

Psychotherapeutische Aspekte im Qigong

Vorweg, vielleicht drückt es aber der Titel schon aus, es geht ganz im Sinne der Polaritäten um Gemeinsames genauso wie um Trennendes.

Ein ermutigendes Gespräch mit einem Freund, ein stützendes Gespräch mit einer Freundin, ein hilfreiches Gespräch mit einem Kollegen, ein konfrontierendes Gespräch mit dem Ehepartner, ein aufdeckendes Gespräch mit einem Vertrauten, ein haltendes Gespräch mit der Tochter - und wir können diese Reihe noch lange fortsetzen - ist keine Psychotherapie. Trotzdem kann ein solches Gespräch außerordentlich psychotherapeutisch wirken, ja sogar eine Psychotherapie ersetzen. Wenn wir uns die von mir benutzten Aspekte von Gesprächen ansehen wird deutlich, daß Psychotherapie sogar die gleichen Prinzipien verwirklicht: sie ermutigt, sie stützt, konfrontiert, deckt auf, sie hält usw. Auf der anderen Seite wissen Sie, wie problematisch oder auch nervend es ist, wenn manche Psychotherapeuten ihre privaten Beziehungen „psychologisieren“ bzw. in ihrem Privatleben das „psychotherapieren“ nicht lassen können. Es scheint so, daß das gleiche in einem anderen Erlebenszusammenhang eine andere Qualität erlangt, manchmal sogar in seine Gegenteil umschlägt. Ähnliches läßt sich für Qigong und Psychotherapie sagen: wir finden die gleichen psychischen Prinzipien verwirklicht, trotzdem ist Qigong etwas ganz anderes als Psychotherapie. Und damit meine ich nicht nur, daß Qigong die körperliche Seite repräsentiert - es gibt ja auch körper- oder leibzentrierte Psychotherapie - sondern daß es sich um einen gänzlich anderen Ansatz handelt. Aus zeitlichen Gründen will ich die Hintergründe dieser Unterschiede hier nicht ausführen, und muß auf die einschlägige Literatur verweisen, die das Spannungsfeld zwischen den unterschiedlichen Kulturen in denen Psychotherapie und Qigong beheimatet sind beschreibt. **Trotz** dieser grundsätzlichen Unterschiede im Ansatz finden wir im psychotherapeutischen Geschehen die gleichen Bewegungs- bzw. Lebens-Prinzipien, die im Qigong leibhaft verwirklicht werden und damit auch wirken: (sich)öffnen - (sich ver-)schließen, Ruhe - Bewegung, (fest)halten - (los)lassen, geben - nehmen, Fülle - Leere, Anspannung - Entspannung, Steigen - Sinken, Außen - Innen usw. Diese grundlegenden Prinzipien betreffen und beeinflussen natürlich nicht nur das körperliche Erleben, sondern ausgehend davon alle Lebensbereiche. Es werden z.B. die durch eine Qigong-Übung vermittelten leibhaften Erfahrungen von "ich kann mich öffnen" oder „ich grenze mich ab“, auch im psychischen Raum nicht ohne Einfluß bleiben. Genau wie die Erfahrung von „ich gebe von Herzen und nehme zurück“ bzw. „geben und nehmen sind eins“ aus den 5 Elementen. Voraussetzung dafür jedoch, daß ich in den Übungen diese Erfahrung mache bzw. vertiefe ist, daß ich ein grundlegendes "Wissen" (nicht kognitiv verstanden) in mir trage von "ich kann mich (ver)schließen und bin sicher bei mir" oder von „ich bin es Wert, zu bekommen bzw. was ich gebe, ist es Wert, genommen zu werden“. Dies ist überhaupt die Grundlage für Öffnen/sich

verschließen oder für Empfangen/Geben. Sie sehen wie eng hier ganzheitliche Qigongverfahren mit psychotherapeutisch Wirkendem korrespondieren und zwar über die Erkenntnis hinaus, daß Körperbewußtsein - erlangt im Qigong - Selbstbewußtsein schafft.

Eine große Chance für die weitere Befruchtung des psychotherapeutischen Geschehens durch Qigong sehe ich im reichen Gebrauch innerer Bilder im Qigong in der Kombination mit der leiblichen Komponente. Zur Veranschaulichung hier die Anweisung zum Bild „Vor dem Buddha beten“ aus der Methode zum inneren Nähren: „Sie entwickeln ein Empfinden, als wenn Sie sich in einem alten Tempel aufhalten würden. In dieser Tempelanlage herrscht eine tiefe Ruhe, die Sie mit Gelassenheit und Zuversicht erfüllt. Alle Bekümmernisse und alle störenden Gedanken weichen von Ihnen. Sie sind voller Vertrauen in das Gute. Dies empfinden Sie, ohne zu denken. (Bölts, Belschner, Zhang, Dao Yin Yang Sheng Gong, 1996, S. 60) Wir gehen im Qigong davon aus, daß die Praktizierenden diese Bilder innerlich verlebendigen und ihre Kraft psychisch und körperlich entfalten lassen können. Auch die westliche Psychotherapie (z.B. Simonton und Simonton), weiß von der heilsamen Kraft solcher Bilder, trotzdem liegt die Sache für den Psychotherapeuten nicht ganz so einfach. Solche Bilder, die wir ja auch als Übersetzungen von seelischen Vorgängen in verkörperlichte Zustände verstehen können, entsprechen bez. treffen und widersprechen vielleicht längst etablierten handlungsleitenden inneren Bildern von uns selbst, von den anderen und der Welt in der wir leben. Sie können psychotherapeutisch gesehen, wenn ich damit arbeite, als eine Möglichkeit der Veränderung gegen verfestigte, mein Leben behindernde innere Bilder verstanden werden. Gerade die Tatsache jedoch, daß sie auf existierende innere Bilder stoßen, macht aber auch das Problem. Obwohl es einen großen Bereich der möglichen gegenseitigen Befruchtungen gibt, möchte ich mich im folgenden auf die Arbeit mit solchen inneren Bildern und deren körperliche Ausformung beschränken. Ich erinnere nochmals an das Beispiel „der Knabe betet vor dem Buddha“. Ist es möglich, sich dieses Bild vorzustellen oder nicht? Ist es dem Pat. möglich, „eine tiefe Ruhe, die Sie mit Gelassenheit und Zuversicht erfüllt“ zu erleben oder sogar alle Bekümmernisse und alle störenden Gedanken von sich weichen zu lassen? Noch ein Beispiel: „mit Laogong Qi aufnehmen“. Das zugehörige Bild ist „all das schönste Qi dieser Welt strömt über den Laogongpunkt in den Körper ein“ (S.32). Wie ist das von außen kommende Qi? Ist es wirklich schön? Ist diese Nahrung sauber oder vergiftet? Kann ich dieser Kraft trauen, die da von außen in mich einströmt oder wird sie mir Feind sein? Verlebendigt sie vielleicht eine archaische Wut oder die tief sitzende Angst, überwältigt zu werden? All dies sind psychotherapeutische Aspekte, die in der Qigonggruppe erst einmal - oder an der Oberfläche - keine Rolle spielen, in der **Form der Berücksichtigung** jedoch den Unterschied zur Psychotherapie ausmachen. Diese Formen der inneren Bebilderung von vielleicht längst

verödeten Seelenlandschaften stehen - wenn wir uns als Psychotherapeut vom Qigong befruchten lassen - anders als in einer ausschließlich verbalen Psychotherapie immer in Verbindung mit konkretem körperlichen Ausdruck. So setzen wir bei dieser Form der Arbeit an den natürlichen Ressourcen auch des Leibes des Pat. an. Um in einem Bild zu bleiben, „die sprudelnde Quelle wieder öffnen“ bedeutet, die Selbstheilungstendenzen des Pat. auch über die Aktivierung leiblicher Möglichkeiten zu unterstützen. Qigongübungen bieten so verstanden eine „Fülle von Hilfestellungen bei der Unterstützung, Weiterführung und Umwandlung behinderter Selbstbewegung“ an. Hierzu ein Beispiel aus meiner therapeutischen Arbeit, daß ich an anderer Stelle (Seidel, 1997, S. 207 ff.) schon einmal veröffentlicht habe, wegen der Plastizität und seines Facettenreichtums aber hier nochmals darstelle:

Es handelt sich um eine Pat. mit Erfahrung in Qigong. Die Pat. hatte auf mein Anraten in der Volkshochschule mehrere Qigongkurse belegt und übt seit längerem regelmäßig zu Hause. Sie war durch die Qigongübungen merklich sensibler für Körperwahrnehmungen geworden. Zu Beginn einer Sitzung berichtet die Pat. von deutlichen Überforderungen. Sie beschreibt, daß sie sich den Anforderungen ihrer Umgebung, der Familie, den Notwendigkeiten, anstehende Entscheidungen zu treffen nicht gewachsen fühle. Körperlich beschreibt sie starke Verspannungen, das Gefühl, "wibbelig und hibbelig" zu sein, sich nicht konzentrieren zu können. Die verbale Aufarbeitung führt uns zu einer Abgrenzungsproblematik als Grundlage der geschilderten Phänomene. Mein Vorschlag an die Patientin ist, mit mir gemeinsam ein Qigongbild zu üben, das meiner Meinung nach in seiner Form der Körperlichkeit **psychisch** auf der einen Seite Zentrierung durch Regulierung von Geist, Atmung und Körperfunktionen erlebbar macht und fördert, gleichzeitig äußere Überwältigung begrenzt bei Beschränkung auf Innerlichkeit. Ich vermittele der Patientin das Bild "den Mond umarmen" oder „Qi umarmen“. Ich selbst assoziiere bei meinen Übungen zu diesem Bild Begrenzung, Zentrierung, Innerlichkeit, ein Gegengewicht gegen Verströmen von Energie und gegen sich Verlieren. Nachdem die Patientin die Haltung eingenommen hat und sich körperlich in das Bild eingefühlt hat, bitte ich sie, zu assoziieren, ein eigenes Bild kommen lassen (Unterschied zum Qigong). Folgendes taucht auf: "Es ist eine Glaskugel, die ich umarme.... gefüllt mit Liebe, Wärme, Güte, Ruhe, Gelassenheit." Ich bitte die Pat. mit den Inhalten der Glaskugel über den Dantian in Verbindung zu treten bzw. sie in sich aufzunehmen. Ich bitte sie nun, die Aufmerksamkeit zu führen von Yongquan an den Füßen zu Dantian, von dort über beide Arme zu den Shang-shang Punkten. Bild der Patientin: Energie fließt, sie springt an den Fingern über und fließt wie Kreislauf zurück, Wärme, Geschlossenheit, Schutz nach außen, innen Sicherheit und Ruhe. Die Pat. assoziiert den Satz: "Es kann mir nichts passieren, ich bin durch einen Energiering geschützt." In der Kugel erscheint das Bild der Pat. als kleines Mädchen mit Zöpfen. Ich bitte die Pat. in der Haltung "den Mond

umarmen" mit dem Mädchen in Kontakt zu treten, es entwickelt sich ein liebevoller Dialog mit "dem Kind in der Patientin", der die Pat. zufrieden die Stunde beenden läßt. Wichtig und auch typisch für den momentanen Prozeß der Pat. erscheint mir, daß sie das Bild der Kugel mit den "guten Inhalten" selbst gefunden hat und auch die Kontaktaufnahme zum innerlichen Kind aus ihr selbst heraus entstand. Die Pat. löst sich mehr und mehr aus der Übertragung und Abhängigkeit von mir und kann die eigenen Ressourcen deutlicher nutzen.

Ich möchte zusammenfassen: Meine Erfahrungen haben mir gezeigt, daß das Daoyin-Qigong im psychotherapeutischen Bereich eine wertvolle Ergänzung zu den praktizierten Methoden darstellt, sich Qigong und Psychotherapie gegenseitig ergänzen können. Eine Integration von Psychotherapie und Qigong stellt "das Zusammenführen von zwei Traditionsströmen, einem westlichen und einem östlichen" (Petzold, 1994, S. 70) dar, eine Ergänzung des differenzierten, sprachlichen westlichen Ansatzes durch den mehr leibbezogenen meditativen östlichen.

Hilarion Petzold beschreibt eine mögliche Integration mit folgenden Worten: "Sie haben einerseits viele gemeinsame Prinzipien und andererseits Verschiedenheiten, die als Erweiterung des einen oder anderen Feldes betrachtet werden können. Die Erweiterungen, die die östlichen Wege bringen können, ist besonders in den Prinzipien der Zentrierung und der leibhaften Interaktion und Kommunikation zu sehen. Die Beiträge der westlichen Verfahren bestehen vor allem in der Möglichkeit, das Erlebte differenziert zu versprachlichen und in einer Weise mitteilbar zu machen, wie es in unseren Kommunikationsgesellschaften notwendig ist. Diese Versprachlichung wird unter dem Einfluß der östlichen Wege zu einer sinnhaften Versprachlichung, die in der Leiblichkeit, im Gefühl, in der Empfindung, in der leiblichen Regung wurzelt ." (1994, S. 70-71) Insofern ermöglicht der Weg des Qigong Psychotherapiepatienten Erfahrungen im körperlichen Bereich, die die Grenzen der verbalen Psychotherapie sprengen.

Vielleicht meine wichtigste Erfahrung: die Integration von Qigong und Psychotherapie erleichtert und ermöglicht mir und ich meinen Patienten über den Aspekt der Krankheit, also dem Blick auf die Pathogenese hinaus, den Blick auf die Salutogenese. Ich kann psychotherapeutisch arbeiten, das Leid meiner Patienten ernst nehmen und trotzdem, ohne oberflächlich zu ermutigen, die Aspekte der Freude, der Meditation und der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und damit die Selbstheilungs- und Wachstumstendenzen des Patienten wecken.

Verzeichnis der zitierten Literatur

Bölts, J.: Das Daoyin-Qing. Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg 1993

Bölts, J.: Qigong - Heilung mit Energie. Verlag Herder, Freiburg i.Br. 1994

- Bölts, Beschner, Zhang: Dao Yin Yang Sheng Gong. Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg 1996
- Cohen, K.: Qigong, Grundlagen, Methoden, Anwendung. Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main 1998
- Faber, F.R., Haarstrick, R.: Kommentar Psychotherapierichtlinien. Jungjohann Verlagsgesellschaft Neckarsulm, Stuttgart 1991
- Geißler, M.: Qigong aus psychotherapeutischer Sicht. In: Qigong Yangsheng, Jahresheft 1993, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH
- Heisterkamp, G.: Wörterbuch der Individualpsychologie, Ernst Reinhard, München, Basel 1995
- Petzold, H.: Interview, in Qigong Yangsheng, Jahresheft 1994, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH
- Seidel, U.: Qigong im psychotherapeutischen Tätigkeitsfeld. In: Beschner, W. und Bölts, J.: Qigong in der Berufspraxis. Bibliotheks- und Informationssystem der C.v.Ossietzky Universität Oldenburg 1997