

Franz Köck

Qigong im Wandel der Zeit

Der Weg zurück zur Quelle.

Teil 1

BACOPA VERLAG

Impressum

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der photomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2026 Bacopa Verlag

4521 Schiedlberg/Austria

Telefon: +43(0)7251-22235

E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at

www.bacopa-verlag.at

Coverlayout: Christiana König

Autorenporträt: Foto Pachernegg

Titelbild: Mag^a Valerie Tschida

Layout und Satz: Christiana König

Printed in the European Union

ISBN 978-3-99114-127-3

1. Auflage 2026

Erklärung:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Ratschläge dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken. Die Anwendung der Inhalte erfolgt eigenverantwortlich und nach alleinigem Ermessen der Leserin oder des Lesers. Autor, Verlag, Berater, Vertreiber, Händler sowie alle weiteren mit diesem Buch verbundenen Personen übernehmen keine Haftung für etwaige direkte oder indirekte Schäden oder Folgen, die aus der Nutzung der hierin enthaltenen Inhalte entstehen könnten. Eine Haftung des Autors ist ausdrücklich ausgeschlossen.

Für

Anna

Jakob

Franziska

Philipp

Meinen geliebten Enkelkindern,

ihr wachst in einer Welt voller Möglichkeiten und Herausforderungen auf. Möge euch dieses
Buch ein Wegweiser sein, der euch lehrt, mit Weisheit zu erkennen, mit Mitgefühl zu
handeln und mit innerer Ruhe zu leben.

Ich wünsche euch und allen Kindern dieser Welt eine Zukunft, in der Frieden nicht nur ein
Ideal ist, sondern gelebte Realität — eine Zeit, in der Menschlichkeit, Liebe und Achtsamkeit
die Grundpfeiler des Miteinanders sind.

Mögen eure Herzen stets frei bleiben, eure Gedanken von Klarheit erfüllt sein und euer Weg
von Licht und Hoffnung geleitet werden.

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	4
1 Einleitung	8
Vorwort von Christian Schubert.....	12
2 Gedanken zu den Bewegungen im Qigong	13
3 LEBEN zeigt sich in Bewegung - Wie zeigt sich Bewegung im LEBEN?.....	16
3.1 In der kräuselnden Welle widerspiegeln sich die Weltmeere	16
3.2 Du bist nicht der Tropfen im Ozean, du bist der Ozean im Tropfen.....	17
3.3 Yin und Yang.....	18
3.4 Die spirituelle Komponente von Yin und Yang.....	23
4 Urformen der Bewegungen – wie das Leben sich zeigt.....	28
4.1 Stehen (Grundposition).....	28
4.2 Steigen und Sinken.....	35
4.3 Öffnen und Schließen	39
4.3.1 Die spirituelle Komponente der Polarität – individuell gesehen.....	40
4.3.2 Die drei energetischen Schichten	46
4.3.3 Der Beobachter ist das Beobachtete.....	51
4.3.4 Unteres Dantian.....	53
4.3.5 Mittleres Dantian.....	59
4.3.6 Oberes Dantian.....	65
4.4 Zug/Sog und Druck.....	71
4.5 Gehen und Translation	75
4.5.1 Der Muskel der Seele.....	76
4.6 Drehung – Rotation und Spiraldynamik	77
4.6.1 Der Goldene Schnitt.....	78

4.6.2 Die wunderbaren Erkenntnisse des Burkhard Heim.....	84
4.6.3 Viktor Schaubergers geniale Entdeckungen.....	85
4.7 Welle – Liegende Acht – Lemniskate – Rotation – Doppelhelix – Torus	87
4.7.1 Die Oktave.....	93
4.7.2 Der Weiße Ring.....	96
4.7.3 Lineare versus zirkuläre Lebensgewohnheiten.....	99
5 Ru Jin - Eintreten in die Stille	101
5.1 In der Stille findest du dich als Seele	103
5.2 Das wilde Pendel	105
5.3 Auswirkungen auf das Kollektiv	106
5.4 Die Gesellschaft sind wir!.....	107
5.5 Chronos versus Kairos	108
5.6 Matrix – Zeitschiene – Hirnwellen	109
6 Die Innere Alchemie.....	111
6.1 Eigenfrequenz als Erweiterung der Inneren Alchemie.....	112
6.2 Der DNS-Phantom-Effekt.....	114
6.3 Die Kraft des Herzens.....	115
6.4 Die Oktave der Eigenschwingung.....	116
6.5 Formresonanz.....	116
6.6 Nei Jing Tu – Die innere Landschaft	117
6.7 Die Welt der Elektronen.....	119
7 Wandel der Zeit – Zeit zur Wende	122
7.1 Das Denken ergibt sich aus unserer Wahrnehmung.....	123
7.2 An der Quelle	127
7.3 Epigenetik	127
8 „Die Drei bringen alles, was lebt, hervor“	129

8.1 Im Nicht-Tun geschieht alles Tun – Laotse.....	134
8.2 Wu Wei hat nur Gültigkeit, solange wir Zugang zur Quelle haben	135
8.3 Mensch sein und Mensch bleiben.	135
9 Übungsteil	137
9.1 Allgemein gültige Gesichtspunkte, um eine Übung zu beginnen.....	138
9.2 Das Atmen	140
9.2.1 Allgemein gültige Atmung:	140
9.2.2 Atmen im Übungsstatus.....	143
9.3 Über das „Innere Lächeln“	148
9.4 Yi Shou Dantian	150
9.5 Go Sei Chen Ding.....	151
9.6 Vor Dantian kreisen	153
9.7 Steigen und Sinken.....	155
9.8 Öffnen und Schließen	156
9.8.1 Öffnen und Schließen – Unteres Dantian.....	156
9.8.2 Öffnen und Schließen – Mittleres Dantian.....	157
9.8.3 Öffnen und Schließen – Oberes Dantian.....	158
9.9 Sog und Druck und reziproke Bewegung	159
9.9.1 Sog und Druck im Sowohl-als-Auch Modus.....	160
9.9.2 Sog und Druck in reziproker Bewegung.....	160
9.9.3 Wolkenhände.....	161
9.10 Der Milz-Qi-Schritt.....	162
9.11 Die Übung der Lemniskate	166
9.12 Die Torus-Übung.....	169
9.13 Anmo.....	173
10 Anhang.....	181
10.1 Das erste Mal doppelblind	181

10.2 Qigong – Effekte auf das Gehirn und seine Funktion.....	184
10.3 Qigong und der Atem des Lebens	186
10.4 „Wenn sich die Seele ihrer selbst erinnert.“	190
Literaturverzeichnis.....	193
Abbildungsverzeichnis.....	196
Qigong-Titel im BACOPA VERLAG	200

1 Einleitung

„Wer das Tiefste gedacht, liebt das Lebendigste“, diesen berührenden Vers des deutschen Lyrikers Friedrich Hölderlin erlaube ich mir noch zu ergänzen: „Wer das Tiefste gedacht **und gefühlt**, liebt das Lebendigste“, um damit eine der möglichen Definitionen zu finden, die uns zum Verständnis von Qigong behilflich sein könnte.

Erst das sich Beschäftigen mit dem Lebendigen, mit all seinen Facetten, lässt uns das Leben tiefer erfahren. Zu oft kommen wir dem Mythos LEBEN erst durch ein Schicksal (-sal für Seele) oder eine Erkrankung näher. Zu lange identifizieren wir uns ausschließlich mit unseren Funktionen, Leistungen und Erfolgen aus Sicht unseres beruflichen, sportlichen und auch privat geschaffenen Weltbildes. Erst das Einlassen mit sich, im Sinne einer Innenschau auf einer leiblichen und seelischen Ebene, führt uns zu einer anderen Perspektive, die einen bislang verborgenen Weg zeigt, den ich, wie im Untertitel des Buches, als den „Weg zurück zur Quelle“ bezeichne.

Gerade die letzten Jahre 2020 bis 2023, die Corona-Jahre, zeigten unsere Grenzen hinsichtlich Freiheit und Selbstbestimmung auf, gesellschaftlich als auch persönlich und das meines Erachtens aus fehlender Achtsamkeit dem Leben als solchem gegenüber.

Für viele war es ein richtiges Wachrütteln und ein Erkennen, dass eine Normalität sich letzten Endes als eine Normopathie herausstellen kann. Dieses Erwachen sollte uns helfen, in Zukunft irreführende Entwicklungen früh genug zu erkennen, um den Anforderungen, die sich im Gesundheitswesen ergeben, gewachsen zu sein. Dazu zählt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die des Seelenlebens und aus humanistischer Betrachtung, die des Menschseins.

Digitalisierung und künstliche Intelligenz gehören zu den größten Herausforderungen, denen wir uns heute gegenübersehen. Konkret könnte das z.B. bedeuten, dass wir im Bann der technischen Faszination und Optimierungssucht uns noch mehr mit unserem Funktions- und Leistungsprinzip identifizieren und dadurch den Bezug zu uns als menschliches Wesen oder gar als Seele verlieren und damit auch die Anbindung an die göttliche schöpferische Ordnung. Wir geben unsere Kreativität an Maschinen ab oder werden deren abhängige Partner. Ja, noch mehr, durch diese Abspaltung von unserem Selbst-Bewusstsein liefern wir uns Machtstrukturen aus, die uns bislang noch unbekannt sind. Wir kommen erst gar nicht zu einer Wesenskultivierung, wie es uns viele Traditionen und Philosophien wie z.B. der Daoismus bieten könnten.

Na ja, wirst du vielleicht sagen, das sind schon finstere Betrachtungen unseres weltlichen Gesellschaftslebens, was hat das mit unserem spirituellen Ansatz im Qigong zu tun?

Alles Weltliche, Irdische, Wissenschaftliche als auch Esoterische, Exoterische und Spirituelle gehört zum Dharma und damit zur universellen Ordnung. Da wären wir schon mitten im Qigong (Pflege des Lebens), das in einem **ersten Schritt** eine ehrliche Betrachtung unseres Status quo erfordert. Diese Bestandsaufnahme dürfen, müssen wir machen, entgegen etwaiger Relativierung oder innerer geistiger Beschwichtigungsversuche seitens unseres Verstandes.

So schreibt Jiddu Krishnamurti im Brief 49 an seine Schulen:

Was ist, ist weit wichtiger als das, was sein sollte. Das, was ist, kann nur enden, es kann kein keinesfalls etwas anderes werden. Das Enden hat größere Bedeutung als das, was danach kommt. Nach dem zu suchen, was danach kommt, bedeutet Angst zu nähren. Nach dem zu suchen, was dahinter liegt, bedeutet, das, was

ist, zu vermeiden oder sich davon abzuwenden. Wir jagen immer dem nach, was nicht existiert, dem, was etwas anderes ist als die gegenwärtige Realität. Wenn wir das erkennen und bei dem bleiben könnten, was ist, wie unangenehm, Angst einflößend oder wie erfreulich es auch sein mag, dann löst ein Beobachten, das reine Aufmerksamkeit ist, das auf, was ist.

Etwas vereinfacht ausgedrückt, möchte ich nun behaupten, je tiefer du in deinem Leben eintauchst (im Sinne Hölderlins), je mehr du dich lieben (leben) beginnst, desto weniger wirst du dir manche Dinge antun, bzw., desto mehr wirst du gewisse Strömungen, die dich in deinem Leben attackieren, durchschauen und damit auch (er)lösen.

Wie oft höre ich in diesbezüglich geführten Diskussionen resignierende Stimmen wie: „Ja, das war immer schon so, das ist halt der Mensch, das wird sich nicht ändern“. Angesichts solcher Aussagen stellt man sich die Frage, wo, wie und warum entstehen solche Meinungen? Aus einer weit verbreiteten Ohnmacht, wie sie Erich Fromm erwähnt oder aus dem fehlenden freien Willen, wie manche Forschungen es uns attestieren wollen oder einfach nur aus Ignoranz und fehlender Ehrfurcht vor dem Leben und vor der Schöpfung? Ich weiß es nicht, aber so stehen lassen, kann und will ich es auch nicht.

Ja, und bei all dieser kritischen Betrachtung unserer selbst schleicht sich vielleicht schon wieder eine Relativierung, eine sogenannte innere Beschwichtigung ein, indem ich mir sage, wenn es nach mir ginge, gäbe es nur Frieden und Glück. Gott sei Dank, denn das führt nun zum **zweiten Schritt**, in eine Verantwortung zu gehen, denn das „na ja, das war halt immer schon so“ befriedigt wohl nicht auf die Dauer und verstärkt höchstens den Lauf der Lemminge.

Woran fehlt es uns Menschen? Dieser Frage müssen wir uns stellen. Sokrates meinte:

„Alles, was ich jemandem (damit auch mir selbst) antue, kommt aus einer nicht bewussten Ebene heraus ...“

So könnten wir nun unsere Situation auf zu geringes Bewusstsein zurückführen. Es geht nun um höheres Bewusstsein, dieser Begriff ist ja mittlerweile ganz schön strapaziert, so dass sich die Frage stellt, was ist nun Höheres Bewusstsein. Darüber haben sich viele Philosophen und große Denker schon genug den Kopf zerbrochen und bis ins Detail damit auseinandergesetzt, doch das mit dem Kopf zerbrechen allein hat uns nicht weitergeführt.

Das Bewusstsein ist größer als der Verstand – daher kann Bewusstsein auf dieser Ebene nur eingeschränkt sein. Wie heißt es so schön in dem Spruch, welcher Rabindranath Tagore zugeschrieben wird:

Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier, und erwacht im Menschen.

Solange der Mensch versucht, Bewusstsein auf der Verstandesebene zu definieren, ist vom „Erwachen“ nichts zu vernehmen. Was wir als Geist verstehen, ist meist mentalen Ursprungs und daher Ausgangspunkt des Denkens. Geist/Verstand ist zwar ein Aspekt von Bewusstsein, wir dürfen ihn jedoch nicht mit ihm gleichsetzen. Uneingeschränktes und damit erhöhtes, erweitertes Bewusstsein muss über die kognitive Ebene hinaus.

Die verantwortlichen Politiker, die sich vergebens zu Klimakonferenzen treffen oder sich weitgehend umsonst um Friedensabkommen bemühen, aber gleichzeitig den Lobbyisten der Rüstungs-, Pharma-, Nahrungsmittel-, und Erdölindustrie mehr Gehör schenken als den wahren Interessen von Mensch und Umwelt und dabei ihre MitarbeiterInnen nur mehr als Bilanz verändernde Faktoren auf der Ausgabenseite betrachten ... sie

sind allesamt meist? intelligente Menschen, die da am Steuerrad der Zukunft sitzen und bestimmen. Der hochstilisierte Intellekt wird es also wohl nicht sein, der für ein „Erwachen“ sorgen wird.

Ein in das Leben und der Schöpfung eingebundener Mensch kann sich wohl nicht für Krieg und Zerstörung entscheiden. Buchstäblich fehlt es meines Erachtens an einer

ethischen Verantwortung, die sich auf eine ganzheitliche Sichtweise, ja noch mehr, auf ein „Eingebunden-Sein“ in einen Schöpfungsprozess gründet, der nicht vor biblischer Zeit war, sondern der jetzt und immer während stattfindet.

Es gibt eine höhere Bewusstseinsstufe, die sämtliche Facetten unseres Lebens umfasst und alle Grundlagen unseres Daseins berücksichtigt. Wie es Hans-Peter Dürr, der 2014 verstorbene Physiker und Träger des Alternativen Nobelpreises, in seinem Buch so treffend formulierte: „Wir erleben mehr, als wir begreifen“¹

Ein erlebendes und damit erweitertes Bewusstsein lässt uns Menschen verbinden, lässt uns am ganzen Leben teilhaben, so wie es beispielsweise harmonikale Musik und kreative Künste im Sinne eines holistischen Weltbildes erkennen lassen. Es orchestriert sich eine Schwingungsebene, ähnlich einem morphogenetischen Feld. Besonders zu beobachten war dieses Phänomen in der Schöpfungsphase des 18. und 19. Jahrhunderts in der Epoche des größten Schaffens in der Musik, Dichtkunst, Bildhauerei und Malkunst, so wie auch in der Wissenschaft.

Eines der Geheimnisse von Tai Chi, Qigong, Yoga, Tanz und anderen Methoden ist es, dass in deren Bewegungen die Rhythmen der Lebenszyklen zu finden sind, und der Übende damit in Resonanz zum Leben findet, sich unbewusst dadurch ein Tor in ein universelles Weltbild eröffnet. Resoniert man mit dieser Ursprungsfrequenz des Lebens, beginnt auch das Denken sich wieder am Leben zu orientieren. Es unterstützt uns dabei, uns zum wahren Individuum zu entwickeln. Individuum kommt von „in dividere“ (lateinisch), also nicht mehr teilbar und aus einer holistischen Betrachtung somit der letzte nicht mehr teilbare Anteil des Ganzen und somit alle universelle Information beinhaltend, vergleichbar mit einer befruchteten Eizelle, in der die Veranlagung des heranreifenden Menschen als Information bereits vorhanden ist.

Durch die bewusste Ausführung der Bewegungen von Qigong und Tai Chi – gleich einem Mandala, das die Zyklen des Lebens umschreibt – gelangen wir in einen Zustand des Beobachtens und gleichzeitig des Erlebens. In diesem globalen Bewusstsein berühren wir alle Facetten unseres Seins.

Wir erkennen die vermeintliche Außenwelt in uns selbst, wie es etwa die daoistische Tafel des Nei Jing Tu (Abb. 59, Seite 118) eindrucksvoll zur Kultivierung der Vollkommenheit widerspiegelt.

Wie wir später noch sehen werden, führt uns der Weg immer wieder hin zu einer Beobachtung unserer selbst. Wir werden erkennen, dass „Beobachtung“ gleich zu setzen ist mit „Bewusstsein“, wie es uns die mehrfache Bedeutung des Sanskritwortes „Drashta“ vermittelt. Erst die Beobachtung führt zu Bewusstsein, wobei der Beobachter das Beobachtete ist. Dadurch fehlt die Interpretation des Verstandes, der das Beobachtete aufgrund seiner Konditionierung in binärer bzw. dualer Sichtweise einordnet. Die Welt und deren Geschehen lässt sich jedoch nicht nur mit richtig oder falsch, gut oder böse erklären.

Es eröffnet sich eine mehrdimensionale Welt, ähnlich wie es die buddhistische Madhyamika-Philosophie in deren Ausführung des Dharmameisters Nagarjuna (etwa 150 -200 n.Chr.)² oder der Daoismus es uns lehrt oder auch die moderne Quantenphysik und -philosophie.

¹ Herder Verlag 2008

² Erläuterungen im Buch „Gelassenheit in bewegten Zeiten“ von J. J. Hurtak & Russel Targ, Arbor Verlag 2009

Der **dritte Schritt** ist, Verantwortung zu übernehmen für uns, unserer Nachkommen und unserer Mutter Erde. Wie Mahatma Gandhi es meinte:

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst von dieser Welt.

Der Weg in diese Mitte kann nur passieren mit Innenschau und damit begleitet von Aspekten wie Wahrnehmung, Erfahrung, Erleben, Beobachtung. Im Sinne einer tieferen Schau (Hölderlin), einer Beobachtung seiner selbst (Innenschau) und damit eines höheren Bewusstseins. Gerade hier ist nun der Ansatz von meditativer Bewegung, wie es nun Qigong bieten kann (Meditation heißt in die Mitte gehen).

Dieses Buch eröffnet uns Sichtweisen, welches Wunderwerk wir physisch als auch aus spiritueller Sicht sind, es eröffnet uns Wege zu unserem Wesenskern und Mittel, wie wir ihn pflegen können. Das muss nun nicht unbedingt mit komplexen Übungen passieren, mit dem „Weg zurück zur Quelle“ ist gemeint, sich mit den Urformen der Bewegungen wie das Leben es zeigt, zu beschäftigen.

Nada Brahma – die Welt ist Klang, wobei die erste Oktave der Schöpfung keine komplexe Sinfonie ist, sondern es sind die Grundtöne, in unserem Beispiel die Bewegungsformen, die die Natur uns vorgibt: Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen, Sog und Druck, Drehung und Spiralbewegung. Mit diesen Grundelementen (Grundtönen) und deren Entsprechungen im Körper, in der Natur und im Universum beschäftigen wir uns auf den folgenden Seiten. Auf diesem Entwicklungsweg fallen immer mehr die Schleier der Verblendung. So wird aus diesem tiefen Schauen, Fühlen und Erleben ein Wandern auf unserem Lebensweg, der geprägt ist von ständigen subtilen Wahrnehmungen seiner selbst und des Umfeldes. Auf diesem Weg wird es immer wieder Weggabelungen geben, die Viktor Frankl als Bifurkationspunkte bezeichnete und mich dazu bewegen wichtige Entscheidungen treffen zu müssen, die sich letzten Endes als Ausdruck meines freien Willens beweisen. Hier zeigt sich, ob ich einen angstorientierten Weg gehe, der so oft sich einem Herdendenken anschließt, das mir trügerische Sicherheit vermittelt, sich jedoch im weiteren Leben als Irrweg zeigt. Oder bin ich in einem Urvertrauen, das mir eigen ist, weil ich eingebunden bin in einem ständigen Schöpfungsprozess, der gezeichnet ist von Wachsamkeit und Vitalität, weil ich in Resonanz bin mit Nada Brahma, dem Ur-Klang allen Lebens. In einem Ja zum Leben, auch in schwierigen Zeiten, wie Viktor Frankl es ausführlich beschrieb und erwähnte.³

³ Viktor Frankl: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“.

Vorwort von Christian Schubert

Liebe Leserinnen und Leser,

als mich Franz Köck einlud, ein Vorwort zu „Qigong im Wandel der Zeit“ zu verfassen, ließ meine Zusage nicht lange auf sich warten. Die westliche Ideologie des Materialismus, die den Menschen als Maschine betrachtet und Einzug in all seine Lebensbereiche gefunden hat, befindet sich aktuell auf einem neuen Höhepunkt. Mehr denn je brauchen wir daher diese Art von Ratgeber, die einen unausweichlichen Paradigmenwechsel hin zu einem ganzheitlichen Menschenbild unterstützt.

Das Individuum, wie Franz Köck so treffend in seiner Einführung zu „Qigong im Wandel der Zeit“ schreibt, ist in der totalitären materialistischen Ideologie verloren gegangen. Verängstigt und entfremdet treibt der Mensch von einer Katastrophe in die nächste, und wird dabei immer kränker. In dieser Zeit ist ein dringender Wandel hin zu menschlicheren Werten, tragfähigeren Beziehungen und tieferem Bedeutungserleben nötig. Qigong kann als eine mögliche Ausdrucksform dieses Wandels gesehen werden und Franz Köck bietet mit seinem Buch ein wichtiges Werk an, das in seiner erfahrungs- und erlebensorientierten Form dem Leser als profunder Begleiter dienen kann. Dass Techniken wie Qigong bis in das Immunsystem hinein wirksam sind, konnten wir auch in Innsbruck belegen. Dabei wendeten wir ein eigens zur Untersuchung von komplexen medizinischen Fragestellungen entwickeltes Forschungsdesign an: Die Integrative Einzelfallstudie. Bei einer Patientin, die an Brustkrebs erkrankt war, zeigte sich beispielsweise die regelmäßige Anwendung diverser Techniken aus dem komplementär-medizinischen Spektrum (Jin Shin Jyutsu, Musik, Physiotherapie, Tai Chi und energetisches Heilen) entzündungssenkend und schützend im Hinblick auf das Risiko eines Krebsrückfalls.

Diese Ergebnisse zeigen einmal mehr, dass Qigong und ähnliche Verfahren aus dem ostasiatischen Raum nicht einfach nur oberflächliche Entspannung bringen, sondern tief unter die Haut gehen und dabei immunologisch wirksam und ganzheitlich heilsam sein können. Wer sich auf den Weg in Richtung Ganzheitlichkeit begeben möchte und dabei einen verlässlichen Ratgeber sucht, dem kann ich das Buch „Qigong im Wandel der Zeit“ von Franz Köck nur wärmstens ans Herz legen.

Prof. Dr.med., Dr. rer. nat., M. Sc. Christian Schubert

ist Arzt, Psychologe und ärztlicher Psychotherapeut. Seit über fünfundzwanzig Jahren erforscht er die Wechselwirkung von Psyche, Gehirn und Immunsystem. Er ist Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie am Department für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck. Christian Schubert ist Autor zahlreicher und vielbeachteter Fachpublikationen und Sachbücher wie *Was uns krank macht, was uns heilt*, *Stresstest Corona* und *Geometrie der Seele*.

2 Gedanken zu den Bewegungen im Qigong

ALLES, was sich bewegt hat den Ursprung in einem schöpferischen Geist.

„Der wahre Sinn richtiger Bewegung liegt darin, die innere Quelle der Energie zu erwecken, die wir das ganze Leben hindurch ignoriert haben.“⁴

- Paramahansa Yogananda

Mit diesem Buch versuche ich den Leser mit geschriebenen Worten in eine Tiefe des Übens zu führen, die zugegeben besser erreicht werden kann, wenn Qigong von Herz zu Herz weitergegeben wird. Der Vorteil des Lesens wiederum ist der, dass man die Gelegenheit hat, über die Worte zu reflektieren. Ein Nachlesen in der Instanz des Herzens. So wie auch in den Übungen selbst, oft ein Nachspüren, ein gefühlsmäßiges Erfassen folgt, welches nicht immer gleich realisiert wird.

Das ist bereits eine wesentliche Übung im Qigong, ist doch das Herz der Sitz von Geist/Shen.

“Man sieht nur mit dem Herzen gut“, heißt es im Buch „Der kleine Prinz“.

Ich ersuche dich daher, das Gelesene aus einer rein kognitiven Aufnahme in eine körperlich/geistig/seelische Ebene zu transformieren.

Wie es Rudolf Steiner in einem seiner Vorträge zum Heiligen Michael (1924) ausgedrückt hat:

„... Manche denken nur in Worten, und in Worten zu denken ist kein Weg zu Michael.“

Wir kommen nur zu Michael, wenn die Worte zu echten inneren Erfahrungen des Geistes werden – wenn wir nicht an den Worten hängen, sondern zu echten inneren Erfahrungen des Geistes gelangen. Das ist die Essenz, das Geheimnis der modernen Initiation: über die Worte hinaus zu einer lebenden Erfahrung des Spirituellen zu kommen.

Erzengel Michael wird in mehreren Religionen und in verschiedenen Kulturen als eine mächtige Entität beschrieben. Seine Aufgabe ist, die Menschen vor Gefahren zu schützen. Sein Schwert symbolisiert, dass wir uns durch die Klarheit

unseres Geistes nicht durch luziferischen Irrglauben von der göttlichen Führung abbringen lassen. Hochaktuell, wenn wir an die Indoktrination und Manipulation in unserer Zeit denken.

Im Daoismus spricht man vom „Verwurzeln des Geistes“, sich der Wahrhaftigkeit seines Geistes bewusst zu sein und sich nicht durch äußere Beeinflussungen irritieren zu lassen. Das erfordert eine Rückkehr zum Ursprung. Zu erkennen, wenn eine Handlung nicht mit Naturgesetzen konform geht.

Dieses intuitive Wissen vermittelt uns Sicherheit und Vertrauen. So wird der TCM-Arzt die Nadeln an seine Patientinnen und Patienten setzen. So wird die Shiatsu-Praktikerin ihre Klienten berühren. So wird der Psychotherapeut seiner Klientin zuhören, um hinter dem Gesagten das zu hören, was in der Tiefe liegt, so wird

⁴ Aus dem Buch „Autobiografie eines Yogi“ von Paramahansa Yogananda

der Politiker seine Entscheidungen treffen können ohne Bestechung seitens Lobbyisten und so werden wir alle die versteckten propagandistischen Interessen seitens verschiedener Medien und Institutionen erkennen können.

Die Rückkehr zum Ursprung und damit zur Verankerung des Geistes mag vielfach als ein abstrakter Begriff erscheinen.

Er beginnt jedoch als ein einfacher Weg, der sich in der Beständigkeit eines wachsam und forschenden Geistes zeigt. Und gerade das ist auch die Herangehensweise für unsere bewusst ausgeführten Übungen und Bewegungen.

Es ist nicht notwendig, sich hochkomplexe und akrobatisch anmutende Übungen anzueignen. Im Gegenteil, der Weg zur Ursprungsquelle zeigt sich in den einfachen Bewegungsformen, wie sie die Natur uns vorgibt.

So gesehen sind diese Bewegungen als etwas Sakrales zu betrachten, sakral im Sinne von „heilig“ und heilig steht für heilend. Wobei diese Begriffe nichts Abgehobenes sind, sondern im Kontext mit den Übungen in unsere tiefsten Lebensbereiche vordringen und zur Erfassung unseres gesamten Lebensspektrums in unserem Alltagsleben wieder mehr Einzug halten sollten.

Wie einfach sich Spiritualität zeigen, und wie wesentlich ein „Zurück zur Quelle“ das Leben verändern kann, will ich anhand eines Schicksals einer meiner Qigong-Übenden erzählen:

Es war im Jahr 1999, als ich in einen kleineren Ort in meiner näheren obersteirischen Heimat ein Wochenendseminar abhielt. Das Motto „Nieren-Qi-stärkendes Gehen“. Eine Übung, bei der man sich spiraldynamisch aus dem Becken heraus in Verbindung mit einer Atemfolge bewegt.

Zu Beginn des Seminars kam eine junge Frau (etwa 30 Jahre) sichtlich eingeschränkt in ihrer Bewegung, jedoch mit einem glückseligen Gesichtsausdruck auf mich zu und sagte in gebrochenen Sätzen zu mir, dass sie nicht wisse, was Qigong ist, aber sie habe sich durch meine Ausschreibung angesprochen gefühlt, auf der zu lesen war:

„Allein sich zu bewegen, bedeutet Glück, zu atmen und zu sehen ebenso“.

- Walt Whitman

Ihre Geschichte: Sie erkrankte ein Jahr davor an einem Hypophysenadenom, ein gutartiger Tumor der Hirnanhangdrüse. Die Schwellung wirkte sich auf ihr Nervensystem aus, so dass sie auf die motorischen Fähigkeiten eines fünf Monate alten Kindes zurückfiel und buchstäblich alles neu erlernen und üben musste, vom aufrechten Sitzen über das Gehen bis hin zum Essen mit Messer und Gabel und sogar zum Sprechen. Sie hatte dadurch, wie sie selbst sagte, die Möglichkeit, ihre Bewegungs- und Entwicklungsgeschichte noch einmal zu durchleben und das in einer tiefsten Form der Dankbarkeit.

An ihrem, ich glaube, es war der 30. Geburtstag, kam sie nach einem langen Rehab-Aufenthalt nach Hause. Es war für sie das größte Bedürfnis, sich wieder in die Normalität des täglichen Ablaufs einzugliedern, daher war es Grund genug für sie, ins Badezimmer zu gehen, um die Fliesen zu putzen, in eben diesen kreisenden Bewegungen der Arme, von einer gebückten wieder in eine aufrechte Position des Körpers zu kommen und umgekehrt. Sie genoss in vollen Zügen diese „einfachen“ Bewegungen, die diese Arbeit erforderte. Ihre Mutter rief nach ihr: „Maria, komm doch herunter ins Wohnzimmer, die Gäste sind schon hier.“ Ihre Antwort war, mit Tränen der Freude in den Augen: „Bitte Mama, etwas Geduld, ich will nur noch fertig putzen.“

Sie blieb in Folge einige Zeit in meiner wöchentlichen Übungsgruppe, machte großartige Fortschritte und schrieb, sichtlich aus Dankbarkeit über den Erfolg, den diese Übung für sie brachte, einige Jahre danach ein Buch mit dem Titel „Allein sich zu bewegen, bedeutet Glück“.⁵

Aus dieser Begegnung heraus wurde es für mich so deutlich die Bewegungen im Qigong als einen Aspekt der Lebensfreude weiterzugeben, aber vor allem, dass es nicht erst ein derartiges Schicksal erfordert, um dankbar dem Leben gegenüberstehen zu können.

Der Begriff LEIB impliziert den Begriff LEBEN und tauscht man die Vokale i und e, so haben wir den Begriff LIEB(E).

⁵ Maria-M. Rottensteiner, ISBN 3-901724-05-2, Österr. Hilfswerk, Wien

3 LEBEN zeigt sich in Bewegung - Wie zeigt sich Bewegung im LEBEN?

Wieder zur Quelle finden.

Wer sitzt nicht gern am Meer und schaut dem Spiel der Wellen zu?

Das Meer als ein Synonym für die Ursuppe des Lebens, beispielhaft tritt sie heraus aus dem Numinosen hier ins Irdische. Hier auf diesem blauen Planeten, dem Ort unseres Lebens, das Element Wasser, aus dem alles Leben hervorgeht, bildet gerade hier den größten Teil der Oberfläche.

In unseren Qigong-Retreats am Meer war es immer Teil unserer Morgenübung, direkt am Ufer sitzend sich in einer kontemplativen Stimmung in den Wellenbewegungen zu verlieren. Schauen, ohne zu schauen. Den Blick des Drittauges über die Wasseroberfläche gleiten lassen, um mitzuverfolgen wie Welle für Welle entsteht, ohne für sich Bestand und Dauer zu haben. In ihrer Vielzahl eine größere Welle bildend, nahtlos übergehend und zeitlich nicht abgegrenzt sich diese Bewegung in einer Woge zu erkennen gibt. Die Summe mehrerer Wogen, sich wie eine Art Riesenhügel als Dünung zu erkennen gibt. Diese Dünungen wiederum, letzten Endes für das unmittelbare Auge nicht mehr erkennbar, sich als die Bewegungen von Flut und Ebbe zeigen. Gedanklich nachvollziehend sehen wir das Spiel der Gezeiten in den Ozeanen über den gesamten Erdball verteilt. Deren Entstehung durch den Einfluss von Sonne und Mond geschieht. So sehen wir hier in der Choreografie der Meeresbewegungen einen nahtlosen Übergang von der kleinsten Welle bis hin zum Tidenhub, der sich rund um die Erde über alle Weltmeere hinweg ergibt. Ähnlich dem, was der Mathematiker Benoit Mandelbrot mit der Fraktal-Geometrie aufzeigt, nämlich die Wiederholung von Strukturen, die in sich selbst ähnlich sind. Am Beispiel des Baumes, dessen Gesamtbild sich im Ast zeigt, der Ast im Zweig bis hin zum letzten Austrieb des Jahres, der wiederum den Baum in seiner Gesamtheit widerspiegelt. Dieselbe Wiederholungsstruktur findet man sogar in der Psychologie, wie es Dr. Schubert in seinem Buch „Geometrie der Seele“⁶ beschreibt.

3.1 In der kräuselnden Welle widerspiegeln sich die Weltmeere

Wieder zurück zur kleinen kräuselnden Welle, aus deren Schaumkrone nach der griechischen Mythologie Venus, die Göttin der Liebe, entstieg ist. Diese kleine Welle, die sich hinaus ans Ufer scheinbar verliert und dann wieder eine Rückzugsbewegung macht, die in ihrer Gegenbewegung im gesamten Spiel des Meeres zu beobachten ist. Die große Welle, die sich zum Wirbel einrollt und uns somit einen Einblick in die Faszination Spirale gibt, aber auch die brechende Welle, deren Einrollbewegung aufgrund der geringen Tiefe nach unten unterbrochen wird. So zeigt uns das Lebelement Wasser die Zusammenhänge von Welle zu Spirale, auf die wir später noch explizit eingehen werden. Dieses Beobachten geschieht aus einer kontemplativen Stimmung heraus. Der Beobachter wird eins mit dem Beobachteten und es kommt dadurch zu einer Verinnerlichung, in dem die Ausführung zu einer ganzheitlichen Erfahrung wird. Diese kleine Welle ist das letzte optisch erkennbare Glied der Bewegung und repräsentiert doch die Gesamtheit der Ursuppe. Dadurch wurde mir offenbar,

⁶ Gräfe und Unzer Verlag GmbH 2023,

wie sich das Leben zeigt.⁷ Es wurde für mich auch klar, dass sich diese Bewegungen des Wassers in den meditativen Übungen des Qigong und Tai Chi wiederfinden.

Welchen Zugang zum Leben müssen die großen Meister, die diese Übungen kreierten, wohl gehabt haben! Beim Üben von Qigong konnte ich immer mehr die tiefe Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, das Leben in seiner Urform der Bewegung nachzuvollziehen. Sich nicht nur als Beobachter zu sehen, sondern vielmehr als ausführender, teilhabender Mitschöpfer. Wie der persische Mystiker Rumi es formulierte: Du bist nicht der Tropfen im Ozean, du bist der Ozean im Tropfen

3.2 Du bist nicht der Tropfen im Ozean, du bist der Ozean im Tropfen.

Als dieser Tropfen, diese Welle, Woge, die ich ja aus dieser Meta-Betrachtung heraus bin, sollte es mir nicht schwerfallen, mich als Welle zu fühlen, bin ich doch schon mit meinen ersten Dreh- und Wendebewegungen als Ungeborener im Fruchtwasser des Mutterbauches geschwommen.

In meiner tiefsten innersten Körperstruktur, dem Duralschlauch, der das Rückenmark umhüllt und von der Wirbelsäule geschützt, Kopf/Hirn und Kreuzbein verbindet, makrokosmisch gesehen Himmel und Erde, fluktuiert die Hirnflüssigkeit, der Liquor Cerebrospinalis, als der Tropfen der Ursuppe in mir.

Diese Fluktuation sehen wir als Ausdruck der Schöpfung⁸ in uns, wiederum in Form einer Welle, dem „Craniotakralen Rhythmus. Aufgrund der so enorm umfassenden Betrachtungen dieses Themas, bitte ich dich, eigens den Artikel „Der Atem des Lebens“ im Anhang dieses Buches zu lesen.

So lassen sich aus Naturbeobachtungen immer wieder analoge Rückschlüsse und Gleichnisse zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos ziehen. Das Nachvollziehen der Bewegung des Lebelementes Wasser in den Übungsmethoden war das eine, die polaren Entsprechungen, die überall in der Natur zu finden sind, war das andere, die in den Übungssequenzen zu finden sind.

Waren es die Hermetischen Gesetze (wie oben so unten, wie innen so außen) im Westen, so entstand in der Tradition des alten China das wunderbare Weisheitsbuch, das *I Ging*⁹ inklusive der einzigartigen Darstellung des Polaritätsprinzips von Yin und Yang.

Diese Meta-Betrachtungen in der Natur waren Grundlage für die philosophischen Aktivitäten, die im China des sechsten und fünften Jahrhunderts v. Chr. stattfanden und ihren Niederschlag im Daoismus – speziell in dessen Klassikern, dem *I Ging* und dem *Daodejing* – fanden, und so auch mitverantwortlich für die Übungen des Qigong und Tai Chi waren.

So erzählt man beispielsweise von Fu Xi einer der weisen Ur-Kaiser:

Als in alter Zeit Fu Xi die Welt regierte, blickte er empor, um die Phänomene des Himmels zu beobachten, und schaute er hinab, um die Formen der Erde zu erkennen. Er beobachtete die Zeichnungen von Vögeln und Tieren und wie sich diese an ihrem Lebensraum anpassten. Auf manche Ideen brachte ihn sein eigener Körper, und er ging über diesen hinaus, um auch von anderen Dingen abzuleiten. So erfand er die Acht Trigramme, um die Tugenden der spirituellen Wesen zu begreifen und die Zustände aller Dinge in der Schöpfung abzubilden.

⁷ Literaturempfehlung „Die Welle ist das Meer“ Willigis Jäger

⁸ Mit Schöpfung meine ich nicht den biblischen Schöpfungsvorgang, sondern den in uns ständigen Erneuerungsprozess aus medizinischer und zellulärer Sicht.

⁹ *I Ging*, Das Buch der Wandlungen, erste Übersetzung durch Richard Wilhelm

Die Übungen des heutigen Qigong haben ihren Ursprung gleich wie Yoga in Indien, breiteten sich aber bis nach China aus, wo viele Elemente dort praktizierter daoistischer Übungen übernommen wurden. Sie wurden eine der Grundlagen der Südlichen Daoistischen „Schule der vollkommenen Wirklichkeit“. Dessen Standardwerk ist „Das Geheimnis des Goldenen Elixiers“ nach Chang Po-Tuan, verfasst im 11. Jahrhundert. Dieser Klassiker soll das zerstreute Selbst zum Ursprung und somit zur Ganzheit von Körper-Geist-Seele zurückführen.

Übrigens widmete sich C.G. Jung in den späten Jahren seines Wirkens der Weisheit dieser Lehren. Diese Ganzheit von Körper-Geist-Seele ist gerade heute in unserer Zeit gefährdet.

Die Idee dieses Buches ist es, in dieser schwierigen Zeit eine praktikable und doch tiefgehende Unterstützung für die Verankerung der Seele im Körper anzubieten. Dies erfordert, dass wir die Übungen im Sinne von Yin und Yang verinnerlichen. Dazu will ich nun auf das Grundverständnis des Daoismus und des *I Ging* eingehen. So finde ich, können und dürfen wir vieles aus dem fernöstlichen Gedankengut in unser westliches Weltbild einbringen.

Aus dem reichlichen Übungsangebot können wir jene Übungen übernehmen, die für unserem Kulturkreis passend sind.

Im „*Daodejing*“ des Laotse, einem Grundlagenwerk des Daoismus, heißt es im 42. Kapitel:

Das Dao bringt das EINE hervor.

Das EINE bringt die ZWEI hervor.

Die ZWEI bringen die DREI hervor –

Die DREI bringen alles, was lebt, hervor.

Alle Dinge werden vom Yang umfasst und vom Yin getragen.

Die Lebenskraft Qi bringt sie in Einklang.¹⁰

Wobei noch ergänzt werden darf, dass das Dao aus dem *Wuji*, einem undifferenzierten Zustand des Universums, austritt, und so aus einer reinen Potentialität übergeht in eine Aktualität, aus der heraus alle Phänomene der Welt entstehen.

Vorerst das große EINE, als erste Manifestation, jedoch in sich ruhend, ohne aktive Schöpferkraft. Mit dem Hervorbringen von Yin und Yang entsteht die für das Leben so wichtige zyklische Dynamik. Es entsteht die Polarität, als ein heiliges Lebensprinzip, bei der im Unterschied zur Dualität die Pole einander ergänzen, statt sich als unüberbrückbare Gegensätze gegenüberzustehen.

3.3 Yin und Yang

Das polare Konzept

Yin und Yang können gleich wie die Pole eines Magneten nicht getrennt werden, sie bedingen einander, sie unterstützen einander und bringen einander hervor.

Yin, der nährnde, speichernde, materielle Aspekt und Yang, das energetisierende, stärkende, immaterielle Prinzip. In der Ausführung unserer Übungen wird dies so richtig bewusst erfahrbar bzw. erlebbar. Die grundlegenden Qigong-Bewegungen ÖFFNEN und SCHLIESSEN, STEIGEN und SINKEN, u.a. in Verbindung mit dem EIN- und AUSATMEN, geben dieser Yin/Yang-Balance Ausdruck. Auch sämtliche Lebensfunktionen in

¹⁰ Das Daodejing wird Laotse (Laozi) zugeschrieben. Diese Übersetzung ist aus dem Buch „Tao Te Ching“. Deutsch nach der Neubearbeitung von Man-Ho Kwok, Martin Palmer, Jay Ramsay, Theseus Verlag 1995

unserem Organismus, vom Herzschlag (Systole/Diastole) bis zum Autonomen Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus), das Zentralnervensystem (motorisches/sensibles), die Atmung, das primäre respiratorische System folgen dem Prinzip von Yin und Yang. So gesehen sind unsere Qigong-Übungen „Schrittmacher“ für unseren Organismus und damit bedeutend für unsere Salutogenese.

Das zyklische Prinzip in der Polarität von Yin und Yang.

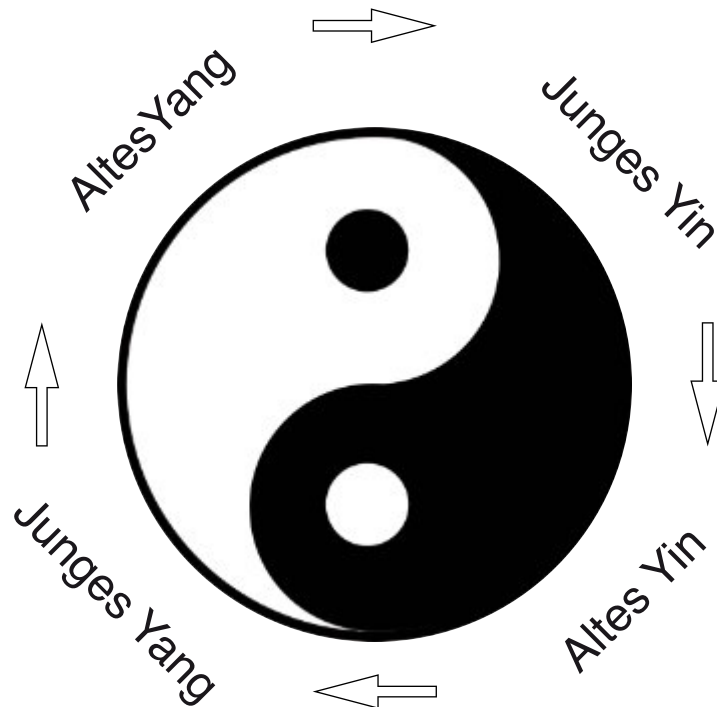


Abb. 1 Yin/Yang zyklisch

Die Kombinationen Junges Yang – Altes Yang und Junges Yin – Altes Yin geben uns bereits weitere Aufschlüsse über zeitliche Zyklen. Ein Beispiel dafür ist der Tageszyklus, wo der Morgen als Junges Yang, der Mittag als Altes Yang, der Abend als Junges Yin, und die Nacht als Altes Yin darstellbar sind. Im Jahreszyklus gesehen ist das Frühjahr als Junges Yang, der Sommer als Altes Yang, der Herbst als Junges Yin, und der Winter als Altes Yin darstellbar.

Nehmen wir nun Yang als das energetisierende und aktivierende und Yin als das speichernde und regenerierende Prinzip, so sehen wir hier bereits Zusammenhänge mit den Intentionen unserer Qigong-Übungen. Es macht einen Unterschied, ob ich am Morgen übe, um den Tag vorzubereiten oder am Abend, um geruhsam in den Schlaf zu gehen. Nicht nur in Verbindung mit unseren Übungen sehe ich auch Einflussnahme auf unsere körperlichen Aktivitäten im Sport und Beruf. So wäre es beispielsweise angebracht, das Trainingsprogramm eines Sportlers an diese Zyklen anzupassen.

Die Natur ist uns hier Lehrmeisterin, geht doch die Vegetation im Frühjahr in das Wachstum (Junges Yang), im Sommer in die Blüte (Altes Yang), im Herbst in die Reifung und Ernte (Junges Yin), und im Winter mit dem

Rückzug in die Erde in die Regeneration (Altes Yin). Ein ähnliches Szenario können wir auf den Tageszyklus und insbesondere auf den Lebenszyklus übertragen.

Das zyklische Prinzip sehen wir jedoch nicht nur in der zeitlichen Betrachtung, sondern auch in der Intensität der auszuführenden Übung, wo wir in vielen Sequenzen einen Höhepunkt von Spannung (Jing) erreichen mit dem darauffolgenden Übergang in eine Entspannung (Song) oder beispielsweise den fließenden Wechsel beim Erreichen einer Bewegungsgrenze im Steigen und dem darauffolgenden Sinken, ebenso im Öffnen und Schließen. So sind wir dadurch in einem ständigen Fluss des Bewegungsablaufes und damit auch integriert in die Zyklen (Rhythmen) des Lebens.

Wieder zurück zu unserem 42. Kapitel aus dem *Daodejing*. Da heißt es weiter, die ZWEI (Yin/Yang) bringen die DREI hervor. Die DREI bringen alles, was lebt hervor.

Was ist mit „Die Drei“ gemeint?

Wir haben mit Yin und Yang die lebenserhaltende und lebensfördernde Dynamik. Das heißt, die Gesundheit wird aufgrund eines Gleichgewichtes von Yin und Yang aufrechterhalten bzw. wieder hergestellt, in dem man durch Akupunktur, Phytotherapie, Tuina (Shiatsu) und Übungen (Qigong) eine dementsprechende Balance und Energieausgleich schafft.

Das zyklische Prinzip hilft, uns mit den Rhythmen des Lebens und der Natur in Einklang zu bringen.

Es fehlt uns noch die Erklärung des Hervorkommens der „Zehntausend Dinge“ – also alles, was lebt.

Die DREI werden uns im *I Ging*¹¹, dem Weisheitsbuch und dem Buch der Wandlungen, einem weiteren Klassiker des Daoismus, als Trigramm, ein Strichcode mit jeweils abwechselnden Varianten aus Yin und Yang vorgestellt, aus dem sich acht verschiedene Darstellungen ergeben. Erst durch die Beifügung des dritten Teilstriches bekommt es seine gestalterische, schöpferische Kraft, sodass man die acht Trigramme als Grunderscheinungsformen bezeichnen kann, aus die heraus „Zehntausend Dinge“ entstehen, Kaiser Fu Xi bezeichnete sie als:

„Die Acht Trigramme, um die Tugenden der spirituellen Wesen zu begreifen und die Zustände aller Dinge in der Schöpfung abzubilden.“

¹¹ Das I Ging gehört zu den wichtigsten Büchern der Weltliteratur und greift auf die Weisheit einer 3000 Jahre alten Geschichte Chinas zurück.