

Qi Gong und Psychotherapie - einige Anmerkungen¹

Man verliert die meiste Zeit damit,
daß man Zeit gewinnen will
John Steinbeck

Zusammenfassung: Anhand dreier Aspekte sollen Verbindungen von Qi Gong und Psychotherapie gezeigt werden: 1. In der Art und Weise, wie mit Zeit umgegangen wird, 2. in der Auffassung von Autonomie und Selbstverantwortung und 3. in Bezug auf einen zunächst eher theoretischen Aspekt, wie nämlich Lebensprozesse zu verstehen sind, konkret anhand der Begriffe „Autopoiesis“ und „Qi“. Als Schlußfolgerung ergeben sich in Bezug auf diese drei Aspekte Ähnlichkeiten zwischen der Sichtweise des Qi Gong und neueren (postmodernen) Ansätzen der Psychotherapie.

Qi Gong und Psychotherapie kommen aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturen. Sie enthalten beide voneinander verschiedene Denk-, Vorstellungs- und Vorgehensweisen mit dem selben Bezugspunkt: dem Menschen und der (Wieder-) Herstellung seines Wohlbefindens.

Aus Gründen der Einfachheit soll hier ein allgemein geltendes Verständnis von dem, was unter „Qi Gong“ zu verstehen ist, vorausgesetzt werden. „Psychotherapie“ präsentiert sich als ein eher uneinheitliches System, welches Wissen über das „Psychische“ und dessen Veränderung enthält. Zur Psychotherapie gehören ein wissenschaftlich-akademisches Segment, ein quasi-akademisches psychoanalytisches Segment und ein drittes, in dem sog. humanistische und wachstumsorientierte Ideen gepflegt werden. Mitglieder aller drei Segmente legen in der Regel großen Wert darauf, nicht irrtümlich einem der beiden anderen Segmente zugerechnet zu werden.

In der Beschreibung ihres Gegenstandes, dem „Psychischen“, tut die Psychotherapie sich insgesamt schwer, dies umso mehr, als die gesellschaftlichen Erwartungen oft entweder zu hoch oder zu niedrig angesetzt werden. Im ersteren Fall wird ein Reparaturwissen für sog. „psychische Störungen“ von ihr verlangt, das einem schulmedizinischen entsprechen soll. Der Wanderer in der Landschaft der Begrifflichkeiten² geht hier - dem Rat einer Freundin oder des Doktors folgend - quasi vom Land „Soma“ ins Land „Psyche“, so als ob er von Frankreich über die Grenze nach Spanien ginge. Im zweiten Fall wird das Psychische und die Psychotherapie dem Bereich des Nicht-Greifbaren, Nicht-Materiellen und damit Nicht-Existierenden und Nicht-Relevanten zugerechnet („Psychisch ? - des hat mei Mutter no nie 'kocht!'"). Einen Ausweg aus diesem Dilemma, psychische Vorgänge jenseits von materialistischen oder mechanischen Konzepten zu beschreiben und dennoch innerhalb eines Beschreibungsrahmens zu bleiben, der auch materielle Phänomene einschließt, bieten die Systemtheorie und der Begriff der „Selbstorganisation“ (s. Punkt 3), welche überraschenderweise mit der Qi Gong - Theorie korrespondieren.

Beim Thema „Qi Gong und Psychotherapie“ wird sehr schnell der Aspekt der Verwertbarkeit in den Vordergrund gestellt, dem Motto folgend „welche Übung bei Patient „x“ mit Störung „y“?“. Der vorliegende Text will jedoch nicht zu einem Indikationsdenken anregen. Vielmehr

¹ Erstveröffentlichung in: Jing Gong, Zeitschrift für das Stille Qi Gong 8 (2001), S. 25-30.

² Aus Einfachheitsgründen verwende ich durchgängig die grammatikalisch männliche Form, Leserinnen mögen sich miteinbegreifen fühlen

sollen drei mehr oder weniger willkürlich ausgewählte Aspekte angedacht werden: Erstens, Zeit und Zeitempfinden im Qi Gong, zweitens der Aspekt der Selbstverantwortlichkeit und drittens der Aspekt der Selbstorganisation, damit auch der Selbstheilung.

1. Zeit und Qi Gong

In unserer Kultur wird Zeit üblicherweise in drei Abschnitte unterteilt: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Unser Zeitverständnis kommt aus der jüdisch-christlichen Tradition, es ist linear, d.h. die Vorstellung ist, daß alles sich von einem Anfang zu einem Ende hin bewegt. Die wesentliche Zeitmetapher der Moderne ist das *Fort-Schreiten*. Damit ist der Fokus der Aufmerksamkeit auf die Zukunft gerichtet. Die Frage ist nicht „was ist?“, sondern „was kommt?“.

Angstphänomene im klinischen Sinne sind gekennzeichnet durch die Furcht vor dem, was kommen könnte. Das Befürchtete findet nicht jetzt, sondern in einem selbsterzeugten Zukunftsszenario statt (z.B. die Befürchtung, im Kaufhaus ohnmächtig zu werden), nicht in der Gegenwart.

Soweit sich das Zeitverständnis historisch rekonstruieren läßt, scheint „Zukunft“, das „möglicherweise Kommende“ als wesentlicher Zeitfokus des einzelnen Menschen eine Erfindung der Moderne zu sein. Vielleicht führte deshalb die erste psychotherapeutische Schule, die Psychoanalyse Freuds (unbewußt ?) die Betonung der Vergangenheit als heilenden Faktor ein. Die Grundidee hierbei ist: Schau Dir Deine Vergangenheit an, damit Du eine gute Zukunft haben kannst. Die frühen Analysen waren kurz, auch die Lehranalysen. Heute grübeln angehende Analytiker 4-5 mal pro Woche während 1000 und mehr Stunden über ihre Vergangenheit und lassen während dieser Zeit ihre Gegenwart außer acht.

Ein zweiter Punkt ist der Rhythmus der Zeit. Wenn Zeit zu etwas wird, das man quasi stündlich gewinnen oder verlieren kann, das aufgeteilt, willkürlich und immer schneller getaktet wird, scheint dies der Gesundheit nicht zuträglich zu sein. Die sog. „Neurasthenie“ oder „nervöse Erschöpfung“ ist eine Erfindung des 20. Jahrhunderts und wird u.a. der Zunahme im Tempo der Lebensabläufe und des Zeitdrucks zugeschrieben („Zeit ist Geld und ich habe von beidem zu wenig“). Berichtet wird, daß bis zu 30% der bundesdeutschen Schüler an Beschwerden leiden, die auch für Manager typisch sind: Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Kopf- und Magenschmerzen.

Qi Gong - Übende berichten von einem veränderten Zeitempfinden während der Übung. Sie beschreiben eine Art Ausdehnen der Zeit im „Jetzt“, verbunden mit einer Reduktion oder dem Verlust eines Maßes für die Zeit. Dies geht einher mit Entspannung und Wohlbefinden, meßbar über physiologische Parameter.

Psychotherapiepatienten, etwa solche mit Angstproblematiken, reagieren auf die Frage „Was ist das Problem im Moment, d.h. jetzt, um 11.24 Uhr, auf diesem roten Sessel, in diesem Raum?“ zunächst irritiert, erklären sich aber letztendlich außerstande, im Jetzt ein Problem ausfindig machen zu können.

Augenscheinlich hat das Öffnen eines Zeitfensters im Jetzt zweierlei Wirkungen: Es kommt zu einem Verlust des Begriffes von Zeit und damit subjektiv zu Zeit-Gewinn, da Entspannung und Streßempfinden nicht gleichzeitig vorhanden sein können. Das „Ankommen im Jetzt“ erzeugt zweitens eine veränderte Sichtweise auf die Dinge und damit auch auf Probleme. Das Verlassen der Jetztzeit scheint nicht nur eine Begleiterscheinung von psychischen Problematiken, sondern vielmehr selbst potentiell problemerzeugend zu sein.

Qi Gong ist eine Methode, das Fenster zur Jetztzeit zu öffnen. Der damit einhergehenden Entschleunigung und Rückkehr zum Eigenrhythmus können positive Effekte (für Patienten, Therapeuten und andere Menschen) zugeschrieben werden.

2. Selbstverantwortung - Autonomie

Die Wissenschaften der westlichen Moderne, die sich mit Gesundheitswissen beschäftigen, befassen sich bei genauerem Hinsehen im wesentlichen mit Fragen der Beschreibung, Erklärung, Systematisierung und Beseitigung von Krankheit. „Krankheit“ wird dabei als eine Art feindlicher Eindringling oder Bewohner des Körpers betrachtet, den es zu bekämpfen bzw. zu eliminieren gilt. Dies zu tun wiederum wird an Experten delegiert, die entsprechende und wissenschaftlich fundierte Reparaturdienstleistungen erbringen. In einer hochgradig arbeitsteiligen Gesellschaft scheint diese Denkweise mehr als folgerichtig.

Die Vorstellung von Eigenverantwortung für die Gesundheit ist in unserer Kultur zwar vorhanden, aber nicht vorherrschend. Sie findet ihren Niederschlag in einem relativ neuen Wissenschaftszweig, der „Salutogenese“, zu übersetzen etwa mit „Ursache(nwissen) von Gesundheit“.

Eine Wissenschaft vom Psychischen, die ihr und ihrer Kunden Heil in der Rückwärtsgerichtetheit sucht (wie es die psychoanalytischen und die tiefenpsychologischen Schulen tun), bringt ein Denken mit sich, das eine Person eher zum passiven Objekt und damit zum Opfer sowohl des Guten als auch des Schlechten ihrer Geschichte werden läßt. Man ist in dieser Denkweise ein solcher geworden, der man ist, *weil* man diesen oder jenen Einflüssen, v.a. in der Kindheit, begegnet ist.

Der Gedanke vom Menschen als handelndem Subjekt, als Akteur und Hervorbringer seiner Geschichte, damit auch seiner Gesundheits-Geschichte ist im westlich-abendländischen Gedankenkosmos durchaus verankert. Innerhalb der Psychotherapie war es zunächst die Gestalttherapie von Fritz Perls, die das Verlassen vergangenheitsorientierter Couch-Liegungen und die Eigenverantwortung im „Hier und Jetzt“ propagierte. Die Idee vom Menschen als permanentem Erzeuger seiner Geschichte ist wohl am radikalsten in der postmodernen Philosophie aufgegriffen worden. Sie findet sich wieder in sog. „systemisch-konstruktivistischen“ Ansätzen der Psychotherapie, die ihren Ursprung in der Familientherapie haben. Hier wird weniger nach den historisch-biografischen Bedingungen eines Problems geforscht als vielmehr nach den Mustern, die es aktuell erzeugen und aufrechterhalten, des weiteren nach Möglichkeiten, diese Problemmuster zu unterbrechen. Mehr oder weniger ausformuliert liegt dem der Gedanke zugrunde, daß der Zustand psychischer Gesundheit als Potential grundlegend vorhanden ist und nur durch problematische Muster von Denken, Fühlen und Handeln überlagert oder gestört wird.

Das Verständnis von Krankheit und Gesundheit im traditionellen chinesischen Denken unterscheidet sich grundlegend von dem in unserer Kultur vorherrschenden. Häufig wird berichtet, daß die Hauptaufgabe des chinesischen Arztes in der Erhaltung der Gesundheit seiner Patienten lag, nicht in der Behandlung ihrer Krankheiten, d.h. der Aspekt der Salutogenese ist hier bereits vorhanden.

Grundlegend ist der Gedanke, daß der Zustand des „Qi“, der Lebensenergie, verantwortlich ist für Gesundheit oder Krankheit eines Organismus. Im Allgemeinen entscheidet damit das Individuum durch seine Lebensführung über den Zustand seines Qi, indem es eine dem Qi zuträgliche oder abträgliche Lebensweise wählt. Im Besonderen bietet das Qi Gong als „Kunst, das Qi zu kultivieren“ einen großen Fundus an förderlichen Möglichkeiten. Der Begriff „Gong“, der mit „Fertigkeit“, aber auch mit „Arbeit“ oder „Übung“ übersetzt werden kann,

weist darauf hin, wer das handelnde Subjekt dieser Kultivierung ist, und damit auch die Verantwortung in Händen hält.

Wenn die Botschaft der postmodernen Psychotherapie lautet: „Werde zum Konstrukteur Deines Lebens und Deiner Geschichte!“, so lautet diejenige des Qi Gong: „Werde zum Erzeuger und Kultivierenden Deiner Gesundheit!“, wobei sich „Gesundheit“ sowohl auf den körperlichen als auch auf den geistig-seelischen Bereich bezieht. Die wechselseitige Verwobenheit der eigenen Biografie und der Gesundheit ist augenscheinlich. Beide Wissensbereiche, das Qi Gong und die genannten Richtungen der Psychotherapie, bürden dem Individuum - je nach Sichtweise - die Verantwortung für das eigene Leben auf bzw. entlassen es in die Freiheit der Verantwortung für sich selbst.

3. Selbsterzeugung - Autopoiesis

Einen wesentlichen Einfluß auf das Verständnis davon, wie Menschen sowohl biologisch als auch psychisch „funktionieren“, hatte und hat das sog. „Autopoiesis“-Konzept der beiden Biologen Humberto Maturana und Francesco Varela. Sie gehen davon aus, daß Lebewesen - „lebende Systeme“ - nicht nur *autonome* Einheiten sind, sondern daß sie es deshalb sind, weil sie sich permanent selbst erzeugen („autos“ = selbst, „poiein“ = machen, erzeugen). Lebewesen sind demnach keine statischen Einheiten, sie erneuern sich und ihre Elemente ständig. Ein einfaches Beispiel hierfür ist der Vergleich zwischen der Beule am Auto und der am Kopf. Bleibt man untätig, bleibt auch die Beule am Auto, während diejenige am Kopf mit der Zeit verschwindet. Dieser „Mechanismus“, über den ein lebendes System sich unter Umweltbedingungen, die eigentlich seine Auflösung, quasi seine Korrosion betreiben, sich selbst erzeugt und für die Kontinuität seiner selbst sorgt, ist mit „Autopoiesis“ gemeint. Das Modell bezieht sich damit auch auf die Kommunikation zwischen den Ebenen eines Systems, etwa zwischen Zellen, zwischen Organen oder dem Immunsystem und anderen Ebenen des Organismus. Das Autopoiesis-Modell wird damit zu einer Art übergeordneter Theorie für die Beschreibung von Lebensprozessen.

Innerhalb der systemischen Therapie ist dieses Denkmodell in der Weise aufgenommen worden, daß man sowohl Einzelpersonen als auch Familien als Systeme zu betrachten begann, die einem inneren Organisationsmuster folgen. Im psychischen Bereich zeigt sich der autopoietische Aspekt z.B. daran, daß die Bedeutungsgebung einer Wahrnehmung innen, nicht außen, erfolgt: die Hand auf der Schulter bedeutet für den Trostsuchenden etwas anderes als für den sich auf der Flucht Befindenden. Therapie kann demzufolge nur stattfinden unter Berücksichtigung der Organisationsmuster, über die das System sich selbst erzeugt und aufrechterhält. Therapie bedeutet dann auch nicht mehr „Eingreifen“, sondern „Anregen zur Neuorganisation“ (etwa von Verhaltensmustern). Dies heißt für das therapeutische Vorgehen z.B., daß eine Lösungsidee nicht einfach von außen in eine Person oder Familie „hineingepflanzt“ werden kann.

Hier findet sich eine Schnittstelle zur chinesischen Vorstellung des „Qi“. Das „Heilen“ einer „Krankheit“ bedeutet hier ja nicht, daß etwas aus dem Körper herausgenommen oder in ihn hineingebracht wird; es bedeutet vielmehr, daß das Qi, sein „Fluß“ in bestimmter Weise angeregt wird. „Qi“ kann gesehen werden als „das, was uns zusammenhält, was uns immer wieder zu dem werden läßt, was wir sind“ (Zhi-Chang Li, mündl. Mitteilungen).

Die Autopoiesis-Theorie versucht, das Sich-selbst-Erzeugen des Organismus über seine Funktionsweisen bzw. dasjenige seiner Elemente zu erklären. Beispiel: Eine Zelle erzeugt ständig selbst ihre Bestandteile (Moleküle) und damit auch die Elemente ihrer Membran, die sie nach außen abgrenzt und ihr folglich die Weiterproduktion von Molekülen ermöglicht. Man

könnte nun fragen: Was macht diesen autopoietischen Mechanismus aus, wie läßt wiederum das Vorhandensein der Fähigkeit zur Autopoiesis sich erklären? Hier scheint die Theorie an gewisse Grenzen zu stoßen.

Die Qi-Theorie bietet hier eine Alternative an, indem sie ein ausdifferenziertes Modell über die - autopoietisch wirkende - Lebensenergie zur Verfügung stellt. Dieses Modell beschreibt die Lebensenergie zum einen unabhängig von den Funktionsweisen der Elemente eines Organismus. Es beschreibt sozusagen das, was zwischen diesen Elementen oder diesen übergeordnet ist. Zum anderen macht es diese Lebensenergie im Qi Gong lebenspraktisch handhabbar.

Es soll hier keine naive 1:1-Übersetzung von „Qi“ und „Autopoiesis“ erfolgen. Das Autopoiesis-Modell entstammt der wissenschaftlichen Gedankenschmiede, während das Qi-Modell quasi empirisch, erfahrungsbezogen entwickelt wurde. Jenseits aller sprachlichen Unterschiede jedoch sind die Überschneidungen offensichtlich. Qi Gong könnte demnach als eine Disziplin der „gelebten Autopoiesis“ betrachtet werden.

4. Ausblick

Anhand dreier Aspekte wurden beispielhaft Schnittstellen von Qi Gong und Psychotherapie gezeigt. Bemerkenswert ist, daß insbesondere die neueren theoretischen Entwicklungen in der Psychotherapie an traditionelle und zudem kulturfremde (asiatisch-chinesische) Vorstellungen anknüpfen. Dies spricht eher für eine kreisförmige Vorstellung von Zeit, innerhalb derer die Enden sich verbinden. Zudem fühlt man sich an die Jungsche Idee vom „kollektiven Unbewußten“ erinnert: Zu verschiedenen Zeitpunkten greifen Menschen unterschiedlicher Kulturen auf einen gemeinsamen Ideenkosmos zu.

Innerhalb des mehr und mehr zusammenwachsenden „globalen Dorfes“ wird das Zusammenbringen verschiedener Traditionen immer mehr üblich. Und oft ist es das Fremde, das Exotische, das einem im Vertrauten neue Standpunkte und damit Bereicherung beschert.

Literatur:

Eder, L., 1997. Zur Verbindung von Qi Gong und westlicher Psychotherapie. In: Tiandiren Journal 1 (1), p. 13-18.

Geißler, K.A., 1999. Vom Tempo der Welt. Am Ende der Uhrzeit. Freiburg: Herder.

Li, Zhi-Chang, 1999. Mit dem Herzen lächeln. München: Heyne.

Maturana, H. u. Varela, F., 1984. Der Baum der Erkenntnis. Bern u. München: Scherz Verlag.

Retzer, A., 1996. Zeit und Psychotherapie. In: Familiendynamik 21 (2), p.136-159.

Simon, F.B., 1990. Meine Psychose, mein Fahrrad und ich. Heidelberg: Carl Auer.