mit Erde und Wasser verschlammt und somit träge wird. Eine Le-Freude mit der nötigen Prise Xi-Leidenschaft.

Wohin das Feuer geht. Leidenschaft, die kein Leiden schafft: von «passion» zu «compassion»

Gesteigerte Freude (Xi) ist Lust, Erregung und Ekstase. Diese Arten der Freude und verzehren, ausbrennen und leiden sind nah beieinander. Zu viel Herz-Feuer schädigt die Flüssigkeiten, vor allem das Blut (Xue) und, weil es sich direkt auf das Herz-Blut bezieht und im Herzen gespeichert wird, auch das Bewusstsein/die grundlegende Gesundheit/den Geist (Shen). Darum gilt es eine Freude zu kultivieren, die durchaus zur Ekstase fähig ist, die sich aber nicht selbst verzehrt und in sich erschöpft. Eine Freude, die nicht Leiden schafft.

Leidenschaft kommt aus dem Griechischen Pathos, welches dieselbe Wurzel hat wie die Pathogenese. Die Mäßigung ist eine der vier platonischen Kardinaltugenden (neben Weisheit, Tapferkeit und Gerechtigkeit).

Descartes sah interessanterweise in den Leidenschaften «mentale

Ausflüsse der kreatürlichen Körperlichkeit des Menschen». Dieses Ausfließen korreliert wieder mit der Beobachtung der Köbi-Dynamik, dass Ausdehnen der Über-Fluss des Öffnens ist, wenn auch nicht nur im mentalen Bereich.

«Passio» bedeutet im Latein nicht nur leiden, sondern auch aushalten. Ausgehalten wird eine Spannung. Das Feuer und die Leidenschaft sind eine Spannung, so wie es uns das zugehörige Verb ausdehnen ja auch vorzeigt. Die Leidenschaft ist der Sehnsucht verwandt. Sowohl Leidenschaft als auch Sehnsucht sind nicht der Drang nach etwas, sondern die Antwort auf etwas. Sie werden von etwas, von einem Ruf, geweckt. Jede spirituelle Disziplin, also auch Qigong, zielt darauf ab, das «Hier und Jetzt» zu kultivieren. Das können wir auch so formulieren: Wir lernen, zu agieren statt zu re-agieren. Spiritualität löst das Re auf. Antworten ist etwas Anderes als Reagieren. Es heißt in Verbindung sein. Die Leidenschaft hat also nur ein Ziel: Uns antwortend in die Verbindung zu bringen. Sind wir einmal in Verbindung, wird dies in den Wandlungsphasen als Wechsel zum Erdelement vollzogen. Das Große Yang des Feuers wechselt in einen Zustand der Gelassenheit und der Ausgeglichenheit. Dieses Ausgeglichensein des Erdelementes lässt sich dadurch erklären, dass die Erde und damit Verben wie verbinden, begegnen, verschmelzen unser eigentlichster Urzustand ist. Wir sind verbundene Wesen, keine entbundene. Wir leben nicht in einer Umwelt, sondern in einer Mitwelt. Wir sind nicht in erster Linie Menschen, sondern Mitmenschen.

Leiden entsteht dann, wenn wir das Feuer in seiner untransformierten Form in die Begegnung hineinziehen, denn dann verhindert sie das eigentliche Begegnen. Die Leidenschaft ist das Gefährt, nicht das Ziel. Ansonsten wäre es so, als würde ich das Auto, mit dem ich nach Hause fahre, mit ins Wohnzimmer nehmen. Leidenschaft ist die Vorbereitung. Wenn ich mich nach jemandem sehne, macht das Sinn, solange dieser Mensch nicht da ist. Wenn er da ist, macht es keinen Sinn mehr, man wird sonst zur Klette und verbrennt die Beziehung.

In diesem Wandel vom Feuer zur Erde wird aus dem Englischen

«passion» für Leidenschaft «compassion», Mitgefühl. So wie der Mitmensch mehr ist als Mensch, so ist Mitgefühl mehr als Gefühl, weil es nicht nur selbstbezogen ist, sondern im Wir entsteht. Compassion ist die Motivation zu helfen.

Das Feuer schafft kein Wir, es ist der Weg zum Wir. Menschen, die ihre Leidenschaft ausleben, hüpfen von Projekt zu Projekt oder von Sexualpartner zu Sexualpartner, ohne sich je wirklich einzulassen. Dies verhindert das Wir und hält in Isolation. Man befriedigt dann sich selbst, statt sich zu teilen und Teil zu werden. Das Feuer verbrennt dann die Projekte und Beziehungen und schlussendlich den Menschen. Feuer verbrennt aber im Wandlungszyklus nicht Erde (was Projekte und Beziehungen sind), sondern Holz. Feuer transformiert Holz in Erde (Asche). Ist das Feuer nicht an seinem Platz, geschieht das Ausbrennen, das Burnout. Darum ist es wichtig, dass wir dem Feuer, wie auch dem Denken, seinen Platz im Ganzen zuweisen und uns nicht von philosophisch-kulturellen Prägungen und Entfremdungsmechanismen und auch nicht von sozialen und wirtschaftlichen Leistungszwängen dazu verleiten zu lassen, andauernd im Feuer zu sein.

Feuer ist Vorbereitung für die Erde. Leidenschaft ist Weg. Sie ist nicht Ziel und nicht Selbstzweck, sondern Gefährt. Sie bringt uns in die Verbindung, ins Begegnen, in die Gemeinschaft, sie ist aber nicht die Gemeinschaft an sich. Gemeinschaft nimmt Leidenschaft in sich auf und transformiert sie in Zusammenhalt, Engagement, Kommunikation und, eventuell, in die Realisierung eines Projekts. Ausdehnen, das Verb für Feuer, ist genau dies: ein Gefährt. Es transportiert unseren Körper in die Vernetzung (Erde). Diese Vernetzung geschieht nach innen und nach außen. Als «Intra-connection» ins Körperinnere, als «Inter-connection» in die Mitwelt. Doch die Vernetzung an sich ist bereits das Element Erde. Der Weg zur Vernetzung ist das Feuer, ist die Bewegung – und seien es nur Mikrobewegungen im Stehen wie ein Baum (Zahn Zuang).

Ein Feuer, das auf diese Weise kultiviert und eingesetzt wird, verzehrt sich nicht selbst. Der Geist/das Bewusstsein (Shen) wird dadurch nicht beeinträchtigt, sondern gestärkt. Das Shen «kann des

Nachts ins Herz zurückkehren», da der Betreffende trotz aller Leidenschaft gut schläft.

Der Platz des Feuers im Qigong der Wandlungsphasen

Das Feuer ist also zum großen Teil die Vorbereitung einer Bewegung und zu einem kleinen Teil die Bewegung selbst. Die Bewegung selbst ist sie noch nicht in ihrer ganzen Differenzierung, weil dafür die Intra-Connection, das innere Begegnen, Verbinden, Vernetzen geschehen muss. Diese Bewegung wird dann in der Spiralform resultieren. So gesehen lassen sich Feuer-Bewegungen natürlich nicht isoliert betrachten, doch wir können Aspekte ausdifferenzieren und üben:

- Das Vorbereiten der Bewegung. Diese Vorbereitung geschieht vor allem auf der Ebene der Faszien durch richtige Spannung, Dehnung und verschiedene Arten der Kompression.
- Das Loslassen der Bewegung durch einen Yin-Impuls (das Große Yang kippt in Ausgeglichenheit und von da in das Yin)
- Den Aufbau innerer Stärke als Grundlage für innere Kraft
- Das Üben linearer Bewegungen mit kleinem Spiralaspekt

Aus einer anderen Perspektive können wir Bewegungen praktizieren, die den Herzraum weiten und die zugehörigen Meridiane Herz und Dünndarm aktivieren.

Die zwei Grundfragen des Feuers

Es stellen sich dem Menschen in Bewegung zwei Grundfragen:

Was bewegt mich?

Aus welchem Grund bewege ich mich? Mit Grund ist nicht nur der Anlass oder das Motiv gemeint (engl. «reason»). Die Frage ist nicht

primär, weshalb und wohin ich mich bewege, sondern woher (engl. «cause»). Dieses Woher kann eine persönliche Motivation sein, es kann aber auch der Über-Fluss an Energie sein oder das Antworten auf einen Ruf, eine Sehnsucht. Das Woher kann auf einer persönlichen oder einer transpersonalen Ebene beheimatet sein. (Ein Beispiel, wie man konkret dieses Woher erkundet und ihm die authentische Gestalt zugesteht, findest du im Buch «Integrale Bewegung», Resonanztraining.)

Was hindert meine Bewegung?

Das Feuer greift um sich. Es bringt uns in Bewegung und unterstützt uns, unser Bewegungsspektrum zu weiten. Es bereitet uns darauf vor, als möglichst integraler Mensch in Kontakt zu gehen (Erde). Wo wird die freie Entfaltung des Bewegungsspektrums verhindert? Wo wird das Spektrum eingeschränkt, und warum? Der Grund dafür liegt nicht in den physischen Gegebenheiten, denn diese werden nicht als Einschränkung empfunden. Der Grund liegt da, wo wir uns selber einschränken. Dies geschieht meist unbewusst auf Grundlage von Gewohnheiten. Beginnen wir, das Bewegungsspektrum sich entfalten zu lassen, mögen Ängste hinzukommen. Wenn wir darauf achten, dass wir unser Strukturspektrum weiten und das Feuer die Struktur nicht zerstört, können die Ängste abgebaut und in Bewegung transformiert werden. Damit das Weiten in einem sicheren Rahmen geschieht, gilt: weiten und wahren. Wir weiten die Struktur und wahren sie in einem einzigen Prozess.

Schlussfolgerungen

- Hinter einer Feuer-Thematik steht meist eine «Großeltern»-Thematik, also ein Wasser-Thema. Es gilt, eine (physische, kognitive, psychische) tragfähige Struktur aufzubauen, und damit innere Stärke. Fehlende innere Stärke muss dann nicht mehr durch isolierte äußere Kraft kompensiert werden.

- Es muss die Frage nach dem Woher der Bewegung gestellt werden. «Bewegung» ist hier umfassend zu verstehen. Zum Beispiel ist auch Leber-Hitze eine Bewegung.
- Feuer-Arbeit bedeutet, die Struktur in Bewegung zu bringen, ohne sie zu verlieren. Daraus entsteht ein größeres Struktur-Spektrum, also die Fähigkeit der Struktur, ihre stabile und agile Integrität zu weiten und auch in ungewohnten und dynamischen Situationen zu wahren. «Struktur» ist hier umfassend zu verstehen: physische, kognitive, psychische Struktur; Denkmuster, Wahrnehmungs-, Interpretations-, Glaubens-, Reaktions- und Verhaltensmuster.
- Struktur in Bewegung kommt an Grenzen. Es gilt zu unterscheiden zwischen den natürlichen Gegebenheiten und den Grenzen, die man sich selber auferlegt. Diese können erforscht und geweitet werden. Im Sinn des Weitens und Wahrens bedeutet dies, Grenzen auszudehnen, ohne sie zu überschreiten.
- Die Feuer-Dynamik muss in die Gesamtdynamik eingebettet werden, nur so kann sich zum Beispiel Leidenschaft voll entfalten, ohne sich und andere zu verbrennen.
- Die Anwendung von Übungen, die mit den Meridianen arbeiten, ist eine wertvolle Unterstützung bei jeder Feuer-Thematik, greift jedoch zu kurz, wenn sie ausschließlich angewendet wird. Es muss der ganze Mensch empfangen und angesprochen werden. Übungen müssen durch eine klare Vorstellung differenziert und gewichtet werden (zum Beispiel mehr auf einen Yin- oder einen Yang-Aspekt). Es ist auch zu beachten, dass selbst spezifische Qigong-Übungen nicht spezifisch wirken, sondern, richtig ausgeführt, sehr breit und umfassend.

Qigong als Zustandspraxis

Zustand 1: Shen und Hun

Wenn wir im Folgenden über Shen reden, sprechen wir bereits wieder über ein Konzept. Ich werde daher einen Lösungsansatz

betonen, der uns hilft, nicht wieder in unsere Wahrnehmungsmuster zu verfallen – und der auch im traditionellen chinesischen Kontext verankert ist.

Shen kann im Chinesischen als Nomen, Adjektiv oder Verb gebraucht werden. Ein wichtiger Aspekt des Shen als Verb ist die Übersetzung als ausdehnen, strecken, längen, auseinanderziehen. Hier finden wir die direkte Übereinstimmung zu den Köbi-Verben. Als Nomen ist Shen am ehesten mit «Spirit» (Geist) zu übersetzen. Auch «Mind» wird gebraucht, der bei uns auch als Geist übersetzt wird. Wir können ihn hier die Kognition-Interpretation nennen.

Shen gibt es in fünf Zuständen:

Shen	Hun	Po	Yi	Zhi
Herz	Leber	Lunge	Milz	Niere

Diese fünf Aspekte bilden zusammen Shen als «Spirit», während Shen als Einzelaspekt das «denkende Herz», Herz-Geist ist, da Shen seinen Sitz im Herzen hat.

Hun kommt eine wichtige Rolle in Beziehung zum Shen als Herz-Geist zu. Mit ihrem Sitz in der Leber transportiert Hun Energie zum Herzen hoch. Sie ist ebenso wie Shen für Bewegung zuständig. Hun ist ein Becken für Eindrücke, die nicht sofort verarbeitet werden können (was die allermeisten sind). Shen kann sich jeweils nur mit einer Sache befassen. Dies entspricht der Linearität des Feuers. Es hat eine klare Richtung und verbrennt nur eine Sache, das, was gegenwärtig ist. (Dies ist auch der Unterschied zwischen denken und bedenken. Denken ist sprunghaft und ungeordnet. Bedenken kann man nur eines. Darum ist die korrekte Bezeichnung für den Denk-Aspekt des Shen «bedenken».)

Shen sammelt Hun, Hun beliefert Shen mit Intuitionen, Empfindungen, Eindrücken. Sie nimmt 90% der Eindrücke auf, da sich Shen immer nur mit einem Eindruck befassen kann, und führt sie Shen wieder zu. Wenn Shen schwach ist und Hun nicht richtig sammeln/kontrollieren kann, oder wenn Hun über-aktiv ist, resultiert dies in

manischem Verhalten, Schlaflosigkeit, Unruhe, Hyperaktivität, zu viel reden etc.

Zu wenig Hun zeigt sich als Depression, Orientierungslosigkeit, Perspektivenlosigkeit, mangelnde Vorstellungskraft und fehlende Kreativität.

Zhuang Zi beschreibt Shen als unfassbar und «dämonisch», wobei dämonisch nicht teuflisch meint, sondern im ursprünglicheren Sinn: eine eigene Entität seiend. Solche Auffassungen finden wir auch in den Kommentaren zum Yijing, dem Buch der Wandlungen.

Neo-Konfuzianisten wiederum verstanden Shen nicht so sehr als «Etwas» wie (verfeinertes) Qi, Natur oder Geist, sondern als ein Zustand wie Gelassenheit, Integrität und Gleichgewicht (und, wenn wir es richtig verstehen, Yi, die Vorstellung, siehe unten). Wang Fu Chi (1619-1692, auch ein Neo-Konfuzianist) wiederum verstand Shen als «die Kraft des Qi, sich selbst zu transformieren und wieder zu vereinen ... Shen existiert nicht getrennt von Qi.»

Shen wird auf die eine oder andere Art mit dem Denken verbunden, wobei dieses Denken eben mit dem Herzen stattfindet: Xin. Xin kennen wir vielleicht aus dem japanischen Wirt «Sesshin» des Zen-Buddhismus. Dieses setzt sich zusammen aus setsu (berühren) und shin (Herz-Geist), «den Herz-Geist berühren».

Hier ist es jedoch wichtig, nicht im romantisierenden, letztlich aber dualistischen Verständnis von Herz und Verstand «mit dem Herzen zu denken». Dieses Denken schaltet das Hirn aus und schafft keine umfassende Klarheit des Denkens.

Shen zeigt sich als Klarheit in den Augen, aber eben auch als Klarheit im Denken. Es ist ein Denken, welches

1. das rationale logische Denken (Descartes' Denken) übersteigt in ein supramentales Denken
2. bedenkt, also nur brennt, wenn Holz vorhanden ist.

Shen zeigt sich also als Zustand (obwohl es wohl nicht nur ein Zustand ist). Um uns von metaphysischem Denken in Ideen und Konzepten zu lösen, hilft es uns, Shen und Hun als Zustände zu prakti-

zieren. Hun praktizieren wir im Rahmen des Feuers als stützendes Element Holz für Shen.

Wir praktizieren Shen durch

- Klares Denken, Interpretieren und Argumentieren
- Ein Sammeln und Zentriertsein im Herzen
- Ein «Denken» im Herzen, welches ein Empfinden ist
- Das Zur-Ruhe-Kommenlassen überflüssiger Aktivitäten (auf allen Ebenen)
- Klare Bewegungen
- Kultivation der Vorstellungskraft bzw. des Vorstellungs-Zustandes
- Integrität

Wir praktizieren Hun durch

- Wirken lassen im Dunkeln, aber nicht im Vergessenen (nicht gleich alles erklären und erhellen)
- Eine meditative Grundhaltung (« [Sie] ... behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.»²)
- Resonanztraining
- Intimität (in all ihren Facetten)

Zustand 2: Vorstellung (Yi)

Yi wird zwar dem Element Erde und der Milz zugewiesen und oft als denken oder Vorstellung übersetzt, was aber letztendlich beides zu oberflächlich ist. Yi muss ausdifferenziert werden in einen reinen, klaren Zustand des Seins (Verbundenseins, Nichtgetrenntseins), welcher zur Erde gehört, und in einen bewegten, ausdehnenden Zustand der Visionskraft und Vorstellungskraft, der zur Erde hinführt, jedoch dem Feuer zuzuweisen ist.

Deshalb befassen wir uns im Kontext des Feuers mit diesem zweiten Aspekt.

Die enge Verbindung zur Milz im Bezug auf das Feuer und den Funktionskreis Herz-Dünndarm ist auch deshalb gegeben, weil der Dünndarm oft über die Milz behandelt wird, da er von Mustern

² Lukas 2:19. Ich bringe gerne Beispiele aus unserer Kultur um zu zeigen, dass ihr diese Qualitäten nicht fremd sind.

der Milz, aber auch von Dickdarm und Blase überlagert wird.

Unsere Art, die Welt wahrzunehmen (zu denken eher) ist Subjekt-Objekt bezogen. Unser Verständnis von Vorstellung, einem grundlegenden Pfeiler des Qigong (neben Entspannung und Atmung) ist daher so geprägt, dass wir uns (Subjekt) etwas (Objekt) vorstellen. Die Vorstellung wird durch uns, das Subjekt, kreiert. Sie wird dann bei uns vorstellig. (Dieses Subjekt-Objekt-Schema wurde von der platonischen Philosophie implementiert und von Descartes' Subjektphilosophie und Kants Transzendentalphilosophie zu unserem primären Denkmuster geformt.)

Die Vorstellung (Yi) ist im ursprünglichen chinesischen Verständnis jedoch kein Metaphysisches. (Und schon gar keine Absicht, welche der persönlichen Ebene entspringt.) Sie muss nicht vorgestellt, sondern vergegenwärtigt werden. Sie kommt nicht quasi von außen oder oben, nicht aus dem Metaphysischen und aus keiner unsichtbaren Parallel-Idealwelt, sondern sie kommt aus dem Nicht-Zwei von Körper und Geist. Sie ist keine Sache der Imagination und Verbildlichung, sondern des Empfindens. Dabei können Bilder helfen bzw. Bilder, die helfen können, können entstehen (der Grund dafür liegt darin, dass das Sich-Entfalten auch die Visionskraft des Hun und das dritte Auge einbezieht), sie werden jedoch nicht von außen hergetragen. Sie sind keine Ideen.

Solange wir uns etwas vorstellen, stärken wir die auf Isolation gegründete Subjektbezogenheit und werden immer nur uns selbst begegnen. Diese Art der Vorstellung bestätigt tendenziell unsere Welt, statt uns in neue Welten zu führen. In neue Welten führen uns die Vorstellungen, die sich durch uns entfalten.

Auch die Vorstellung Yi ist also, wie Shen in gewissen Interpretationen, ein Zustand.

Es ist daher existentiell wichtig, dass wir im Qigong den Pfeiler der Vorstellung richtig einsetzen. Es ist für uns wichtig, um nicht unsere Getrenntheit weiter zu kultivieren, und es ist für das Qigong wichtig, da wir es sonst vereinnahmen und es einer seiner Grundqualitäten berauben.

Anders formuliert: Es ist wichtig, dass wir aus Qigong keinen Ge-

gen-Stand machen, sondern es als Stand unmittelbar entfalten. Der Gegen-Stand ist die Subjekt-Objekt-Trennung. Der Stand ist der stehende Mensch. Es entfaltet sich dann nicht Qigong durch den Menschen, es entfaltet sich nicht der Mensch, es entfaltet sich das Qigong-Mensch-Einswerden.

Zustand 3: Empfinden und beobachten

Die Perspektive der Intimität und Integrität praktizieren wir durch empfinden und beobachten. Die Regel ist dabei ganz einfach: Je größer mein Beobachtungsradius, desto größer mein Empfindungsfeld. Je mehr wir im Beobachter sein können, desto mehr können wir in die Empfindung hinein tauchen. Je mehr wir einen kühlen Kopf bewahren, desto mehr können wir in die Hitze des Gefechts steigen. Desto mehr können wir also unser Feuer und unsere Leidenschaft entwickeln, ohne uns zu verbrennen.

Dieses Beobachten ist zwar losgelöst, aber nicht distanziert. Es ist ganz nah dran.

Zusammenfassung

Allgemein

- Feuer entwickeln (und wecken), ohne sich zu verbrennen
- Leidenschaft entwickeln (und wecken), ohne Leiden zu schaffen
- Sich ausdehnen, ohne das Zentrum zu verlieren

Shen (Hauptgewichtung)

- Klar denken, interpretieren und argumentieren
- Im Herzen sammeln und zentriert sein
- Beobachten kultivieren, nah dran sein
- Zur Ruhe kommen lassen überflüssiger Aktivitäten: Mentale und psychische Aktivitäten, körperliche Anspannungen
- Klare Bewegungen: Wissen, warum wir was tun, und wie wir es

am besten tun. In einem weitere Schritt verwesentlichen: das Natürliche kultivieren

- Kultivation der Vorstellungskraft bzw. des Vorstellungs-Zustandes
- Integrität: Eine stabile und agile Körper- und Kognitionsstruktur entwickeln

Hun (vom Holz her kommend, Nebengewichtung)

- Wirken lassen und Spannung aushalten
- Meditieren: im Herzen bewegen
- Empfinden kultivieren
- Resonanztraining
- Intimität: voll drin sein

Bewegung

Die Bewegung des Feuers ist Struktur in Bewegung. Im Element Holz haben wir die Sehnen und Faszien trainiert, damit eine Tensegrity-Struktur (stabil und agil) entstehen kann. Das Feuer beginnt nun, diese Struktur zu aktivieren und zu bewegen und wird in die Vernetztheit des Erdelements führen.

- Fokus Faszien: Spannung, Dehnung und verschiedene Arten der Kompression und De-Kompression
- Innere Stärke festigen (Holz) und innere Kraft entwickeln
- Lineare (und schnelle) Bewegungen mit kleinem Spiral-Aspekt richtig ausführen
- Bewegungen, welche die Arme einsetzen, entwickeln und kultivieren
- Bewegungen, die den Herzraum weiten, entwickeln und kultivieren

Qigong in einem integralen Kontext: eine Positionierung

- Therapeutisches Qigong ist spirituelles Qigong.
- Spiritualität ist das Bewusstwerden des Bewusstseins und das Bewusstsein des Bewusstwerdens.
- Spiritualität ist das Bewusstsein des Eingebundenseins in das Ungetrennte.
- Spiritualität ist das Unfassbare mit fassbarer Wirkung.
- Spiritualität ist eine Praxis. Praxis zeichnet sich aus durch Regelmäßigkeit.
- Spiritualität dekonstruiert, Religion rekonstruiert.

Qigong ist eine regelmäßige Praxis.

Qigong dekonstruiert. Was bleibt, ist das Natürliche.

Etymologisch ist «Heilung» und «heil» mit «Ganzheit» und «ganz» verwandt. Ein Heilprozess ist ein Prozess, der die spirituelle Ebene, die Informationsebene (Shen mit seiner Differenzierung in Shen, Hun, Po, Yi, Zhi), die Energieebene (Qi und Jing), und die körperliche Ebene einbezieht.

Auf diesem Hintergrund kann man sich dem Detail widmen, ohne das Ganze zu vergessen.

Und man kann sich dem Ganzen widmen, ohne das Detail zu vergessen.

Heilbewegung aus der Wurzel

Jede Bewegung, auch jede Heilbewegung, geschieht aus der Wurzel. Im Kontext des Feuers und des Funktionskreises Herz-Dünndarm des Zangfu-Systems bedeutet dies: Die Wurzel des Shen finden. Dies ist ein Bewusstwerdungs-, Dekonstruktions- und Reinigungsprozess. Die Wurzel muss nicht nur gefunden, sie muss auch gereinigt werden. Shen ist schlussendlich diese reinigende

Kraft selbst. Die Funktion Dünndarm hilft uns dabei: Sie trennt Wichtiges von Unwichtigem. (Unterstützt von der Milz, die das Yi beherbergt.)

Pfeiler des therapeutischen Qigong-Verständnisses

Es geht in vielen Fällen nicht darum, die Krankheit zu heilen, sondern den Betrachter und Interpreten der Krankheit (den Klienten). Er findet sich an einem Ort wieder, ist sich aber nicht bewusst, auf welchem Weg er dorthin gelangt ist. Qigong als Bewegungs-Therapie bedeutet, mit ihm diesen Weg zu finden und abzuschreiten.

Krankheit ist ein Zustand.

Gesundheit ist ein Zustand.

Qigong führt aus einem Zustand in einen anderen Zustand.

Medizinisches Qigong ist ein gezieltes Zustandstraining.

Medizinisches Qigong erlernen bedeutet Zustände praktizieren.

Theorien und Systeme sind Werkzeuge für dieses Zustandstraining.

Krankheit entsteht aus Kontext und verschwindet, wenn der Kontext geheilt wird.

«Kontext» ist nicht das Andere, auf das wir keinen Einfluss haben, sondern

1. unsere Wahrnehmung und Interpretation des Anderen. Auf unsere Wahrnehmung und Interpretation haben wir einen Einfluss. «Kontext» bedeutet mit-weben.
2. Wir sind nicht Opfer unserer Lebensumstände, sondern ihre Gestalter. (Dies ist eine tendenzielle Verallgemeinerung.)

Im Rahmen des Feuers der fünf Wandlungsphasen bedeutet dies vor allem,

1. unsere Interpretationsebene zu klären. (Die Wahrnehmungsebene zu klären entspricht dem Element Wasser.)

2. gezielt zu handeln. Ungültige Strukturen werden durch das Feuer verbrannt (dekonstruiert).

Die Erd-Dynamik

In einer Nussschale

Netzwerke sind Kraftwerke. Das Element Erde lädt uns ein, elementar zu arbeiten: mit den Vernetzungen des Körpers. Daraus entsteht innere Stärke und, wird diese in Bewegung versetzt, innere Kraft. Und es lädt uns ein zu untersuchen, worauf unsere Sehnsucht eine Antwort ist.

Das Offensichtliche

Es hat sehr lange gedauert, bis ich das Offensichtliche gesehen habe: Dass die von mir formulierte Köbi-Dynamik (zentrieren, öffnen, ausdehnen, begegnen, integrieren) und die Wandlungsphasen der 5 Elemente Ausformulierungen derselben Dynamik sind. Lange gedauert hat es, weil ich, ausgehend von meinem Taiji-Hintergrund, immer angenommen habe, das Zentrieren müsse dem Element Erde entsprechen. Denn im Taiji zentrieren wir in verschiedene Mitten, vor allem aber in die Erde. Als ich diese fixe Idee einmal loslassen konnte, fiel alles an seinen Platz.

Das Netzwerk als Ur-Zentrum

Das Zentrale in der Dynamik der Fünf Wandlungsphasen ist nicht das Zentrieren, sondern das Begegnen und Vernetzen. Nur aus der Sicht des isolierten Individuums beginnt alles mit dem Zentrieren: mit dem Entspannen, loslassen, sinken, abgeben. Aus diesem Sinken heraus, wenn wir Überspannungen abgeben, entsteht

Raum, dieser Raum ist das Öffnen der Gelenke, später das Öffnen der Wahrnehmung. Diese öffnende Holz-Qualität wird zu einem Ausdehnen. Denn während wir im zentrieren einen Raum schaffen, beim Öffnen wie durch ein Vakuum mehr Raum einströmt (das ist zum Beispiel auch das Prinzip des Shiatsu), so dreht sich, wenn wir voll sind, der Raum-Fluss um und strömt aus uns heraus. Beim Öffnen strömt Raum in den Körper, beim Ausdehnen strömt der Körper in den Raum. (Statt Raum können wir übrigens auch Qi sagen.) Von der Leidenschaft des Feuers werden wir vom Menschen in einen Mitmenschen transformiert und somit ins mitfühlende Begegnen getragen. Das ist die Dynamik auf das Element Erde hin. (Die Differenzierung des Metalls und des Integrierens folgt an anderer Stelle). Die Dynamik steuert darauf hin oder wird von dort initiiert.

In den spirituellen Traditionen wie des Daoismus oder des Buddhismus wird uns immer wieder gesagt, dass wir nichts erreichen und nichts tun müssen. Das Dao und die Buddha-Natur sind schon da, das Eingebundensein in den Kosmos müssen wir nicht aktiv herstellen, sondern nur realisieren. Dieses Eingebundensein bringt uns als scheinbar isolierte Einzelwesen in Gang und macht aus Menschen das, was wir sind und schon immer waren: Mitmenschen.

Die Fülle der Erde

Die fünf Verben der Köbi-Dynamik fächern sich auf, wenn wir sie in Beziehung zum Leben setzen. Sie werden damit nicht verwischt, aber kontextbezogen ausformuliert. Die Verbengruppe des Begegnens ist dabei die umfassendste (und die folgende Aufzählung ist nicht abgeschlossen). Im Element Erde wird es sehr, sehr menschlich, ja mitmenschlich. Wir finden Verben wie

teilen, mitteilen, sich widmen, begegnen, verbinden, berühren, vermischen, vermengen, vernetzen, verschmelzen, kommunizie-

ren, resonieren (in Resonanz sein), teilnehmen, partizipieren, begleiten, empfangen, antworten, sich hingeben, sich schenken, flirten, be-sinnen (mit den Sinnen verbinden), er-innern (an das Innere rückbinden), in Kommunion sein, in Gemeinschaft sein, lieben, vergeben, verzeihen, kontemplieren, vertrauen.

Öffnen braucht vertrauen, Holz braucht Erde

Wenn wir die Frage stellen, was es braucht, um öffnen (Holz) zuzulassen und in Bewegung (Feuer) zu gehen, also dass Yang überhaupt in Gang kommt, ist die Antwort: vertrauen. Vertrauen ist eine Kraft, die es mir erlaubt, mich zu öffnen. Doch vertrauen ist nicht isoliertes. Wir können nicht im luftleeren Sozialraum vertrauen, wir vertrauen immer jemandem (auch wenn wir dies selbst sind), in jemanden, in etwas oder auf etwas.

Vertrauen ist also eine Beziehungssache, und die Kraft des Beziehens entsteht im Begegnen, im Element Erde. Die Erde ist also ganz zentral, wenn die Dynamik in Gang kommen soll.

Wir können es auch so sagen: Die Dynamik kommt in Gang, wenn wir antworten. Dieses Antworten muss nicht bewusst geschehen, doch tragen die meisten von uns die Sehnsucht in uns, und Sehnsucht ist nicht etwa ein Leiden, sondern die Antwort auf ein Gerufenwerden.

Als Antwortende stehen wir sofort schon in der Verantwortung, und Selbstverantwortung wiederum ist der zentrale Aspekt des Zentrierens (Wasser).

Der Verbindung von der Erde zum Holz im Auflehnungszyklus können wir somit einen Namen geben: vertrauen. Diese Verbindung ist ganz grundlegend in der Ausformung der Gestalt, welche die Dynamik annimmt. Andererseits wird klar, wie sehr das Öffnen und Offensein unsere Beziehungen bestimmt, wie es im Kontrollzyklus geschieht. Wir sehen auch, dass zum Beispiel ein stabiles Beziehungsnetz, wie es die Erde bereitstellen kann, das

Feuer unterstützen kann, ohne dass es gefährlich wird. Ein konkretes Beispiel: Ein Mensch in einer stabilen Beziehung kann sich offener und leidenschaftlicher auf andere einlassen, ohne dass er sich gleich wieder verliert oder verliebt, als ein Mensch, dem diese Beziehungs-Stabilität fehlt.

Erde fördern bedeutet Beziehungen fördern

Beziehungen können wir nach innen und nach außen fördern. Medizinisches Qigong befasst sich natürlich vor allem mit der Beziehungspflege nach innen. Leider schöpft gerade das Qigong hier das Potenzial nur selten aus, Taijiquan wird hier schon viel deutlicher. Doch die Differenzierungen, die im Taiji (manchmal) deutlicher geschehen, können auch im Qigong in vielen Übungen gemacht werden. Nach innen zu verbinden heißt, die Gelenke aufzureihen «wie an einer Perlenschnur». Der ganze Körper bewegt sich als dynamische Einheit. Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter, Ellbogen und Handgelenk werden durch eine Welle aktiviert. Jeweils ein Gelenk ist Yang, die anderen sind Yin. Die Welle bewegt sich durch die Gelenke. Das Becken (das untere Dantian) dient als der große Koordinator.

Wir können es auch so formulieren: «Die Arme bewegen sich nicht». Sie bewegen sich nicht, weil sie bewegt werden. Bewegt werden sie von den Beinen, der Bauchmitte und dem Rumpf. Als einfache Regel gilt:

- Die Schultern werden von den Hüften bewegt,
- die Ellbogen werden von den Knien bewegt,
- die Handgelenke werden von den Sprunggelenken bewegt.

Jedes Mal also, wenn sich das Handgelenk bewegt, wird diese Bewegung im Sprunggelenk initiiert. Eine Bewegung der Hand ist die Folge einer inneren Wellenbewegung des Bindegewebes des ganzen Körpers entlang der Gelenke – und damit natürlich auch

aufs Deutlichste den Milz- und den Magenmeridian einbeziehend, aktivierend, öffnend. Damit schaffen wir eine vernetzte, stabile Basis. Beziehungen schaffen Stabilität. Und Netzwerke sind Kraftwerke: durch diese innere Vernetzung und Kommunikation entsteht innere Stärke und, wird diese innere Stärke in Bewegung versetzt, innere Kraft, welche etwas ganz Anderes ist als isolierte Muskelkraft (Li).

Die zwei Pole der Erd-Arbeit

Die Arbeit im Erd-Element ist extrem vielschichtig und bezieht wirklich den ganzen Menschen in allen Bereichen ein. Wollen wir diese Vielschichtigkeit etwas übersichtlicher machen, können wir von zwei Polen sprechen:

Endlich

Die Arbeit mit dem Erd-Element ist also ganz konkrete, physische, ja elementare Arbeit. Es ist wichtig, dass wir unsere Bewegungen bzw. die Gelenke nicht koordinieren, denn dies wäre ein Tun. Vielmehr gilt es zu lassen und durch vernetzte Entspannung eine Durchlässigkeit zu kultivieren, durch die hindurch Bewegungen sich ganz natürlich und harmonisch entfalten können. Das ist natürlich keine Arbeit, die man mal eben schnell in ein, zwei Therapiestunden bewerkstelligt. Aber es ist die zentrale Arbeit, die sich auf jeden Fall lohnt.

Unendlich

Die elementare Frage des Erdelements: Worauf beziehe ich mich? Viele westliche Menschen haben den Bezug zu ihrer eigenen spirituellen Tradition verloren bzw. gar nie gefunden und beziehen sich

daher auf Anderes, auf das, was einem am meisten anspricht oder gefällt. Wir leben in einer multikulturellen Welt. Sozial, kulturell und spirituell. Alle spirituellen Traditionen stehen uns offen. Wir können wählen, was in uns am meisten Resonanz auslöst, lassen uns von Menschen und Methoden aus den verschiedensten Traditionen ansprechen und antworten darauf. So sehr wir verbunden sind – gerade dadurch kann auch eine Entwurzelung entstehen.

Wo bin ich eigentlich zu Hause?

Sind meine geistigen Wurzeln eine Wahl, die ich mir selber wähle?

Sind sie willkürlich?

Worin wurzeln die Wurzeln des Geistes?

Wenn ich antworte, von welchem Standpunkt aus mache ich das?

Worauf beziehe ich mich in meinem Leben?

C.G. Jung hat es so formuliert: «Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist du auf Unendliches bezogen oder nicht? Das ist das Kriterium des Lebens.»

Von der Reaktion zur Kreation, vom Antworten zum Entworten

Es ist sinnvoll, das Element Erde nicht nur alleine und gegen innen zu kultivieren. Es ist sinnvoll, Beziehungen nicht nur für sich alleine kultivieren zu wollen. Gezielt kultivieren die Kampfkünste das Element Erde und die Kunst des Begegnens. Kampfkünste haben heute nicht mehr die primäre Funktion, das Überleben zu sichern, und darum können wir heute Kampfkünste als Friedenskünste kultivieren. Eine solche Friedenskunst ist zum Beispiel Open Hands, auch Open Hands United genannt. Wir lernen, offen und vorbehaltlos auf Menschen zuzugehen, ihnen wirklich zu begegnen, in Dialog zu sein und allfälligen Konflikt in eine höhere Ordnung zu transfigurieren.

Wir lernen unsere im wahrsten Sinne des Wortes eingefleischten Reaktionsmuster kennen und sie zu dekonstruieren und durch kreative, aber wohlstrukturierte Spontaneität (chin. Tzujan) zu er-

setzen. Wir ersetzen damit Muster durch Antworten und bleiben im eigenen Zentrum, in der Selbstverantwortung. Diese Antworten kommen nicht primär aus dem intellektuellen Bereich (und damit auch aus dem Bereich der Konzepte, Ideen, Wunschvorstellungen, Ideologien und der Selbstverblendung), sondern sie kommen aus dem Körper und sind somit erst einmal ein Antworten, ein Freiwerden von starren Begriffen und von körperliche Starre. Somit können wir uns ergreifen lassen, ohne aus dem Zentrum zu fallen. Open Hands ist ein unmittelbares Feedbacksystem, das uns unser Erd-Potenzial und den Grad seiner Verwirklichung schön aufzeigt.

Schlussfolgerungen

- Wir arbeiten konkret und elementar mit vernetzten Bewegungen, mit der Perlenschnur. Einige Qigong-Übungen, etwa der Affe oder der Bär aus den Fünf Tieren, eignen sich dazu besser als andere (etwa viele Brokat-Übungen).
- Vernetzte Bewegungen breiten sich von unten nach oben und von innen nach außen aus. Je konkreter wir diese Bewegungsqualität physisch kultivieren, desto konkreter wird sie durch subtilisieren in den subtileren (Qi-)Bereichen. Wir können aber nur subtilisieren, was wir auch grob und ungehobelt auf der materiellen Ebene auf die Reihe kriegen.
- Die Kraft des Erdens wird allgemein unterschätzt. Offensichtlich wird das meist erst in Übungssettings wie z.B. Open Hands. Man hat nie ausgeerdet und kann immer daran arbeiten.
- Es ist nicht sinnvoll, die Qualitäten der Erde nur nach innen zu kultivieren, denn Erde ist Beziehung, begegnen, verbinden. Kampfkünste und Partnerübungen leisten, wenn wir sie richtig trainieren, eine große Hilfe.
- Die zentrale Frage ist die nach dem Vertrauen. Erde ist das «Ur» im Urvertrauen, auf sie antworten wir, durch sie kommt Dynamik erst in Gang. Finden wir uns in der Situation, fehlende Dynamik dynamisieren zu müssen, ist die Lösung also wahr-

scheinlich nicht in den Yang-Phasen Holz und Feuer zu finden, sondern scheinbar paradoxerweise in der ausgeglichenen Erd-Phase. «Worauf beziehe ich mich?» ist dabei die Frage, die uns in Gang bringt. Sie bringt damit die wichtigen menschlichen Prozesse in Gang.

- Das Element steuert uns aufs Zentrum hin, auf das Urvertrauen. Meridianarbeit geschieht dabei am besten durch strukturell-dynamische Arbeit. Einem Klienten einfach ein paar Meridian-Übungen mitzugeben, ist kosmetischer Natur.
- Erd-Arbeit ist Struktur-Arbeit in allen Bereichen: im Körper, im Sozialen, im Beziehungsnetz.

Die Metall-Dynamik

In einer Nussschale

Metall ist die große Integration. Aus der Ruhe, der Stille, dem Wuji haben wir im Zyklus der Wandlungsphasen die Vielfalt und Fülle des Lebens und der Bewegungen entfaltet, ausgefaltet. Nun falten wir sie wieder ein und kehren zurück. Das ist ein Prozess, der sorgsam begleitet werden kann.

Metall im Köbi-Zyklus

Mit der Erde überschreiten wir den Zenith der Komplexität der Elemente. Von nun an wird es wieder weniger komplex. Doch das heißt nicht unbedingt, dass es einfacher wird. Das Köbi-Diagramm deutet darauf hin, dass die vorherige Stufe in die nächste Stufe hinein transzendiert wird. Das Element Metall nimmt demnach die gesamte entfaltete Komplexität in sich auf – und bringt sie nicht auf einen simplen Nenner, aber bringt das Eigentliche, das Wesentliche hervor. Wie geschieht das? Wie entsteht aus Komplexität Einfachheit, ohne die Komplexität zu reduzieren? Wie falten wir ein,

ohne einfältig zu werden?

Das Unproduktive

Mit dem Integrieren schließen wir einen Kreis und öffnen uns einem neuen hin. Integrieren ist wundervoll, wunderbar, reich und reichhaltig, ein Genuss, eine Freude, die Ernte – und doch kommt es in unserem Alltag meist viel zu kurz. Denn integrieren ist nicht unmittelbar produktiv. Man sitzt, steht, liegt herum, sagt nichts oder nicht viel, lächelt ab und an... So sieht das von außen aus. Man tut nichts. Diese bewusste Rückkehr ins Zentrum, das man nie verlassen hat, ist nicht das, was unsere Gesellschaft gewichtet. Das reine Auswerten von Daten für eine Gewinnoptimierung ist nur ein flaches Abbild dessen, was im Element Metall wirklich geschieht. Denn nicht «auswerten» ist die zentrale Tätigkeit, sondern subtilisieren und verwesentlichen. Dadurch vollenden wir es. Man vollbringt etwas, indem man es vollendet. Vollenden ist ein geschehen lassender Vorgang. Subtilisieren und verwesentlichen sind nichtsdestotrotz bewusste, begleitete und kultivierte Prozesse. Was geht in diesem Geschehen-Lassen ab?

Einfalten

Wir integrieren, indem wir Bewegungen, seien es Bewegungen des Qigong, seien es Bewegungen des Denkens, seien es Bewegungen des Lebens bewusst ins Zentrum zurückführen. Wir haben sie entfalten lassen, nun lassen wir sie einfalten. Sie haben sich ausgedehnt, nun verdichten sie sich wieder. Im Entfalten bildeten sich die unzähligen Formen und Gestalten heraus, im Einfalten kehren sie zurück zum Einen, das sie nie verlassen haben, so wie wir ins Zentrum zurückkehren, das wir nie verlassen haben. Die Bewegungen schließen einen Kreis und öffnen hinein in eine Spirale. Denn sie bringen Kunde von neuen Bewegungshorizon-

ten, von neuen Ländern, die sie im Ausweiten des Bewegungsradius erforscht haben, sie bringen neue Erfahrungen, Erlebnisse, Gestalten, Formen und vor allem auch Kompetenzen zurück und verdichten sie in ein neues altes Zentrum, aus dem heraus sie sich wieder entfalten werden.

Ja, in diesem bewussten, achtsamen, empfindenden Zurückführen unserer Bewegungen liegt die große Würde des Integrierens. Würde ist kein Konzept, sie ist ein Empfinden, sie hat eine stille, tiefe emotionale Qualität des So-Seins, des Seindürfens, und entsteht durch ungeteilte Aufmerksamkeit.

Auf der körperlichen Ebene machen wir dies einerseits, indem wir den Prozess, den wir impulsiv haben und der sich durch lassen durch uns entfaltet hat, kultivierend zu Ende begleiten, also beobachtend, empfindend, differenzierend, integrierend, subtilisierend, verwesentlichend. Körperlich bringen wir die Bewegungen von außen nach innen und von oben nach unten zurück, und dies ganz bewusst. Nicht die Streckung oder Dehnung ist das Ziel, sondern die Rückkehr zum Ursprung. Wir folgen der Bewegung in die Stille wie einem verhallenden Klang. Wir können uns dabei vorstellen, dass wir der Bewegung eine Lupe hinhalten. Wir legen sie unter das Mikroskop. Dieses Stillwerden ganz genau zu beobachten und zu kultivieren, ist das eigentliche Potenzial des Metall-Elements. In dieser Rückkehr zeigt sich das Wesentliche von selbst. Das, was nach all der sorgfältigen Kultivation in der Stille noch nachhallt (und aus dem etwas Neues entstehen wird), ist wesentlich.

Zur Stille des Herzens

Integrieren, das ist Revue passieren lassen, wirken lassen, vollenden begleiten, würdigen. Das Anzeichen dafür, dass ich etwas integriert habe, ist, dass ich es würdigen kann. Trauer, die Emotion des Metalls, und das damit verbundene Weinen, können Reinigungsprozesse sein, die wir lebendig halten sollten, bis sie im Herzen Stille finden.

Meine persönliche zentrale Frage in der Integrationsphase ist immer: Habe ich genug geliebt? Es geht dabei nicht darum, ob ich gut genug war, ob ich genug geleistet habe. Natürlich kann ich immer noch mehr lieben. Es ist nicht wirklich eine quantitative Frage. Es geht mir darum, das Vergangene nochmals mit dem Herzen zu betrachten und der Herz-Resonanz zu lauschen. «Im Herzen bewegen» ist denn auch die eigentliche christliche Bedeutung der Meditation. Die letzte Integration geschieht im Herzen, dem Mittelpunkt unseres Menschseins. Wenn die Dinge in einem offenen Herzen angekommen sind und dort sein dürfen, was sie sind, dann werden sie gewürdigt, denn sie sind von Anfang an würdevoll. Hier können sie nun ihr Wesen zeigen. Das ist auch mit Fehlern so, mit Dingen, die man lieber nie gesagt oder getan hätte. Fehler sind das Zeichen dafür, dass wir unterwegs sind. Wenn auch sie im Herzen ankommen und sein dürfen, offenbaren sie ihre Würde. Unser Unterwegs-Sein kommt an.

Schlussfolgerungen

- Wir arbeiten am Einfalten der Bewegung zurück ins Zentrum. Die Bewegung faltet sich von außen nach innen und von oben nach unten ein.
- Wir können den Fokus der Bewegungen weg vom Ausdehnen und Strecken auf das Zurückführen verlagern.
- Die Differenzierungen des Metalls ergeben sich durch sorgsame Begleitung, nicht durch schnelle Urteile. Wir entscheiden nicht, was gut und schlecht, förderlich und unförderlich ist, sondern es zeigt sich. Diese Begleitung geschieht durch subtilisieren und verwesentlichen.

Das Einfache nicht unterschätzen

Diese Schlussfolgerungen klingen einfach, und sie sind es auch.

Darum sind sie schnell übergegangen. Doch es ist gerade die Herausforderung im Element Metall, das Einfache nicht zu unterschätzen, sondern es aufs Höchste zu kultivieren. So werden wir ganz natürlich in die tiefe Stille des Wassers gleiten.

Die Wasser-Dynamik

Das Wasser und Shen

Der Aspekt des Shen, der dem Wasser zugehört, ist Zhi: «Wille». Man kann Begriffe jedoch nicht einfach übersetzen. Wille ist in unserer Feuer-Kultur ein Wollen, das größtenteils auf Expansion, Durchsetzungsvermögen oder (egoistische) Selbstbehauptung fokussiert ist. Der Wille, den der alte daoistische Weise meint, ist der «Wille des Wassers» und daher zu übersetzen mit Ruhe und Beständigkeit, die etwas bewirken. (Eine mögliche Übersetzung wäre auch Beharrlichkeit, doch auch diese wird in unserem Kontext zu hart verstanden.)

*Der Geist des Tals stirbt nie.
Wir nennen es das ursprüngliche Weibliche.
Seine Tore nennen wir
die Wurzel von Himmel und Erde.
Subtil aber immer gegenwärtig
schöpft man aus ihm,
ohne dass es sich erschöpft.*

*Das höchste Gute ist wie Wasser.
Es tut den Zehntausend Dingen Gutes
und ist doch völlig ruhig.
Es verweilt an Orten, die die Massen meiden,
darum ist es dem Dao am nächsten.³*

³ Daodejing Kapitel 6 und 8, Übersetzung M.Schmid
144

Als Teil des Shen ist Zhi zudem Teil eines spirituellen Ausgerichtetseins. Das Daodejing besagt, dass es ohnehin nur den Willen des Dao gibt.

Das Dao können wir mit den Köbi-Verben beschreiben, das De mit den Kultivationsverben. Ein «spirituelles Ausgerichtetsein» bedeutet konkret: zentrieren, öffnen, ausdehnen, verbinden, integrieren, differenzieren, bezeugen, empfinden, subtilisieren, verwesentlichen. Zhi ist demnach Aspekt eines Bewusstseins, das sich in dieser Weise unentwegt selbst erforscht, kultiviert und gestaltet (und die entsprechenden Kompetenzen hat oder entwickelt). Wieder ist kein egoischer Wille zu verorten, wie wir ihn kennen.

Neo-Konfuzianisten verstanden Shen nicht so sehr als «Etwas» wie (verfeinertes) Qi, Natur oder Geist, sondern als ein Zustand wie Gelassenheit, Integrität und Gleichgewicht. Zhi als Aspekt des Shen ist der Zustand der Ruhe und Beständigkeit.

Yi (Intention) ist das Dynamisierende (Yang), Zhi hingegen ist das Beständige (Yin).

Emotion: Angst

Die Emotion des Wassers ist Angst. Der Grund für die Angst ist, dass sie keinen Grund hat. Sie ist grundlos. Sie ist eine Reaktion, die wir wahrnehmen können, aber nicht darauf reagieren müssen. Das Mittel gegen Angst ist Boden, Zentrum und Anker.

Jing und sexuelle Energie

Jing ist die grundlegendste der fünf vitalen Grundsubstanzen (Qi, Jing, Shen, Xue, Jin Ye).

Jing hat drei Aspekte: Vorhimmels-Essenz (Konstitution), Nachhimmels-Essenz (Nahrung, Milz, Magen, Lunge) und Nieren-Essenz.

In Bezug auf sexuelle Energie ist es ganz einfach: Die sexuelle Energie nicht verpuffen (was unkontrolliertes Feuer wäre), aber

fließen lassen. Um sie fließen lassen zu können, auch wenn sie nicht gleich ausgelebt werden kann/will, empfiehlt sich der Kleine Himmelskreislauf. Dieser ist auch während des sexuellen Aktes eine gute Sache (sofern er denn quasi automatisch läuft und nicht zu viel Konzentration abverlangt).

Dasselbe gilt für Kreativität, deren Regulierung aber, im Gegensatz zur Sexualität, die mehr oder weniger jeden Menschen anspricht, nur eine Aufgabe für hoch-kreative Menschen ist.

Wasser, das große Yin: Yin in einer yang-dominierten Welt

Obwohl sich das Weibliche emanzipiert und einen gleichwertigen Stellenwert wie das Männliche einnimmt, funktionieren wesentliche Teile unserer Kultur nach wie vor nach dem Prinzip des Yang: klar strukturiert, geordnet, und vor allem lösungsorientiert. Die ganze Marktwirtschaft, Wissenschaft, Forschung und Technik funktionieren auf diese Weise.

Die von Yang dominierten Menschen erleben Yin aus einem Zustand der Erschöpfung und deuten diesen Zustand (unbewusst) als Yin. Es ist demnach schwach, willenlos, ohne Drive, etwas positiver ist es chillen und herumhängen, sich aufs Sofa hauen und Stuss reinziehen.

Nun.

Was bedeutet Yin in Bezug auf Weiblichkeit? Was ist die Kraft des Weiblichen? Ein Vorschlag: «Wild moon woman you were not made to be tame. You are an earthquake shaking loose everything that is not soul. Shake, woman, shake.» Elyse Morgan

«Wilde Mondfrau, du bist nicht gemacht, um zahm zu sein. Du bist ein Erdbeben, das alles löst, was nicht Seele ist. Bebe, Frau, bebe.»

Der Sinn des Wassers

Zuteilung der 5 Sinne zu den Elementen

Wasser	Holz	Feuer	Erde	Metall
hören	sehen	sprechen	schmecken	riechen

Also können wir das Wasser stärken, indem wir das Hören stärken. Das Hören ist ein Yin-Vorgang: das Ohr ist offen, es empfängt.

Die grundlegenden Fragen

1. Kannst du einfach nur hören? Kannst du hören ohne eine Meinung dazu zu haben? Gibt es ein reines Hören? Kannst du einfach und nur den Klang empfangen, ohne etwas Anderes zu tun? Kannst du empfangen?
2. Wo spürst du dieses reine Hören im Körper? Wo spürst du den reinen Klang ohne Reaktion im Körper?
3. Wer bist du in diesem reinen Hören?
4. Welche Gestalt nimmt das reine Hören durch dich an? Kannst du ihm eine Gestalt zugestehen?

Der unersetzliche Wert des Ankers

Zustände sind flüchtig. Durch Beständigkeit, die Ur-Eigenschaft des Wassers, stabilisieren wir sie bzw. finden leichter den Zugang, können den Zustand gezielt herbeiführen. Ein Anker kann ein Wort sein, eine Qigong-Übung oder eine Taiji-Form, ein Mantra, ein Gebet, der Atem oder das Körperbewusstsein.

Anker helfen uns, in turbulenten Zeiten ruhig, stabil, zentriert und geerdet zu bleiben und nicht in Angst zu investieren. Ein Anker ist eine Kompetenz, die man sich, wie Klavierspielen, durch beständige, beharrliche Praxis antrainiert. Was bei Menschen oft als natürliche Gabe wahrgenommen wird, Klarheit zum Beispiel, Ruhe, Präsenz etc., sind in Wirklichkeit oft Kompetenzen, die durch Beständigkeit erarbeitet worden sind.

Die Aufgabe des Wassers

Jeder Prozess ist eine Bewegung. Sei diese körperlich (Li), energetisch (Qi), psychisch, intentional (Yi). Jede Bewegung muss zu ihrem Ursprung zurückgeführt werden, damit ihre eigentlichste Natur erfahren werden kann: die Stille, die Leerheit. Dann können wir aus dieser Leerheit (Wu) heraus handeln (Wu wei). Das heißt, wir lassen die Bewegungen aus der Stille ohne unser Zutun entstehen.

Zusammenfassung

Die zentralen Aspekte eines Qigong des Wassers

- sich zurücknehmen
- still werden (körperlich, emotional, mental)
- Bewegungen in die Stille zurückverfolgen, in die Stille vollenden und aus ihr heraus wieder geboren werden
- Stille und Bewegung als Nicht-Zwei vereinen (ein gleichschwebendes Bewusstsein entwickeln, fortwährend kultivieren – sechs Verben)
- Gefäß werden
- empfangen lernen
- Beständigkeit entwickeln – eine Praxis entwickeln
- dem natürlichen Entfalten nicht im Weg stehen
- strukturierte Spontaneität entwickeln

Die Füße des Meisters

Dieser Text ist ursprünglich als Fachartikel erschienen, darum die Sie-Form.

Wenn ich gefragt werde, woran man einen guten Qigong-Lehrer erkennt, antworte ich: «An seinen Füßen.»

Dann folgt der fragende Blick, worauf ich weiter antworten darf: «Achte darauf, ob der Lehrer gut auf der Erde steht. Ob seine Füße gut strukturiert sind. Ob sein Bewusstsein daher bis zu seinen Füßen reicht.»

Man muss dafür kein Physiologe sein. Wir alle können erkennen, ob jemand gut steht oder nicht. Wenn Hüftgelenke, Knie und Sprunggelenke eine Linie bilden, ist schon mal ausgezeichnet. Weder das Knie sollte nach innen oder außen knicken, noch der Fuß an sich. Der Fuß sollte eine gesunde Wölbung haben. Auch wenn der Lehrer mit 100% Gewicht auf einem Bein steht, sollte man unter die Wölbung an der Innenseite des Fußes noch eine Glas-murmelt legen können.

«Und warum sind die Füße so wichtig?»

Weil die Füße unser Fundament sind. Das Haus steht nur gut, wenn das Fundament stabil ist. Füße gut, alles gut. Oder jedenfalls auf gutem Weg.

Natürlich können wir die Füße nicht isoliert betrachten. Trotzdem bleiben sie das aussagekräftigste Kriterium, wie man einen guten Lehrer erkennt.

Köbis Fuß

In meiner Bewegungsarbeit arbeite ich mit der Köbi-Dynamik: zentrieren, öffnen, ausdehnen, verbinden, integrieren. (Englisch center, open, expand, blend, integrate. Aus den Anfangsbuchstaben

c-o-e-b-i wird Köbi.) Auf den Fuß bezogen kann das bedeuten:

Zentrieren

Den Fuß zu zentrieren bedeutet in einem ersten Schritt [sic!], sich des Fußes bewusst zu werden. Wir verankern die Füße im Bewusstsein. Nun, wir wissen alle, dass wir Füße haben. Aber wir erleben kaum, dass wir Füße sind. Ich schlage folgende Übung vor:

1. «Wissen» Sie, dass da Füße sind. Machen Sie eine Qi-gong-Übung oder durchlaufen Sie eine Taiji-Form und wissen Sie dabei unentwegt, unaufhörlich, dass da Füße sind. Vergessen Sie es nicht, bleiben Sie bei diesem Gewahrsein. Falls Sie Ihre Füße vergessen sollten und das bemerken, beginnen Sie Ihre Form wieder von vorne. Schaffen Sie eine ganze Form?
2. Erforschen Sie (immer in der Übung oder der Form bleibend), wie Ihre Füße funktionieren, was sie können und was sie nicht können.
3. Entspannen Sie die Füße und lassen Sie sie sinken. Entspannen heißt: Unten, innen und oben. Übergeben Sie Ihre Füße dem Boden. Stellen Sie sich vor, sie seien flüssiger Käse und würden dahinschmelzen. Stellen Sie sich vor, in jedem Ihrer Füße sei eine riesige Kathedrale. Streifen Sie sich mit den Fingerrücken sanft vom Sprunggelenk zu den Zehen über die Fußoberseite. «Sinken» bedeutet, den Fuss in der Vorstellung noch mehr fallen zu lassen und das Sprunggelenk über den Nieren 1-Punkt in den Boden strömen zu lassen.
4. Atmen Sie in Ihre Füße. Lassen Sie die Atembewegung bis in die Füße strömen.

Öffnen

Indem Sie in die Füße sinken und atmen, geschieht von allein ein Öffnen. Entspannen und sinken schaffen Raum. Öffnen bedeutet, dass «etwas» einströmen kann. Nennen Sie es Qi oder Bewusstsein, ich nenne es den «Raumfluss». Dieses Öffnen können wir nun unterstützen.

1. Werden Sie sich des Öffnens gewahr und behalten Sie dieses Gewahrsein.
2. Bleiben Sie dabei: Entspannen und sinken Sie unaufhörlich. Tiefer, differenzierter, bewusster. Dadurch kann sich das Öffnen intensivieren.
3. Erforschen Sie die Qualität des Öffnens und erlauben Sie, dass dadurch noch mehr Öffnen geschieht.
4. Vergegenwärtigen Sie sich, wie die Kraft der Erde aufsteigt und Ihren Fuss erfüllt, als würde ein Ballon von unten her aufgeblasen. Achten Sie jedoch darauf: Ein Ballon, der aufgeblasen wird, hat zwar eine natürliche Spannung, ist jedoch immer ganz entspannt.

Ausdehnen

Wenn sich Ihre Füße füllen, kann ausdehnen geschehen. Das ist eine etwas seltsame Formulierung. Doch es ist so, dass wir die Ausdehnung nicht produzieren. Sie ist die ganz natürliche Folge des Öffnens innerhalb der Köbi-Dynamik. Beim Öffnen strömt «etwas» in den Fuss ein. Der Fuss wird voll und übertoll. Nun kann «etwas» aus dem Fuss ausströmen. Das intensiviert den Kontakt mit dem Boden und ist die Geburt der Verwurzelung.

1. Werden Sie sich der Verwurzelung gewahr und behalten Sie sie im Gewahrsein, damit die Wurzeln weiter wachsen können.
2. Bleiben Sie dabei: Entspannen und sinken Sie unaufhörlich. Tiefer, differenzierter, bewusster. Dadurch kann sich das Öffnen intensivieren. Dadurch können die Wurzeln tiefer in den Boden strömen und ein Austausch zwischen Füßen und Boden findet statt.
3. Erforschen Sie Ihre Wurzeln, indem Sie oben (also mit dem ganzen Körper) mehr in Bewegung kommen.

Das Ausströmen geschieht aber auch nach oben, womit sich das Sprunggelenk noch mehr öffnen und ausrichten kann. Strömt es weiter, geschieht nun Vernetzung.

Vernetzen

Fuß und Knie bilden eine Einheit. Fuß, Knie und Hüfte bilden eine Einheit. Fuß bis Scheitel bilden eine Einheit. Indem wir Ausströmen zulassen, geschieht vernetzen. Je mehr Energie wir durch entspannen und sinken aufnehmen können, desto höher steigt das Ausströmen, desto höher kann Vernetzung geschehen. Achten Sie darauf, wie dynamisch und selbstverstärkend dieser ganze Prozess ist.

1. Vergegenwärtigen Sie sich die funktionelle Einheit von Fuß und Knie. Das Knie ist immer über dem belasteten Fuß. Hier gilt es auch gleich, mit einem weit verbreiteten Irrtum aufzuräumen, der da heißt: «Das Knie darf nicht über die Zehen.» Das gilt nur für das vordere Knie im Bogenstand. Für einen Schritt zum Beispiel ist das funktioneller Unsinn. Es besteht keine Notwendigkeit, das Knie nicht über die Zehen zu bringen. Es besteht aber eine Notwendigkeit, es über die Zehen zu bringen, da sonst das Gewicht nicht 100% verlagert werden kann. Und das ist die Voraussetzung für jeden sauberen Schritt. Achten Sie jedoch darauf, dass das Knie senkrecht über dem Fuß bleibt – oder anders gesagt: Sprunggelenk, Knie und Hüfte bilden eine gerade Linie. Das Knie ist der Scheinwerfer, der in die Richtung strahlt, in welche die Zehen gehen. Das Knie zeigt den Weg, die Zehen gehen den Weg.
2. Wenn Sie einen Schritt machen, verlagern Sie nicht nach vorne. Verlagern Sie vorwärts nach unten. Lassen Sie nach und nach jedes Gelenk einschließlich jedes einzelnen Wirbels nach unten durch die Füße in den Boden fallen. Mit jedem Schritt.
3. Jedes Mal, wenn ein Arm steigt, macht er das aus dem Boden heraus. Die Kraft oder der Schwung dazu strömt durch das Sprunggelenk ins Knie, in die Hüfte, über die Wirbelsäule in die Schulter, den Ellbogen, die Hand.

Integrieren

Solchermaßen vernetzte Füße sind in das Ganze integriert. Jede Bewegung entsteht aus dem Boden und führt in den Boden. Ver-

gegenwärtigen Sie sich diese Ganzheit und verkörpern Sie sie unentwegt.

Auf diesem Weg zu Integration kultivieren wir die zwei grundlegenden Richtungen:

Nach unten entspannen, nach oben strukturieren.

Haben Sie durch den ganzen Prozess bemerkt, dass wir nur ganz gezielt einen Impuls setzen und dann dranbleiben müssen? Dann entwickelt sich die Vernetzung und Integration von selbst. Unser Zutun wäre zu viel. Unser fehlendes Bewusstsein wäre jedoch zu wenig. Die natürlichen Dinge entwickeln sich ohne unser Zutun, aber nicht ohne Bewusstsein und Gewahrsein. Mit ihnen können wir die natürliche Dynamik unterstützen, fördern und kultivieren.

Fuß gut, alles gut

Mein Rat, auf die Füße des Lehrers zu achten, gilt übrigens nicht nur für Taiji- und Qigong-Lehrer. Für mich ist der Fuß das Qualitätskriterium für jeden Lehrer, der mir etwas über Bewusstsein beibringen will. Wenn sein eigenes Bewusstsein knapp zwei Meter nach unten reicht, höre ich ihm gerne zu.

Aus dem Bauch heraus

Qigong-Bewegungen kommen aus der Mitte, das heißt aus dem Dantian. Noch genauer: Aus dem unteren Dantian im Bauchraum. Was heißt es, sich aus dem Dantian zu bewegen? Wenn man das tatsächlich praktizieren will, muss man es noch etwas differenzieren.

Die drei Mitten und die Spirale als deren Verbindung

Taiji- und Qigong-Praktizierende, die sich aus dem Bauchraum heraus bewegen, bewegen sich potenziell als Einheit. Das heißt, die Arme bewegen sich nicht isoliert. Was man dabei von außen oft beobachtet, ist, dass die Ausführenden «schweben». Sie sind nicht geerdet, nicht verwurzelt. Dieses Schweben entsteht dadurch, dass die Bewegungen nicht durch Impulse geschehen.

Wenn wir Taiji- und Qigong-Bewegungen mit Impulsen machen, müssen wir eine zweite Mitte zu Hilfe nehmen. Wir verbinden dazu die Bauchmitte mit der Erdmitte. Die Energie kommt aus der Erde und wird im Dantian gelenkt.

Konkret heißt das: Die Kraft kommt aus den Beinen. Die Beine mit ihren großen Muskeln können wesentlich mehr Kraft generieren als der Bauchraum. Da es essentiell ist, dass Taiji- und Qigong-Bewegungen ohne Anstrengung und mit einem Minimum an Anspannung ausgeführt werden, muss die Kraft in den Beinen generiert werden. Diese wird natürlich durch Yi und Shen subtilisiert, doch es bleibt dabei: Jede Bewegung beginnt im Boden. Dies geschieht, indem wir uns bei jeder Bewegung vom Boden abstoßen, als würden wir hüpfen oder springen. Bleiben wir dabei verwurzelt, wird sich die Bewegungsenergie in den entspannten Oberkörper ausbreiten. Damit sie sich kontrolliert ausbreiten kann, fließt sie durch den Bauchraum und wird da, genau gesagt von den Hüften, gelenkt.

Steigt die Bewegungsenergie hoch, tut sie dies auf der physischen

Ebene in einer Spirale (welche genau genommen bereits in den Beinen beginnt). Die Spirale ist die kraftvollste Bewegung. Sie integriert alle räumlichen Dimensionen und damit möglichst viele Muskeln, vor allem auch asymmetrische Muskelkombinationen. Je mehr Muskeln an einer Bewegung beteiligt sind, desto entspannter kann der einzelne Muskel arbeiten. Die Spirale vereint zudem viele polare Gegensätze in ein stimmiges Ganzes: Etwa die vertikale Bewegung von unten und die horizontale Bewegung des Beckens. Sie vereint auch lineare und zyklische Bewegungen. Außerdem lässt sich die vertikale Bewegung auf der energetischen Ebene mit dem Gürtelgefäß Dai Mai in Verbindung bringen, welcher vertikale Energien ausgleicht.

Damit die Spirale funktioniert, braucht sie eine starke Achse, etwa wie eine Drehtüre. Diese Achse ist auf der physischen Ebene die Wirbelsäule, auf der energetischen sind es die Meridiane Du Mai und Ren Mai, welche sich als Yang- und Yin-Fülle empfinden lassen, auf der intentionalen oder kausalen Ebene ist es die Intentionlinie (Yi), welche sich als Klarheit empfinden lässt.

Die Wirbelsäule muss für die Spiralbewegung stabil und agil sein. Das bedeutet, dass die Stabilität nicht auf Kosten der Agilität gehen kann oder umgekehrt. Die Wirbel haben ein relativ hohes Bewegungspotenzial, das wir einsetzen können, doch bringt es nichts, dabei die Wirbelsäule als Gesamtes zu vernachlässigen. So «wirbelt» die Spirale zwar die Wirbelsäule hoch und jeder Wirbel ist dabei involviert, doch gleichzeitig bewegt sich die Wirbelsäule als Ganzes. Das Resultat ist, dass die Spirale eher von der Wirbelsäule «ausgeworfen» wird, als dass sich die Wirbelsäule als solches spiralförmig bewegt. Ich komme nachher noch auf das Subtilisieren zu sprechen, und die Spiralkraft einer stabilen und agilen Wirbelsäule ist ein wesentliches Resultat dieser Subtilisierung. Im traditionellen Zusammenhang spricht man etwa davon, den «Drachenkörper» zu kultivieren. Die chinesischen Drachen sind ja bekanntlich keine dickbäuchigen Dinosaurier wie unsere Drachen des Mittelalters, sondern agile Wesen. Agil und kraftvoll zugleich.

Wir haben also für eine «Bewegung aus dem Bauch» drei Mitten: Die Erdmitte, die Bauchmitte und die vertikale Mitte (Achse). Die Bewegung, die solchermaßen strukturiert ist, ist vernetzt, offen, kraftvoll, entspannt, effektiv, stabil, anpassungsfähig, geerdet. Sie entfaltet sich dabei nach den Gesetzmäßigkeiten

- von unten nach oben
- von innen nach außen.

Damit dies geschieht, müssen wir

- vertikal Impulsieren (einen Impuls von unten nach oben setzen)
- horizontal lenken (den Impuls zur richtigen Zeit mit dem Becken bzw. der Hüfte lenken)
- dreidimensional vollenden.

Gerade das Vollenden macht oft die größte Mühe, da es ein reiner Yin-Vorgang ist. Vollenden heißt geschehen lassen und ist das eigentliche Wu Wei. Vollenden heißt, den Impulsen nicht im Weg zu stehen. Sei dies durch den passiven Widerstand von Verspannungen und Blockaden, sei dies durch aktiven Widerstand, wenn wir Kontrolle nicht loslassen können und die Bewegung immer noch lenken und formen wollen, obwohl diese Phase bereits durchlaufen ist, oder schlicht und einfach durch Unachtsamkeit. Unsere Wahrnehmung wendet sich gerne schnell wieder dem Yang zu, da wo etwas passiert, da, wo «Action» ist, statt Achtsamkeits-Gefäß für die Vollendung des Yin zu bleiben.

Darum sind auch Qigong-Bewegungen Yin-Bewegungen, da die eigentliche Bewegung erst richtig ersichtlich wird, wenn der Yin-Aspekt zum Zuge kommt. Dennoch darf, wie beschrieben, das Yang, also der Impuls und das Lenken, nicht fehlen, da sonst das Yin saft- und kraftlos wird.

Die sechs Koordinaten auf die Reihe kriegen

Damit sich der aktive Impuls aus dem Boden durch die Beine fortbewegen und über den Bauch durch den Oberkörper entfalten und vollenden kann, müssen wir die Koordinaten auf die Reihe kriegen. In den Taiji-Klassikern heißt das, sich zu bewegen wie eine Perlschnur. Die Perlen oder Koordinaten sind dabei Sprunggelenk, Knie und Hüfte, Schulter, Ellbogen und Hand. Jede Bewegung, die sich von unten nach oben ausbreitet, fließt durch diese Koordinaten und nimmt so die Form einer Welle an.

Die Koordinaten vernetzen

Wenn wir die Koordinaten differenziert haben, können wir unseren Körper differenziert bewegen. Doch differenzieren ist nicht alles, nun gilt es zu integrieren. Die Integration geschieht durch Vernetzung. Wir beginnen ganz gezielt, die Koordinaten miteinander in Kommunikation treten zu lassen. Zuerst die Hüfte mit den Schultern. Dann die Knie mit den Ellbogen. Dann die Sprunggelenke mit den Handgelenken. Konkret heißt das:

- Die Hüften bewegen die Schultern.
- Die Knie bewegen die Ellbogen.
- Die Sprunggelenke bewegen die Hände.

Oder anders ausgedrückt: Wenn wir die Schultern bewegen wollen, bewegen wir die Hüften. Wenn wir die Ellbogen bewegen wollen, bewegen wir die Knie. Wenn wir die Hände bewegen wollen, bewegen wir die Füße.

«Die Füße bewegen um die Hände zu bewegen» heißt nun, den Fuß in den Boden zu stemmen, damit Bewegungsenergie durch die Beinkoordinaten hochsteigt, im Bauch gelenkt wird, spiralförmig hochsteigt und sich in die Arme fortbewegt. Hier finden wir auch das Prinzip von Kraft und Gegenkraft. Denn um die Hand hö-

her zu bringen, müssen wir den «Fuß in den Boden fallen lassen». Wenn wir die unteren drei Koordinaten und die oberen drei Koordinaten zusammenfassen – was den Trigrammen entspricht, der Mensch wird dann zur Verkörperung der Hexagramme –, können wir nun auch sagen:

- Damit die Schulter steigt, sinkt die Hüfte
- Damit der Ellbogen steigt, sinkt das Knie
- Damit die Hand steigt, sinkt der Fuß

Oder ganz allgemein: Damit der Oberkörper steigt, sinken die Beine. Damit dies wirklich klappt, kommt dem Bauchraum nun noch einmal eine ganz andere zentrale Rolle zu. Durch ihn können wir komprimieren und dekomprimieren.

Kompression und Dekompression

Im Bauchraum erhält der Impuls aus dem Boden nicht nur eine bestimmte Richtung, sondern auch eine kugelförmige Ausdehnung. Es «öffnen sich die Gelenke», wie es heißt. Damit dies geschehen kann, brauchen wir eine Dekompression. Baguazhang, die Kampfkunst, welche die acht Trigramme verkörpert, arbeitet gezielter mit dieser Kompression/ Dekompression als Taiji und Qigong, doch es steht uns nichts im Weg, diese Praxis in unsere Bewegungspraxis zu integrieren.

Wenn wir geerdet stehen, können wir den gesamten Lendenbereich (chin. kwa) etwas sinken lassen. Dieses Sinken bewirkt im Lendenbereich eine Verdichtung. Doch auch die Beine werden involviert. Während wir immer noch richtig strukturiert stehen (die Knie befinden sich über den Füßen), drehen die Beine sich ganz subtil nach innen. Wichtig ist, dass nicht wir es sind, die die Beine nach innen drehen. X-Beine und Verspannungen wären die Folge. Durch das Sinken geschieht eine subtile Spirale nach innen. Wenn nun der Impuls hochkommt, dreht sich einerseits diese Spirale

nach außen (und die Gelenke der Beine öffnen sich). Andererseits dehnt sich der gesamte Lendenbereich aus. Es ist, als hätten wir einen Ball unter Wasser gedrückt und würden ihn jetzt loslassen. Diese expansive Energie aus dem Bauchraum potenziert die Kraft, welche durch den Oberkörper vollendet wird.

Subtilisieren: Der integraldynamische Weg

Alles, was ich bis jetzt beschrieben habe, geschieht auf der körperlichen Ebene. Der Körper ist unser Werkzeug und sogleich das, was wir differenzieren, integrieren und subtiler machen. Immer subtiler wahrnehmen, subtiler bewegen, subtiler koordinieren nenne ich «subtilisieren». Wir starten also auf der körperlichen Ebene, dringen aber in immer subtilere Gefilde vor. Aus körperlich wird energetisch, aus energetisch wird intentional. Wertvoll ist dabei, dass auf diesem Weg Körper, Energie und Geist tatsächlich als Einheit erfahren wird. Zu oft habe ich langjährige Qigong-Praktizierende in meinen Kursen begrüßt, die falsch strukturiert und bei jeder Körperwahrnehmung Qi zu kultivieren versuchen. Ihre Wahrnehmung ist dabei auf Qi verengt, beziehungsweise auf eine Vorstellung von Qi, und sie nehmen den Körper, dessen Struktur, die Gesetzmäßigkeiten nicht wahr. Darum ist der Weg ins Subtile, mit dem Physischen zu beginnen. Da wir uns wahrnehmend, empfindend, differenzierend und integrierend dem Körper widmen, ist dies von Anfang an auch Qi-Schulung. Doch sie ist im Körper verankert.

Indem wir subtilisieren, lösen sich die Grenzen zwischen Körper, Energie und Geist auf und unsere Bewegungspraxis wird integral.