

Chūxiàn Qigong® im Diskurs mit der biblischen Tradition



出现 Chūxiàn Qigong® - Zur Einführung

„Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist.

Tue das Große da, wo es noch klein ist.

Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes.

Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines.“¹

Das chinesische Wort 出现 Chūxiàn, das im Deutschen *Tschuchien* ausgesprochen wird, hat ein breites Bedeutungsspektrum: *auftauchen, vorkommen, entstehen, erscheinen, auftreten, herausgehen, sich zeigen, sich qualifizieren, gewinnen* und mehr. Es beschreibt sowohl den *Sonnenaufgang* als auch das *Weiterkommen im sportlichen Wettkampf*. Treffender kann man wohl kaum beschreiben, was wir mit unserem Verständnis von Qigong beabsichtigen: Im Einklang mit den Kräften der Natur und durch kontinuierliches Üben einen Schritt weiterkommen auf dem Weg zu innerer und äußerer Ausgeglichenheit.

出现 Chūxiàn beschreibt darüber hinaus unsere Absicht, *östliche Weisheit und westliches Denken zu verknüpfen*.

Einer, der genau dieses Ziel zu seinem Lebensprogramm machte, war der Theologe und Sinologe *Richard Wilhelm* (1873 bis 1930). Er war einer der wenigen, der sich wirklich für ‚Land und Leute‘ interessierte, der sehr schnell seinen ursprünglichen Auftrag, nämlich zu missionieren, geradezu vergaß, um immer tiefer in die Kultur dieses für ihn so aufregenden Landes einzutauchen. Wilhelm gehörte zu den ersten, die wichtige Weisheitsschriften des Daoismus und des Konfuzianismus ins Deutsche übertrugen, eine Arbeit, von der die Sinologie, aber auch wir alle bis heute profitieren. Manche warfen und werfen Wilhelm vor, sich zu sehr assimiliert und die kritische Distanz gegenüber dem Chinesischen verloren zu haben. Andere meinem bei ihm Projektionen christlichen Denkens

¹ Laotse, Tao Te King, übersetzt von Richard Wilhelm, München 2004, 106.

erkennen zu können.² Aber niemand wird leugnen können, dass es Richard Wilhelm um eine *Begegnung der Kulturen auf Augenhöhe* ging. *Hermeneutik*, der Prozess des Verstehens, ist stets zirkulär, jede Seite bringt ihre Vorverständnisse und Interessen ein, ist nicht frei von Erwartungen und Projektionen. Entscheidend aber ist die Bereitschaft, sich einzulassen auf das Fremde, sich selbst in Frage zu stellen und zu relativieren und – vor allem – die Bereitschaft, dazuzulernen, Neues entdecken zu wollen.



Foto: M. Jetzschke

Bei den Zitaten aus den Klassikern der chinesischen Literatur verwende ich neben den Übersetzungen *Richard Wilhelms* vor allem auch die Übertragung des Buches *Daodejing*, das *Laozi* zugeschrieben wird, und 2017 von *Jan Philipp Reemtsma* neu übertragen wurde.³

Es handelt sich – und darauf legt Reemtsma wert – nicht um eine Übersetzung; denn *Jan Philipp Reemtsma* ist zwar mit einer Sinologin verheiratet, beherrscht das Chinesische aber selbst nicht. Der Autor spricht von einer „*Lesbarmachung für Deutsche, wie ich sie mir denke*“⁴, greift auf die gängigen Übersetzungen des *Daodejing* zurück, ‚lauscht den Klangbildern‘, die ihm begegnen nach, verfolgt die Gedankenlogiken⁵, um „den Sound zu bemerken, in dem ich diese alten Gesänge nachsinge.“⁶

Entscheidend aber ist – und da geht es eben genau wieder um die von uns gewollte Verknüpfung der Kulturen –, Reemtsma lässt in seiner Übertragung dieser alten Gesänge ganz bewusst Bilder, die uns aus unserer Kultur vertraut sind, zu. „Da sind immer auch Zitate aus anderen Texten drin, an einer Stelle finden Sie Karl Kraus, an einer Stelle finden Sie Walter Benjamin.“⁷ Das, was die Puristen ärgert, reizt mich gerade: Mich auf eine Entdeckungsreise zu begeben, wo östliche und westliche Kultur sich ‚küssen‘, um es einmal etwas poetisch auszudrücken. Zur Sicherheit kann ich ja eine ‚seriöse‘ Übersetzung noch danebenlegen. Aber mich beeindruckt, wie Jan Philipp Reemtsma, die uralten Texte in der Gegenwart zum Klingen bringt.

² Eine ausführlichere Darstellung und Auseinandersetzung mit Wilhelm finden Sie in dem Kapitel über ‚àn‘.

³ LAOZI, *Daodejing*. Eine Übertragung von Jan Philipp Reemtsma, München 2017. Es gibt radikale Kritik von Übersetzern und Verrisse an Reemtsmas Projekt; pars pro toto:

<https://www.fixpoetry.com/feuilleton/kritik/laozi-jan-philipp-reemtsma/daodejing-der-weg-der-weisheit-und-der-tugend>, Zugriff 2 2021. Selbst der Ausdruck ‚Übertragung‘ wird hier streitig gemacht.

⁴ Ebd.; mit diesen Worten zitiert Reemtsma Arno Schmidt, 104.

⁵ S. ebd., 108.

⁶ Ebd., 119.

⁷ So Jan Philip Reemtsma in Deutschlandradio Kultur: https://www.deutschlandfunkkultur.de/jan-philipp-reemtsma-ueber-laozi-alte-chinesische.1008.de.html?dram:article_id=391562, Zugriff 2 2021.

Doch zurück zu 出现 Chūxiàn und was uns bewogen hat, unsere Art Qigong zu betreiben, so zu benennen. Das wirkungsvollste Paradigma in Beratung und Therapie, weiter gefasst lässt sich auch formulieren – aller auf Veränderung und Wachstum zielenden Prozesse –, ist zurzeit der systemisch-konstruktivistische Ansatz. Niklas Luhmann (1927 – 1998), einer der Väter der Systemtheorie, hat den Begriff ‚Emergenz‘ aufgegriffen und geprägt, um zu beschreiben, dass im Zusammenspiel autonomer Systeme etwas ganz Neues von höherer Qualität entstehen kann.



Etwas Feinsinniger könnte man formulieren, dass Körper, Seele, Kosmos ... miteinander in Schwingung geraten, gewissermaßen miteinander zu tanzen beginnen und dadurch etwas Neues geboren wird. Die Nähe zum daoistischen Denken, zur Dynamik von Yin und Yang, zur zirkulären Verknüpfung der drei großen Schätze (Jing, Qi und Shen) und zu der Lehre von den fünf Elementen drängt sich geradezu auf: Stets geht es darum, die einzelnen Elemente (Systeme) nicht als Gegensatz zu begreifen, sondern als ein dynamisches Gefüge, das in Schwingung gebracht wird und so etwas Neues und Lebendiges gebiert.

Hinzu kommt, dass es auch auf der *sprachlichen Ebene* verblüffende Berührungspunkte gibt:

出现 Chūxiàn ist das chinesische Synonym zu *Emergenz*. Emergenz greift auf das griechische ‚Ergon‘ zurück, was Arbeit bzw. das Produkt der Arbeit bezeichnet und damit kongenial aufgreift, was 功 ‚Gong‘ meint. Dieser Begriff wurde dann latinisiert und das lat. ‚emergere‘ wird u.a. mit ‚zum Vorschein kommen, sichtbar werden, sich zeigen‘ und ‚sich erholen, von etwas loskommen, sich aufraffen, sich herausarbeiten‘ übersetzt. Hier geht es also vor allem darum, dass durch Zusammenarbeit, durch das Zusammenspiel der Kräfte und Systeme ‚Neues‘ entsteht.



氣功 Qi Gong (deutsche Aussprache: Tschigung) beschreibt die Arbeit mit dem Qi, der feinstofflichen Energiematerie, die nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leben überhaupt erst ermöglicht. „Der Begriff Qigong bedeutet so viel wie ‚Arbeit am Qi‘ oder ‚Übungen

⁸ Grafik: Skizziertes Porträt von Niklas Luhmann, Autor: Sonntag, Creative-Commons-Lizenz, Quelle: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Luhmann.png?uselang=de>, unverändert, Zugriff 4 2021.

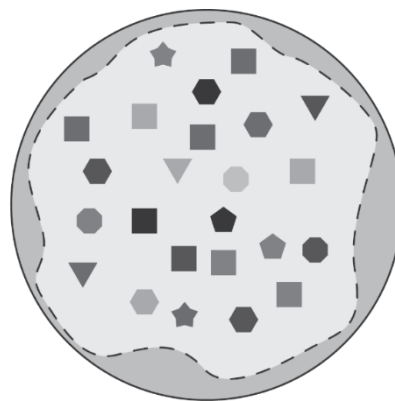
⁹ Grafik: openclipart.org / Autor: AdamStanislav, Zugriff 2 2021.

mit dem Qi'. Qigong ist somit der moderne Oberbegriff für alle Übungen, mit denen man das Qi im eigenen Körper selbst beeinflussen kann. Dies geschieht im Wesentlichen durch bestimmte Körperhaltungen, Bewegungen und Atemtechniken sowie durch meditative Konzentration“, definiert der ‚Leitfaden Qigong‘ von Engelhardt, Hildenbrand und Zumfeld-Hüneburg, ein Klassiker der Qigong-Literatur.¹⁰ Kenneth Cohen, einer der wichtigsten Qigong-Experten im Westen, vergleicht die Qigong-Praxis mit dem Biofeedback. Bei beiden Verfahren geht es um „ein systematisches Training der psychophysiologischen Selbststeuerung“¹¹.



12

Vor dem Hintergrund des holistischen Ansatzes, der Qigong und Systemtheorie verbindet, wissen wir uns der Forderung nach Inklusion, wie sie in den von der Deutschen UNESCO-Kommission e.V. (DUK) in Kooperation mit der Aktion Mensch e.V. herausgegebenen ‚Leitlinien für die Bildungspolitik‘¹³ formuliert ist, verpflichtet. Dass allen Menschen die Möglichkeit eröffnet werden soll, Zugang zu Qigong zu bekommen, ist für uns ein zentrales Anliegen und bestimmt unsere Arbeit in allen ihren Bestandteilen. Im Sinne der Initiative ‚<http://www.jeder-hat-ein-handicap.de/>‘ gehört die Entwicklung von Qigong-Übungen, die den Möglichkeiten und Grenzen jedes/jeder einzelnen Teilnehmer*in gerecht wird, zu unseren Grundanliegen.



Grafik: S. Jetzsche

¹⁰ Engelhardt, Einführung, in: Engelhardt u.a., Leitfaden Qigong, 2. Aufl. München 2014, 7.

¹¹ Cohen, Qigong. Grundlagen, Methoden, Anwendung, Lizenzausgabe Hamburg 2019, 44.

¹² Historisches Seidenbanner aus der Han-Dynastie, 206 vor Christi, Bildquelle: Wikimedia Commons, [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daoyintu\(1\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Daoyintu(1).jpg); Zugriff 2 2021.

¹³ 3. erw. Auflage Bonn 2014.

氣

Chinesisches Schriftzeichen: Qi

Qi heißt wörtlich übersetzt - ganz profan - Luft, Gas, Dampf, Energie und „bedeutet also nichts Mystisches, sondern ist die Kennzeichnung für Funktion und Bewegung“. So wird der Begriff im heutigen modernen Chinesischen auch in „den Zeichenkombinationen für das Auto (Qi-Wagen) oder für Selterswasser (Qi-Wasser)“¹⁵ verwendet. Darüber hinaus bezeichnet Qi auch die Emotionen, die mit einem hohen Energiepotenzial verbunden sind wie z.B. wütend werden oder in Zorn geraten.



Grafik: S. Jetzsche

Ursprünglich stellt das chinesische Schriftzeichen für Qi einen Reistopf dar, aus dem der Dampf aufsteigt. „Somit setzt sich das Schriftzeichen Qi zu einem Drittel aus dem Symbol für Atem und zu zwei Dritteln aus dem Symbol für gekochten Reis zusammen.“¹⁶ Qi ist folglich kein spiritueller Aspekt, wie oft in der Literatur dargestellt, sondern entsteht aus zwei Anteilen:

- Atem
- Nahrung.“¹⁷

Qi ist das, „was am Leben hält, nährt, es ist die aufsteigende, nach oben wachsende, sich entfaltende Bewegung. Sie ist im Menschen ebenso wie in der Natur, die Bewegung und das Leben an sich – denn dieses geht einher mit Bewegung.“¹⁸

¹⁴ Aussprache: Tschì. Eine ausführliche Darstellung, wie sich Qi, das hebräische Ruach und das griechische Pneuma möglicherweise miteinander in Beziehung setzen lassen, finden Sie in dem Kapitel ‚Das Qi begrüßen‘.

¹⁵ Engelhardt, aaO., 8.

¹⁶ Cohen, aaO., 75.

¹⁷ Thews / Fritz, TCM und Akupunktur in Merksätzen, Stuttgart 2018, 29.

¹⁸ Engelhardt, aaO., 8.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Qi oft mit Lebenskraft, Lebensgeist oder feinstoffliche Energiematerie übersetzt, womit bereits deutlich wird, dass es sich hier nicht um eine naturwissenschaftlich nachweisbare Größe handelt. Der Daoismus, in dem die Vorstellung vom Qi wurzelt, ist eine jahrtausendealte Erfahrungslehre, die zwar auf der sorgfältigen Beobachtung von physischen und psychischen Prozessen basiert, aber nicht so ohne Weiteres mit den wissenschaftstheoretischen Voraussetzungen moderner westlicher Naturwissenschaften kompatibel ist.

Im Kontext unserer Arbeit verstehen wir Qi als „das gesamte energetische Potenzial des Menschen“; „es ist die Grundvoraussetzung allen Lebens. Etwas vereinfacht lässt sich sagen, dass der Begriff Qi grundsätzlich die aktiven energetischen Prozesse im Menschen bezeichnet. Der ungehinderte Fluss des Qi und der harmonische Umgang damit wurden in China stets als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.“¹⁹

Qigong²⁰

氣功

Chinesisches Schriftzeichen: Qigong

Qigong setzt sich zusammen aus den beiden Schriftzeichen für Qi und für Gong, das in seiner Grundbedeutung mit ‚Arbeit‘ übersetzt werden kann. Darüber hinaus steht es dann auch für die Ergebnisse der Arbeit und Anstrengungen, für den Verdienst und den Erfolg.



Quelle: www.pixabay.com²¹

Qigong meint also die Arbeit mit dem Qi und ist damit der Sammelbegriff für alle Übungen, mit denen man das Qi im eigenen Körper beeinflussen will.²² Erste Erwähnungen findet der Begriff in der Tang- und Song-Zeit (7. bis 13. Jh.), in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es erste Versuche, die Wirkung des Qigong durch klinische Studien zu erfassen.²³ Während der Kulturrevolution unter Mao Zedong 1966 bis 1976 „erlitt das moderne Qigong einen großen Rückschlag: Es wurde als Aberglaube offiziell verboten, und die meisten Zentren wurden geschlossen

¹⁹ Ebd., 8.

²⁰ Aussprache: Tschigung.

²¹ Vektorgrafik Pixabay, freie kommerzielle Nutzung, kein Bildnachweis nötig:

<https://pixabay.com/de/illustrations/verkehrsschild-verkehrszeichen-6616/>, Zugriff 4 2021.

²² S. Schwerdt, Mit Qigong durch das Jahr, Berlin 2004, 31; zur Geschichte des Qigong s. Cohen, aaO., 45 – 72.

²³ S. Fischer / Schwarze, Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement, Stuttgart 2008, 81.

und größtenteils zerstört.“²⁴ Erst in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts erlebte das Qigong dann eine neue Blüte, so dass von einem ‚Qigong-Fieber‘ gesprochen wird: „Millionen von Chinesen praktizierten in dieser Zeit Qigong, und zwar nicht nur an traditionellen Orten wie Parks, sondern auch in großen Sportstadien.“²⁵

„Hindernisse bedeuten die Entstehung von neuen Wegen.
Das Hindernis ist ein Angebot, neue Wege zu finden.
Was wir normalerweise als falsch sehen, ist Rohmaterial für Wandlung.
Die Blockaden muss man umarmen.
Damit wir die Blockaden nicht ignorieren können, tut es uns weh.
Blockade ist der Beginn einer Wandlung.“ (Don Chen)²⁶

Seit den 1960er-Jahren erfreut sich Qigong auch in der westlichen Welt zunehmender Beliebtheit. Die in der cartesianischen Philosophie („Ich denke, also bin ich!“)²⁷ wurzelnde Abspaltung des Kognitiven von den übrigen Dimensionen des Daseins wurde von zunehmend mehr Menschen als defizitäres Lebens- und Erklärungsmodell empfunden.²⁸ Hinzu kommt, dass der ganzheitliche Ansatz des Qigong und der TCM deutliche Berührungspunkte zu konstruktivistischen, systemischen und psychosomatischen Deutungsmodellen aufweist.



Foto: M. Jetzschke

Vor allem die Körperpsychotherapeuten *Wilhelm Reich* und *Alexander Lowen* griffen mit der ‚Bioenergetik‘ wesentliche Grundgedanken auf, die im Qigong konstitutiv sind: Dass es vor allem darum geht, sich zu ‚erden‘ und die Lebensenergie von Blockaden (Reich spricht von ‚Panzerung‘) zu befreien.

Angeregt durch die neuere neurobiologische Forschung erfährt die Beachtung der Wechselwirkung von Körper und Psyche eine zunehmende Bedeutung und Wertschätzung in der Therapie- und Beratungscommunity.²⁹ „Wir müssen versuchen, die verloren gegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden. Sonst laufen wir Gefahr, uns selbst zu verlieren“, fordert der Göttinger Hirnforscher *Gerald Hüther*.³⁰ Im

²⁴ Engelhardt, aaO., 8.

²⁵ Ebd., 9.

²⁶ Don Chen ist einer der Mitgründer von 出现 Chūxiàn Qigong®, Qigong-Meister und Bibliodramaleiter.

²⁷ Das berühmteste Zitat des französischen Philosophen René Descartes (31. März 1596 bis 11. Februar 1650).

²⁸ S. Damasio, Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins, München 2000.

²⁹ S. Luise Reddemann in: Fischer / Schwarze, Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement, Stuttgart 2008, 12; s. ebd., 52ff.

³⁰ Hüther, Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch u.a., Embodiment, Bern 2006, 77.

„Embodiment“ z.B. wird die Wechselseitigkeit von Körper und Geist für Veränderungsprozesse fruchtbar gemacht.³¹

„Dao erzeugte das Eine,
das Eine erzeugte die Zwei,
die Zwei erzeugte Drei,
und aus Drei ward Alles Weitere.
Alle Wesen ruhen auf dem Yin und bergen das Yang,
sind so in stimmigem Einklang.“³²

In zahlreichen Ländern, vor allem in China, aber auch in Deutschland, wird seit Jahren geforscht, wie Qigong-Übungen sich auf das gesundheitliche Befinden auswirken.³³ „In China“, schreibt *Johann Bölts*, der an der Universität Oldenburg seit Jahren zur Wirksamkeit von Qigong forscht und lehrt, „ist Qigong in den letzten dreißig Jahren zu einem Bestandteil des medizinischen Versorgungssystems geworden.“³⁴ „Qigong“, so resümiert *Kenneth Cohen*, „ist auch nach westlichen wissenschaftlichen Kriterien getestet worden, und dies hat zu meßbaren, statistisch relevanten und reproduzierbaren Ergebnissen geführt.“³⁵



Foto: M. Jetzschke

Johann Bölts hält als Fazit seiner Meta-Studie fest, dass „für die Prävention [sich] ein eindeutig positiver Effekt des Qigong nachweisen [lässt]. Daher ist auch die Aufnahme des Qigong in den Maßnahmenkatalog der Krankenkassen zur Förderung der Hilfe zur Selbsthilfe im Rahmen der Primärprävention nach dem am 1. Januar 2000 in Kraft getretenen Gesundheitsreformgesetz plausibel.“³⁶

³¹ Storch/Tschacher, *Embodied communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*, 2. Aufl. Bern 2016.

³² Laozi, Reemtsma, aaO., Kapitel 42, 56.

³³ S. Cohen, aaO., 92 – 146. „In zahlreichen Studien, die vor allem in China, Japan, aber auch in den USA und anderen westlichen Ländern mit wissenschaftlichen Methoden durchgeführt wurden, konnte die medizinischen Wirksamkeit unterschiedlicher Qigong-Methoden nachgewiesen werden.“ So *Johann Bölts*, *Qigong – Heilung mit Energie*, Freiburg 2015, 37.

³⁴ Ebd., 18.

³⁵ Ebd., 92.

³⁶ Bölts, *Lernziel: Gesundheitskompetenz. Der Beitrag des Qigong zur zukunftsfähigen Gesundheitsbildung in der Schule*, Oldenburg 2003, 33; s.a. Reddemann, aaO., 14-18 und ebd., 248-249.

Die nachgewiesenen Wirkungen des Qigong können hier nur angedeutet und stichwortartig aufgelistet werden:³⁷

- Erhöhung der körperlichen Beweglichkeit
- Verbesserung der Muskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhung des Gleichgewichtssinns und der Koordination
- Entspannung der Faszien
- Lockerung der Bindegewebshülle, die die inneren Organe stützen
- Förderung der inneren organischen Effizienz³⁸
- Stärkung Herzmuskels, Erhöhung der Herzschlagfrequenz, Verbesserung der Sauerstoffversorgung bei Qigong in Bewegung
- Absinken der Herzfrequenz bei Übungen in Ruhe
- Absinken zu hohen Blutdrucks³⁹
- Stabilisierung des Kreislaufs
- Regulierung des Verdauungsapparates⁴⁰
- Vergrößerung der Lungenkapazität
- Reduktion von chronischen Atemwegserkrankungen
- Verbesserung der Gehirnfunktionen (Gehirnwellen-Kohärenz)⁴¹
- Erhöhung der emotionalen Stabilität, mehr Lebensfreude

„Praxis ohne Theorie ist blind.
Theorie ohne Praxis ist leblos.“

„Jede Bewegung ist eine Meditation wert.
In jeder Bewegung ist unsere ganze Person präsent.
In der Bewegung begegnet uns unsere Biografie.“

„Es gibt kein Ankommen, es gibt nur Sein.“

(Don Chen)

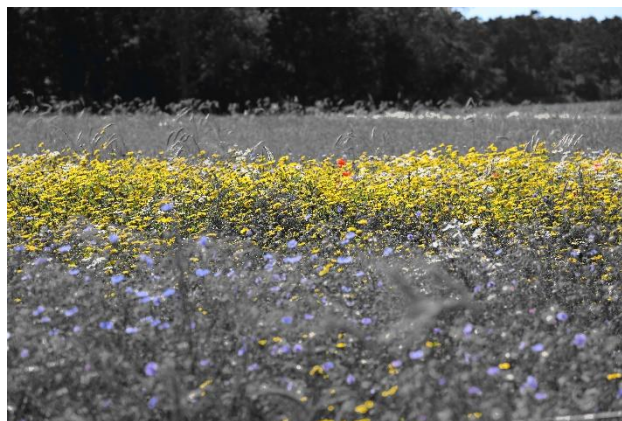


Foto: M. Jetzschke

³⁷ Ausführlich referiert Kenneth Cohen, aaO., die Forschungsergebnisse: 92 – 146.

³⁸ S. Cohen, aaO., 116.

³⁹ S. ebd., 117 – 119.

⁴⁰ S. ebd., 123 – 127.

⁴¹ S. ebd., 127 – 133.

Unterscheidung von Wei- und Nei-Qigong nach Don Chen

Unserem Qigong-Meister und Lehrer *Don Chen*⁴² verdanken wir die Unterscheidung zwischen dem **Wei-Qigong** und dem **Nei-Qigong**. Unter der Überschrift **Wei-Qigong** 卫氣功 (Wei = verteidigen, schützen, bewachen) sind alle die Übungen versammelt, die sich bewährt haben, die z.T. seit Jahrtausenden tradiert werden und von denen man weiß, dass sie, wenn man sie regelmäßig, d.h. täglich, praktiziert, der gesundheitlichen Balance, der inneren und äußeren Ausgeglichenheit förderlich sind. Das Wei-Qi ist das nach außen gerichtete Verteidigungs-Qi, das der Stabilisierung und Stärkung der inneren und äußeren Abwehrkräfte dient.



Demgegenüber kommt das von *Don Chen* gelehrt **內氣功 Nei Qigong** von innen heraus (Nei = innen). Es gibt keine ein für alle Mal festgelegten Formen, die in möglichst genauer Präzision zu wiederholen sind. Die Bewegungen folgen Impulsen, die aus dem Augenblick heraus entstehen und die sich auch immer wieder verändern können, dürfen und sollen. *Don Chen* folgte bei der Anleitung seinen inneren Eingebungen und die Übungen waren in einem stetigen Fluss. Ständig entwickelte er neue Formen, Varianten, die sich aus der Situation und dem gespürten Qi innerhalb des Raumes und der Gruppe entwickelten. Der Körper setzt gewissermaßen in Bewegung um, was er braucht, um 'jetzt' das Qi zum Fließen zu bringen.

Don Chen
1939 - 2020

„Ich korrigiere euch nicht,
ihr müsst die persönliche Erfahrung machen,
ihr müsst das selbst spüren,
sonst seid ihr nur perfekte Künstler ohne Seele.“

„Das beste Qi-Gong Buch ist das, was du selbst führst.“ (*Don Chen*)

Als Schüler*innen von *Don Chen*, die sich seinem Ansatz verpflichtet wissen, sehen wir ein zentrales Prinzip des von uns gelehrt Qigong in dem 出现 Chūxiàn (Kreatives hervorbringend). Es benennt ein Denken, das in sich heilend ist, das heilende Prozesse anstößt und in Bewegung setzt. Es beschreibt ein Leben in Harmonie mit dem Tao (Dao) und der Natur. Das Tao beschreibt ganz unterschiedliche deutsche Synonyme wie etwa Weg, Pfad, Prinzip, Quelle, treibende Kraft, Liebe u.v.m. Im Grunde genommen ist es in seiner ‚Vielheit‘ unsagbar, was im ersten Satz des taoistischen (daoistischen) Hauptwerkes, dem Tao Te King, bereits zum Ausdruck kommt: „Das Tao, das genannt werden kann, ist nicht das ewige Tao.“⁴³

Vor diesem Hintergrund ist das Tao eine Art ‚Schrittmacher‘ für den Qigong Lernweg, ein Weg, der nicht-lineare Lösungen bevorzugt und erstarrtem Denken entgegenwirkt.



Foto: M. Jetzschke

⁴² Das Foto von Don Chen stellte uns freundlicherweise seine Ehefrau Shirley Chen zur Verfügung.

⁴³ So zitiert Don Chen K. 25 des Buches Daodejing.

出现 氣功

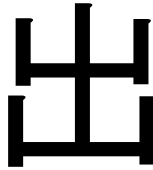
Don Chen hat die ‚Kalligraphie in Bewegung‘ in die Qigong-Praxis eingeführt, indem er die chinesischen Schriftzeichen in dynamische Körperabläufe transformiert hat. Dabei ging es ihm primär nicht darum, die Reihenfolge, in der die chinesischen Schriftzeichen ‚gemalt‘ werden, 1:1 in Körpersprache zu übertragen. In dieser Hinsicht lehnte er ‚Perfektion‘ rigoros ab. „Perfekt sein zu wollen“, so *Don Chen*, „ist eine Perversion des Qi-Gedankens.“ Ihm ging es vielmehr darum, die Lebendigkeit der Schriftzeichen, die ja untrennbar mit ihrem Bedeutungsinhalt verbunden ist, in einen fließenden und zugleich ‚stimmigen‘ Bewegungsablauf zu übersetzen. So hat er z.B. die Zeichen für das Dao 道 und für das Qi 氣 in Bewegungsabläufe verwandelt, die die Sanftheit und Achtsamkeit, aber zugleich auch die Energie und Kraft des Qigong zeigen. Diese Impulse aufgreifend haben wir die Schriftzeichen für Chūxiàn 出现 und Gong 功 mit hinzugenommen, um so unserem Qigong-Ansatz einen adäquaten körperlichen Ausdruck zu verleihen.⁴⁴



⁴⁴ Grafik: Kalligrafie-Übung: Die ersten vier Schriftzeichen des Orchideenpavillon von Wang Xizhi: „Im 9. Jahr der Regierung Yonghe“, Quelle: Diese Datei ist unter der Creative-Commons-Lizenz lizenziert, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Calligraphic_course.jpg?uselang=de, Zugriff 4 2021.

1. Chu = hinaus, heraus, sich öffnen

Übung: Sich öffnen wie eine Blüte.



Ausgang: Grundstellung, schulterbreit, die Handflächen nach vorne und nach oben drehen, gleichzeitig die Arme nach außen ausstrecken (Arme etwa im 45° Winkel zum Rumpf), einen Moment innehalten, ggf. drei oder mehr tiefe Atemzüge; dann die weiterhin ausgestreckten Hände und Arme ca. 30 cm nach oben führen (einatmen), und wieder zurück (ausatmen), dabei leicht in die Knie gehen; und wieder nach oben und zurück; ein drittes Mal nach oben, aber anschließend nur 20 cm nach unten, die Handflächen zueinander drehen und auf der Höhe des unteren Dantian zusammenführen, die Arme bleiben ausgestreckt, die Ellbogen leicht eingeknickt; die Hände berühren sich aber nicht (zwei fingerbreit Platz). Die Lao Gong-Punkte sind zueinander gerichtet. Das Energiefeld bewusst wahrnehmen. Anschließend wieder die Arme nach außen bewegen *wie die Blütenblätter, die sich im Licht der Sonne entfalten*. Und wieder zurück zur Mitte. Und noch einmal nach außen und wieder zur Mitte zurück.



Foto: M. Jetzschke

Anschließend die Hände mit den Handflächen zueinander (zwei fingerbreit Platz) vor der Körpermitte nach oben führen bis zur Höhe des mittleren Dantian. Nun auch hier die Hände zur Seite nach außen führen und am Ende der Bewegung die Handflächen nach oben drehen und ca. 10 cm nach unten sinken lassen. Dann die weiter ausgestreckten Hände und Arme ca. 30 cm nach oben führen (einatmen), und wieder zurück (ausatmen), dabei leicht in die Knie gehen; und wieder nach oben und zurück; ein drittes Mal nach oben, aber anschließend nur 20 cm nach unten, die Handflächen zueinander drehen und auf der Höhe des unteren Dantian zusammenführen, die Arme bleiben ausgestreckt, die Ellbogen leicht eingeknickt; die Hände berühren sich aber nicht. Die Lao Gong-Punkte sind zueinander gerichtet. Das Energiefeld bewusst wahrnehmen. Anschließend wieder die Arme nach außen bewegen *wie die Blütenblätter, die sich im Licht der Sonne entfalten*. Und wieder zurück zur Mitte. Und noch einmal nach außen und wieder zur Mitte zurück.



Vor der Körpermitte die Hände bis zur Stirn nach oben führen. *Vor dem oberen Dantian bilden die Hände einen Blütenkelch, der sich leicht öffnet*, indem die Handflächen etwas auseinandergehen. Auch hier wieder innehalten und atmen. Dem Energiefeld der Lao Gong-Punkte nachspüren.



Biblische Bezüge: Sich öffnen in Ruhe und Bewegung

Dieser Titel lässt mich intuitiv an die Mystiker denken.

Denn sich öffnen für Gott in der Stille ist ein Grundmotiv gerade auch der christlichen Mystik.

Aber allein schon dieser Begriff ‚Mystik‘ ist ja bereits ein Paradox. Er basiert auf dem griechischen Wort Mysterion (μυστήριον), was ein Geheimnis oder auch eine Geheimlehre beschreibt. Das Wort ‚Mysterium‘ selbst beruht wiederum auf dem Verb myein (μύειν) und meint das *Verschließen der Augen und Lippen*. In der mystischen Erfahrung (ver)schließe ich Augen und Lippen, mache also äußerlich ‚dicht‘, um mich in meinem Inneren Gott zu öffnen, ihm begegnen zu können.



Foto: Pixabay.com⁴⁵

Dieser spirituelle Weg der Mystik erlebte im Laufe der Kirchengeschichte immer wieder Höhepunkte, dann aber auch Zeiten der Ablehnung bis hin zur erbitterten Bekämpfung.

Lange Zeit galten Mystik und Protestantismus als geradezu unvereinbar.⁴⁶ Aber Ausnahmen bestätigen ja bekanntlich die Regel — ich nenne *Gerhard Tersteegen*, den protestantischen Mystiker mit pietistischen Wurzeln vom Niederrhein:

„Du durchdringest alles;
lass dein schönsten Lichte,
Herr, berühren mein Gesichte.
Wie die zarten Blumen
willig sich entfalten
und der Sonne stille halten,
lass mich so still und froh
deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.“

Poetischer, achtsamer, zärtlicher – kann man wohl kaum formulieren, worum es uns auch beim Chu geht: Sich vom Qi, von der Energie des Ursprungs, dem Geist Gottes, ja, sich von Gott selbst bescheinen lassen und diese Kraft in Leib, Seele und Geist wirksam werden lassen.

⁴⁵ Pixabay License, freie kommerzielle Nutzung: <https://pixabay.com/de/photos/h%C3%A4nde-offen-kerze-kerzenlicht-1926414/>, Zugriff 4 2021.

⁴⁶ So Volker Leppin, *Die christliche Mystik*, München 2007.



Foto: M. Jetzsche

Eine Wende in der theologischen Wertschätzung der Mystik – auch im Protestantismus — leitete nicht zuletzt *Dorothee Sölle* mit ihrem Buch *„Mystik und Widerstand“* ein, die Mystik eben nicht als Weltabgeschiedenheit oder gar -verneinung versteht, sondern als eine Kraftquelle der Weltveränderung (wieder)entdeckt.

Mystik und Widerstand, Stille und Power, Einkehr und Aufmüpfigkeit sind komplementär und nicht gegensätzlich. „Mystik ist Widerstand. [...] Die Erfahrung der Einheit mitten im Getriebe, das Hören auf das ‚stille Geschrei‘, bringt uns notwendig in einen radikalen Widerspruch zu unserer als normal angesehenen Lebensweise“⁴⁷, betont *Dorothee Sölle* und beschreibt damit eine Kreisbewegung, die aus dem Lärm des Alltags zunächst in die Stille führt, dort auf den stillen Schrei Gottes über die unerträgliche Ungerechtigkeit der Welt trifft, was den Blick wiederum nach außen auf das Leid aller Kreaturen lenkt und sensibel sowie solidarisch werden lässt. Und noch einmal *Dorothee Sölle*:

„Im Sinn befreiender Theologie sieht die mit Gott vereinte Seele die Welt mit Gottes Augen an:

Sie sieht, wie Gott, das, was sonst unsichtbar gemacht wird und keine Rolle spielt; sie hört das Gewimmer hungriger Kinder, sie lässt sich nicht ablenken von dem realen Elend; sie wird eins mit Gott in der Wahrnehmung, in der Erkenntnis, im Handeln.“⁴⁸ Sich öffnen – nach innen, nach außen, von innen nach außen, von außen nach innen und so weiter.

In Psalm 62 heißt es:

Meine Seele ist stille

zu Gott, der mir hilft.

Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele;

denn er ist meine Hoffnung.⁴⁹

Und auch von Jesus erfahren wir im Zweiten Testament, dass er sich immer wieder zurückzieht in die Einsamkeit, um dann erneut die Nähe der Menschen zu suchen. Dieses Sich-öffnen, das aus der Stille kommt, ist ein hin-sehendes, hin-hörendes, Hoffnung schöpfendes sich öffnen.

⁴⁷ D. Sölle, *Mystik und Widerstand*. ‚Du stilles Geschrei‘, Hamburg 5/1999, 246.

⁴⁸ Ebd., 352.

⁴⁹ Alle Bibelstellen sind, wenn nicht ausdrücklich vermerkt, nach der revidierten Lutherübersetzung (Stuttgart 2017; im Internet abrufbar: <https://www.die-bibel.de/bibel/unsere-uebersetzungen/lutherbibel-2017/>) zitiert.

Wenn ich nach Berührungspunkten in der chinesischen Tradition suche, fällt mir zunächst Wu Wei ein, einer der wichtigsten Begriffe des Daoismus. **Wu Wei** (chinesisch 無為 / 无为) wird i.d.R. mit ‚Nicht-Eingreifen‘ oder ‚Nicht-handeln‘ übersetzt, was aber der Tiefe und Bedeutung nicht annähernd gerecht wird.

„Darum tut der Weise nichts
und bewirkt,
redet nicht
und lehrt so.
Alles ist, was es ist,
und der Weise wehrt ihm nicht.“

So überträgt Jan Philipp Reemtsma die berühmten Zeilen Laozis aus dem Buch „Daodejing“.⁵⁰

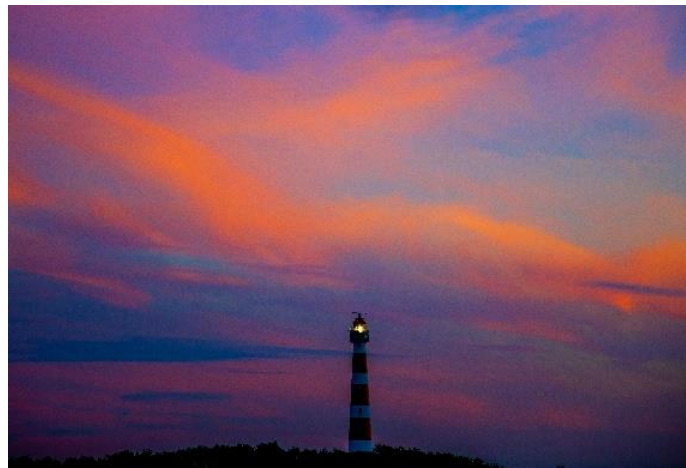


Foto: Dr. M. Jetzschke

Wu Wei ist das menschliche Handeln, das im Dao wurzelt. Üblicherweise wird Dao bzw. Tao mit ‚der Weg‘ übersetzt. Aber auch das greift zu kurz. Alle Lebewesen, aber auch alle Dinge haben ihr eigenes Dao, ihr eigenes Wesen, ihre eigene Bestimmung. Eigentlich gilt das Wort Dao als unübersetzbar. Es ist das Urprinzip und die Urordnung vor aller Zeit:

„Es ist ein Wesen,
das war vor Himmel und Erde,
leer, still, unbegreiflich,
allein, unwandelbar, ungestört bewegt es sich im Kreise –
nimm es für die Mutter der Welt.
Ich weiß nicht, wie es heißt,
ich sage ‚Dao‘, um es zu nennen.“

Um noch einmal Jan Philipp Reemtsmas Übertragung des Buches Daodejing zu zitieren.⁵¹

„Wu Wei bedeutet nicht, dass man gar nicht handelt, sondern dass die Handlungen spontan in Einklang mit dem Dao entstehen. Dadurch wird das Notwendige leicht und mühelos getan und

⁵⁰ LAOZI, Daodejing. Eine Übertragung von Jan Philipp Reemtsma, München 2017, 10 (Hervorhebungen nicht im Original).

⁵¹ Jan Philipp Reemtsma, aaO., Kapitel 25, 36.

sowohl Übereifer, als auch blinder Aktionismus (die als hinderlich betrachtet werden) vermieden. Es ist ein Zustand der inneren Stille, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt. [...]

Die beste Übersetzung des Begriffes Wu Wei wäre somit ‚Nicht-Eingreifen‘, ‚tätiges Nichthandeln‘ bzw. ‚Handeln durch Nicht-Handeln‘, und es handelt sich um eine Art von kreativer Passivität.“⁵²

Wu Wei meint, „dass den Dingen der ihnen eigentümliche Lauf gelassen werden muss“⁵³, dass alles sich so entwickeln darf, wie es seinem tiefsten Wesen entspricht. Und das gilt für alles und jeden, für den Stein ebenso wie für jedes einzelne menschliche Geschöpf.

„Das Beste ist, dem Wasser gleichen,
Wasser tut allen wohl,
paßt sich allem an,
fließt auch dort,
wo Menschen nicht sein möchten:
wie das Dao.“

*Laozi*⁵⁴



Foto: M. Jetzschke

Nicht dass ich die schöpferische Gottesschau der Mystik und das Prinzip des Wu Wei in eins setzen will, aber ich sehe schon Berührungspunkte darin, dass es sowohl der Mystik als auch dem Daoismus darum geht, die Spannung zwischen Passivität und Aktivität, Einkehr bzw. Abkehr von dem Lärm des Alltags und Hinwendung zu dem, was wirklich wichtig ist, fruchtbar zu machen: Der Stimme Gottes lauschen bzw. sich dem Geheimnis des Kosmos nähern, der Natur, der Schöpfung. *Richard Wilhelm*, der ev. Theologe und Sinologe, dem wir eine wertschätzende Würdigung der alten chinesischen Texte verdanken, sah im Daoismus eine große Nähe zu den christlichen Mystikern, aber auch zum Pantheismus Baruch des Spinozas:

„Die Lehre des ‚Wirkens ohne Handeln‘, die das ganz Buch durchzieht, ist hier zum erstenmal ausgesprochen. [...] Es ist das Wirkenlassen der schöpferischen Kräfte im und durch das eigene Ich, ohne selbst etwas von außen her dazu tun zu wollen.“⁵⁵

⁵² https://de.wikipedia.org/wiki/Wu_wei, Zugriff 1 2021.

⁵³ Johann Böls, Qigong. Heilung mit Energie, Freiburg 2015, 25.

⁵⁴ Reemtsma, aaO., Kapitel 8, 18.

⁵⁵ Laotse, TAO TE KING. Das Buch vom Sinn und Leben. Übersetzt und mit einem Kommentar von Richard Wilhelm, München 2004, 203; Jan Philipp Reemtsma lässt die Frage bewusst offen! AaO., 102ff; 106f.



Foto: M. Jetzschke

Wir kennen im Qigong sechs Grundprinzipien, die gewissermaßen die Grundhaltungen beschreiben, die man beherzigen sollte, wenn man Qigong praktiziert. Eine davon lautet: **Bewegung und Ruhe gehören untrennbar zusammen.**

Grundsätzlich wird im Qigong **Donggong und Jinggong** unterschieden.

Donggong heißt übersetzt: Arbeit in Bewegung und Jinggong: Arbeit in Stille. Donggong umfasst alle die Übungen, die z.T. seit Jahrtausenden überliefert sind, bei denen man sich körperlich bewegt, sanft und ruhig und gleichmäßig. Der Körper ist in Bewegung, aber der Geist, das Shin, die Bewusstheit ist ganz still, macht sich innerlich mehr und mehr leer, um sich nur noch von diesen Bewegungen leiten und in einen Flow bringen zu lassen. Donggong = äußerlich in Bewegung, innerlich ganz ruhig. Beim Jinggong ist es genau umgekehrt. Hier handelt es um Übungen, die äußerlich in aller Ruhe, unbewegt durchgeführt werden. Ich sitze oder liege ganz still, aber mein Geist ist in Bewegung, wandert durch den Körper, um das Qi, die Energie, zu leiten und zu lenken, kreiert phantasievolle Bilder, die letztlich alle dazu dienen sollen, körperliche oder auch geistige Blockaden zu lösen. Denn dazu dient Qigong generell: Blockaden zu lösen, damit ich wieder frei und unbeschwert auftreten kann.

Das absolute Gegenbild zu dieser organischen Einheit von Bewegung und Ruhe ist für mich der in sich selbst verkrümmte Mensch, **der homo incurvatus in se ipsum**, wie *Martin Luther* ihn auf Latein genannt hat und damit das Wesen der Sünde beschreibt. Mit Sünde können heute die wenigsten Menschen noch etwas anfangen. Für viele ist es der Inbegriff eines negativen, pessimistischen Menschenbildes. Nach biblischem Verständnis meint Sünde bzw. das hebr. chat'at (חַטָּאת/חַטֹּאת) und das griechische Hamartia (ἁμαρτία) das Verfehlen eines Zieles, hat also nicht diesen moralischen Unterton, der für uns bei dem Wort ‚Sünde‘ stets mitschwingt. Bei einem Menschen, der in Sünde lebt, geht es nicht um kleine oder größere moralische Fehltritte, sondern vielmehr darum, sein Lebensziel zu verpassen, die Fülle des Lebens, die Gott uns zukommen lassen will, gar nicht zu sehen, weil der gesamte Körper verkrampft und verformt ist. Es meint den *homo narcissus*, der uns eben nicht nur in der Gestalt führender Politiker begegnet. Dieser Mensch ist so in sich selbst verfangen, dass er das Leben um sich herum überhaupt nicht mehr wahrnimmt. Weder das Leid und die Hilfsbedürftigkeit des anderen, noch seine eigene Bedürftigkeit. Aber ebenso wenig die Schönheit und Leichtigkeit, die das Leben für uns bereithält. Das Tänzerische, das Beschwingte, das Ausgelassene. Weder Lachen noch Weinen.

Noch einmal *Dorothee Sölle*:

„Von der mystischen Tradition lässt sich zumindest lernen, dass Leerwerden in einer Welt der Überfülle, Abschaltenlernen, Sich-Begrenzen kleine Schritte der Konsumbefreiung darstellen, und vielleicht, daß Freiheit nicht denkbar ist ohne ein Loslassen“.⁵⁶

Eine wunderbare Synthese der Kulturen – die biblischen Psalmen, Daoismus und Zen-Buddhismus – schenkt uns Arndt Büssing mit seiner Übertragung von Psalm 1:

„Glücklich und zufrieden ist der Mensch,
der den Ort gefunden hat, an dem er ruhen kann,
der nicht mehr verfangen ist in der Gier nach Immer-Mehr,
der nicht umherirrt auf der Suche nach dem Ich-Zuerst,
der lacht über das selbstgefällige Selbst.
Er verbeugt sich vor dem Erkennen,
das aufleuchtet Tag und Nacht,
und überspringt die engen Grenzen.
Wie ein Baum an klaren Wassern,
die sprudelnd ihn umfließen, lebt er im Augenblick.
Sein Tun und Nicht-Tun erlöst dich und mich,
heute und morgen, hier und dort.
Wie traurig diejenigen, die umherirren in ihrer Blindheit,
die immerzu kreisen um sich selbst,
ohne einen Ausweg zu finden.
Doch Du kennst den Weg ohne Zeichen und atmest auf.“⁵⁷



Foto: M. Jetzschke

Dem Terror der Töne, des Lärms, der Unruhe, der Zwänge, dem Allmachtsanspruch von Facebook, Twitter und wie sie alle heißen, wollen wir mit Chu etwas entgegensetzen. Und genau hier sehe ich den gemeinsamen Nenner von Mystik und Wu Wei:

Einkehr und Stille, Kraft-Schöpfen aus und in der Stille — das ist aktiver Widerstand.

⁵⁶ Sölle, ebd., 267.

⁵⁷ Arndt Büssing, *Am anderen Ufer des Meeres. Zen-Inspirierte Psalmen*, Berlin 2003, 18.

Wir suchen uns einen guten Stand. Wir verwurzeln uns in der Erde, spüren die Kraft der Schöpfung, an der wir als Gottes Kinder partizipieren dürfen. Wir kommen zur Ruhe und atmen dreimal tief ein. Wir spüren, wie die Lungen sich füllen, wie unser Körper mit Sauerstoff versorgt wird. Wir öffnen uns, die Brust weitet sich, wir öffnen uns der Welt, den Menschen, wir machen uns angreifbar, verlassen unseren Schutzraum. In der Ruhe liegt die Kraft. Ruhe und Bewegung gehören untrennbar zusammen.



Foto: M. Jetzschke

现

xiàn = gegenwärtig sein, sich zeigen, präsentieren

2. xi = Übung: sich zeigen mit Kopf, Herz und allen Sinnen.

习

Aus der oben beschriebenen Position, in der die erhobenen Hände vor der Stirn einen Blütenkelch formen, bewegen sich die Hände (Qigong-Hände) nach außen und machen dabei eine einladende bzw. präsentierende Geste: *Ich zeige mich mit meinem Geist und Verstand.*

Die Arme und Hände kommen bogenförmig wieder zur Körpermitte zurück. Diesen Bewegungsablauf zweimal wiederholen. Bei beiden Armbewegungen – nach innen und nach außen – in den Knien mitschwingen. Die Hände kommen zur Körpermitte zurück und sinken bis zum mittleren Dantian, gehen dann wieder außen und machen dabei eine einladende bzw. präsentierende Geste: *Ich zeige mich mit meinem Herzen.*

Auch hier in den Knien mitschwingen. Die Hände kommen zur Körpermitte zurück und sinken bis zum unteren Dantian, gehen dann wieder außen und machen dabei eine einladende bzw. präsentierende Geste, wobei die Hände eine schräge Linie bilden: Die linke Hand geht nach unten, die rechte nach

oben. *Ich zeige mich mit allen meinen Sinnen.* Diesen Bewegungsablauf zweimal wiederholen. Abermals in den Knien leicht mitschwingen. Nach dem dritten Mal die Hände zur Seite sinken lassen und in die schulterbreite Grundposition zurückkehren.



Biblische Bezüge: Sich zeigen mit Kopf, Herz und allen Sinnen.

Bei meiner Suche nach biblischen Bezügen zu dem Stichwort ‚sich zeigen‘, ‚sich präsentieren‘ stieß ich recht bald auf das hebräische ‚Hineni‘.

Hier bin ich! Hineni! הִנֵּנִי.

Menschen werden von Gott angesprochen, herausgerufen, aufgefordert etwas ganz Besonderes zu tun und antworten mit: *Hineni. Hier bin ich!*

Wie das zu verstehen ist, beschreibt sehr eindrucksvoll *Rabbiner Yehuda Teichtal*:

„[...] es ist der mächtigste Ausdruck in der hebräischen Sprache für menschliche Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, eine Aufgabe mit eindeutiger Verpflichtung und Präsenz [zu erfüllen].“⁵⁸

‚Hier bin ich‘! Hier stehe ich. Ich bin bereit.

So antwortet Mose, als er die Stimme aus dem brennenden Dornbusch vernimmt, Jakob seinem Vater, als er ihn beauftragt, nach seinen Brüdern zu sehen, dreimal hören wir ‚Hineni‘ in der höchst fragwürdigen Geschichte von der Bindung Isaaks, dann in den Geschichten von der Berufung Samuels und des Propheten Jesaja, der von Gott gefragt wird (Jes 6,8): „Wen soll ich senden? Wer will unser Bote sein?“ Und Jesaja antwortet: „Hier bin ich, sende mich!“

⁵⁸ <https://www.juedische-allgemeine.de/allgemein/hier-bin-ich/>, Zugriff 12.2020.

Im Zweiten Testament ergeht die Aufforderung an Ananias, als er sich um den vom Pferd gestürzten religiösen Fanatiker und Christenverfolger Saulus kümmern soll.

Bei allen biblischen Kontexten geht es darum, heikle Aufträge zu erledigen, denen die meisten sich vermutlich am liebsten entziehen würden.

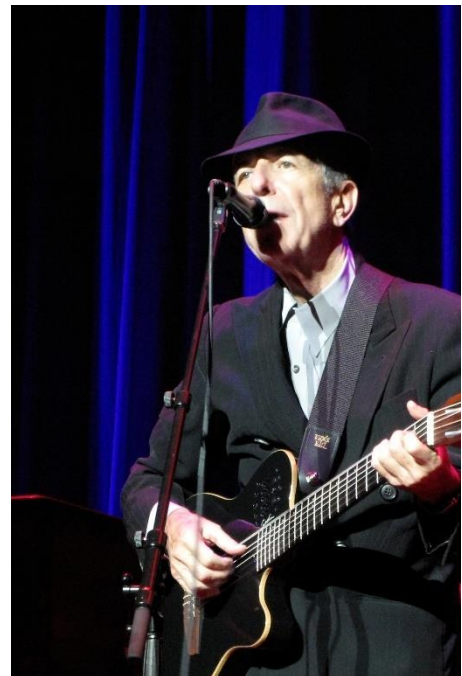
Hier bin ich, hier stehe ich, ich kann nicht anders, soll Luther vor dem Reichstag in Worms gesagt haben, als er aufgefordert wurde, sich von seinen Schriften zu distanzieren. Auch das alles andere als ein Spaziergang. Sich zeigen. Stellung beziehen. Klar. Eindeutig. Risiko bereit. Mit Haut und Haaren. Aber auch mit zitternden Knien.

„Es gilt ein frei Bekenntnis
in dieser unsrer Zeit,
ein offenes Bekenntnis
bei allem Widerstreit,
trotz aller Feinde Toben,
trotz allem Heidentum
zu preisen und zu loben
das Evangelium.“

So formuliert der Liederdichter Karl Johann Philipp Spitta in der vorrevolutionären Zeit 1827 und auch hier denkt man an gefährliche, kämpferische Missionen, bei denen es um Sein oder Nichtsein geht.

Vielleicht assoziieren Sie bei ‚Hineni‘ aber auch Leonard Cohen, der in seinem letzten Album »You Want It Darker«⁵⁹ in dem Titelsong mit seinem rauchigen Sprechgesang »Hineni, Hineni« dahin haucht und dann folgt das »I am ready, my Lord!«. Es geht einem unter die Haut, wie Leonard Cohen hier dem nahenden Tod in einer Mischung aus „Gelassenheit, Furchtlosigkeit und Urvertrauen“, so Axel Brüggemann in der Jüdischen Allgemeinen,⁶⁰ entgegentritt. Und Axel Brüggemann weiter: So „hört sich der vielleicht tröstendste Blick auf das Ende an. You Want It Darker ist Leonard Cohens ganz persönliches Kaddisch.“ Auch hier geht es um existenzielle Dinge, um die letzten Dinge, wenn man so will.⁶¹

Das Kaddisch, die Heiligung, ist eines der wichtigsten jüdischen Gebete, mit dem der Name Gottes geheiligt wird.⁶²



⁵⁹ Sony Music 2016.

⁶⁰ So Axel Brüggemann in der Jüdischen Allgemeinen, <https://www.juedische-allgemeine.de/kultur/hineni-hineni/>, Zugriff 12 2020.

⁶¹ Grafik: Leonard Cohen mit seinem Markenzeichen, dem Fedora (2008), Autor: Rama, Quelle: Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Leonard_Cohen_2155.jpg?uselang=de, Zugriff 4 2021.

⁶² Zitiert nach: <https://www.talmud.de/tlmd/das-kaddisch-gebet/>, Zugriff 2 2021; „Bei diesem Kaddisch handelt es sich um die Grundform, zwei veränderte Versionen findet man in den Siddurim. Die Übersetzung folgt in Teilen der Übersetzung von Rabbiner Dr. S. Bamberger.“ Ebd.

Erhoben und geheiligt werde sein großer Name
auf der Welt, die nach seinem Willen von Ihm erschaffen wurde –
sein Reich soll in eurem Leben in den eurigen Tagen
und im Leben des ganzen Hauses Israel schnell und in nächster Zeit erstehen.

Und wir sprechen: Amein!

Sein großer Name sei gepriesen in Ewigkeit und Ewigkeit der Ewigkeiten.
Gepriesen sei und gerühmt, verherrlicht, erhoben, erhöht, gefeiert, hoherhoben
und gepriesen sei Name des Heiligen,
gelobt sei er, hoch über jedem Lob und Gesang,
Verherrlichung und Trostverheißung,
die je in der Welt gesprochen wurde,
sprechet Amein!

Fülle des Friedens und Leben möge vom Himmel herab uns
und ganz Israel zuteil werden,
sprechet Amein.

Der Frieden stiftet in seinen Himmelshöhen,
stifte Frieden unter uns und ganz Israel,
sprechet Amein

Offenbarung, ‚Hören auf die Stimme Gottes‘, überhaupt die Vorstellung einer persönlichen Gottesbeziehung, ja noch weitergehend – Begriffe wie Gott, Theologie, aber auch Religion oder Philosophie — sind dem traditionellen chinesischen Denken eher fremd bzw. gibt es dafür eigentlich keine passenden Synonyme.⁶³ „Der Religionsbegriff im westlichen Sinn wurde [erst] Ende des 19. Jahrhunderts in den chinesischen Sprachgebrauch eingeführt.“⁶⁴



Foto: Dr. M. Jetzschke

Wenn Sie im Chinesisch-Deutschen Wörterbuch nachschauen, wird Ihnen als Übersetzung für Gott *Shen* angeboten. Aber Shen ist nach traditionellem chinesischem Verständnis alles andere als ein personal gedachter Gott, der den Kontakt zu seinen Geschöpfen sucht.

⁶³ „Das Dao, um dessen Definition genauer: Nicht-Definition [...] das Daodejing kreist, ist weder mit einer personalen Gottheit in Verbindung zu bringen, noch ist es etwas wie ein göttliches Prinzip.“ Reemtsma, aaO., 102.

⁶⁴ Esther-Maria Guggenmoos und Barbara Kaulbach, Chinesische Religionen, in: Isgard Ohls und Peter Kaiser, Existenzieller Umgang mit Trauer und Verlusten, Köln 2021, 224 – 240, 224.

Shen ist – zunächst auf den Menschen bezogen – Bewusstheit, Persönlichkeit, Intelligenz, kognitive Klarheit. Aber daneben gibt es schon auch eine spirituelle Dimension und die beschreibt vielleicht annähernd das, was westliche Religionswissenschaftler und Philosophen als „*Sinn und Geschmack für das Unendliche*“ (Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher [1768-1834]), das „*schlechthinnige Abhängigkeitsgefühl*“ (Paul Tillich [1886-1965] oder – so Rudolf Otto [1869 -1937] –, „*die Begegnung mit dem Numinosen*“ beschreiben würden.

Chinesisches Denken fußt auf der Naturbeobachtung und dem Schamanismus, der in den Kräften der Natur geistige Energien vermutet. Vor diesem Hintergrund meint Shen vor allem das Staunen über die Geheimnisse der Natur, dass sich den heilenden und heilsamen Kräften der Natur Anvertrauen. Durch seinen Geist Shen ist der Mensch in der Lage, die verlorene Einheit mit der Natur bzw. dem Dao zurückzugewinnen (Zhuangzi 3.1).

Die vor allem auf daoistischen Vorstellungen beruhende Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geht davon aus, dass jedem Menschen mit der Geburt **drei Schätze, die ‚San Bao‘** (San = drei; Bao = Schatz, Wertsache, Kleinod), mit auf den Weg gegeben werden: **Das Jing, das Qi und das Shen**, die damit das Fundament des menschlichen Daseins bilden. Man nennt sie auch die ‚drei Blumen‘ oder die ‚drei Kräuter‘. „Wir können die Drei Schätze – Jing, Qi, Shen – als Essenz, Lebensenergie und Geist bezeichnen, auf westliche Vorstellungen übertragen: Körper, Geist und Seele“⁶⁵, meint Kenneth Cohen.



Foto: Dr. M. Jetzschke

Daoistisches Denken ist prinzipiell holistisch, zirkulär und vernetzt. Deshalb sind diese drei Schätze auch untrennbar aufeinander bezogen. Der durch die platonische Philosophie, aber dann vor allem auch durch René Descartes beförderte Dualismus im westlichen Denken ist für chinesische Vorstellungen ein ‚No-Go‘. ‚Cogito ergo sum‘ – ‚Ich denke, also bin ich!‘ heißt das berühmte berüchtigte Zitat von Descartes. Ich fühle, also bin ich! Oder gar: Ich spüre mich in meiner Körperlichkeit, also bin ich!, wäre Descartes niemals in den Sinn gekommen. Alles zielt darauf ab, mit dem Geist die Materie zu beherrschen, ja, zu unterjochen. In schroffem Gegensatz steht dazu der zirkuläre Ansatz des Daoismus, den Kenneth Cohen sehr treffend auf den Punkt bringt, wenn er formuliert:

„Es ist danach nicht möglich, zum Spirituellen zu finden, wenn die Körpererfahrung nicht einbezogen wird.“⁶⁶ Leib, Seele und Geist, körperliche, seelische, mentale, aber auch spirituelle Aspekte sind stets aufeinander bezogen, haben ihren Anteil, wenn es darum geht, ob ‚mein‘ Leben

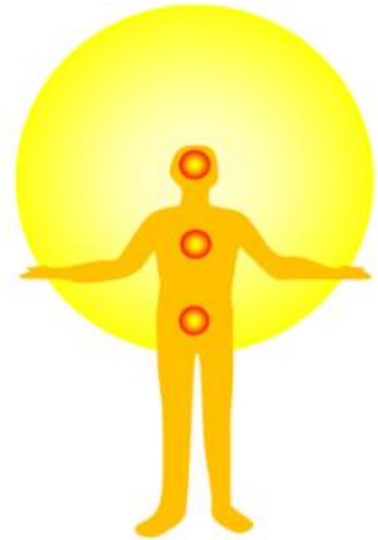
⁶⁵ Kenneth Cohen, aaO., 90.

⁶⁶ Ebd.

sich in Harmonie oder Disharmonie, sich in Balance oder im Chaos befindet. Entsteht z.B. durch eine unangemessene Lebensweise, destruktive Gedanken oder Gefühle ein Ungleichgewicht, hat es immer Auswirkungen auf das System als Ganzes.

„Sich zeigen mit Kopf, Herz und allen Sinnen“ nimmt diesen Dreiklang von Jing, Qi und Shen auf.

Als Christen können wir ein bisschen Nachhilfe in Sachen „Ganzheitlichkeit“ recht gut gebrauchen. Gerade wir Protestanten gelten nicht gerade als Vorreiter in Sachen „Körperlichkeit“. *Christian Hellmann*, ev. Theologe und Qigong-Lehrer, meint, dass mit der Entmythologisierung der biblischen Schriften im 20. Jahrhundert auch die Körperlichkeit gleich mit „aufgelöst und entmythologisiert“⁶⁷ worden sei. „Der Mensch ist eben nicht nur Geist — er ist Körper und diese Körperlichkeit gilt es in der heutigen Theologie neu zu entdecken. Und, was noch viel nötiger ist, zu erfahren und zu erspüren“, um noch einmal Christian Hellmann zu zitieren.⁶⁸ Vor diesem Hintergrund bin ich als Christ neugierig und hungrig, was ich im Dialog mit der chinesischen Überlieferung lernen kann.⁶⁹



Quelle: Wikimedia Commons⁷⁰

Die Schöpfung ist gut.
Ich bin Teil dieser guten Schöpfung.
Wenn ich behutsam im Einklang mit den Kräften der Natur lebe, nützt es allen.
Im Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist kommt alles zu seinem Recht.
Ich stehe vor Gott
und versuche im Einklang mit der Schöpfung
und im Frieden mit meinen Mitmenschen zu leben.

Sich öffnen für Gott und seine Mitmenschen. Hinhören und hinsehen. Wahrnehmen, was geschieht. Anteilnehmen, mitleiden. Das war der erste Schritt. In diesem zweiten Schritt zeigen wir uns und erklären uns bereit, uns mit allen, was uns zur Verfügung steht, einzubringen, mitzuwirken, die Welt mitzugestalten. Hier bin ich mit Haut und Haaren, mit meinem Geist und Verstand, mit meinem Herzen und meinen Gefühlen, mit allen meinen Sinnen.

Genau darum geht es beim Xi: Hier bin ich. Ich zeige mich. Und ich bringe mich mit meiner ganzen Person ein.

⁶⁷ Christian Hellmann, Christentum und Qi Gong, Berlin 2010, 13.

⁶⁸ Ebd., 15.

⁶⁹ Für Christian Hellmann ergibt sich aus der Beschäftigung mit den asiatischen Körperkonzepten „die Notwendigkeit, die eigenen biblischen Traditionen neu zu entdecken und darin auch die eigene Geschichte der Leibfeindlichkeit und Leibvergessenheit aufzuarbeiten.“ Ebd., 104f.

⁷⁰ Grafik: Dantians – 丹田穴, Autor: Bostjan 46, Wikimedia Commons: Diese Datei wird unter der Creative-Commons-Lizenz „CC0 1.0 Verzicht auf das Copyright“ zur Verfügung gestellt, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dan_tians.PNG?uselang=de, Zugriff 4 2021.

àn = Übung: Ich nehme mir Raum und gebe mir Schutz.



Aus der schulterbreiten Grundstellung einen Ausfallschritt mit dem linken Fuß nach vorne links vornehmen. Das linke Knie ist leicht eingeknickt, überragt aber nicht die Fußspitze. Das rechte Bein ist leicht gestreckt. Gleichzeitig die Handflächen nach vorne und nach oben drehen, die Arme nach außen ausstrecken (Arme etwa im 45° Winkel zum Rumpf), einen Moment innehalten, ggf. drei oder mehr tiefe Atemzüge nehmen. Die Hände (Qigong-Hand, Handflächen zueinander) bewegen sich nach oben, bis sie ganz ausgestreckt sind. Dann bewegen sich die Handflächen zueinander und die Fingerspitzen berühren sich leicht. Anschließend wieder zurück zur Seite und nach unten. Beim Herabsinken der Hände in den Knien leicht mitfedern. Dreimal wiederholen. *Ich nehme mir Raum und gebe mir Schutz.* Anschließend die Hände auf das untere Dantian legen.



Biblische Bezüge: Ich nehme mir Raum und gebe mir Schutz.⁷¹

„Nimm Dir so viel Raum, wie Du brauchst“, sagte mein Supervisionsausbildner oft und fügte dann hinzu: „Sich Raum nehmen, ist der Ausbruch aus dem selbstgewählten Gefängnis.“ Wenn es im nächsten Schritt um das Qi-Zeichen gehen wird, werden wir uns noch intensiv und ausführlich mit dem hebräischen Wort *Ruach* befassen. Aber eine Sache will ich hier schon vorwegnehmen:

Ruach ist nicht nur das Synonym für den Geist und beschreibt nicht nur den Atem Gottes, sondern ist auch mit dem hebräischen Wort *Rewah*, das für Weite und Raum steht, verwandt. **Ruach ist eine Kraft, die Räume eröffnet, die aus der Enge in die Weite führt.** „In der Erfahrung der *ruah* wird das Göttliche nicht nur als Person und auch nicht nur als Kraft, sondern auch als Raum erfahren, und zwar als jener Raum der Freiheit, in welchem sich das Lebendige entfalten kann“, schreibt der ev. Theologe *Jürgen Moltmann*.⁷²



Foto: Dr. M. Jetzschke

So bekennt der Beter in Psalm 18, 37:⁷³

„Du gibst meinen Schritten weiten Raum, dass meine Knöchel nicht wanken.“

Und in Psalm 31, 8+9 heißt es:

„Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, dass du mein Elend ansiehst und kennst die Not meiner Seele und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes; du stellst meine Füße auf weiten Raum.“

Und in dem Danklied Davids nach siegreicher Schlacht hören wir in 2. Sam 22,30:

„Denn mit dir kann ich Wälle erstürmen und mit meinem Gott über Mauern springen.“

Als letztes will ich noch einen der Freude Hiobs zitieren, Elihu, der Hiob als Verheißung mit auf den Weg gibt:

„So reißt er auch dich aus dem Rachen der Angst in einen weiten Raum, wo keine Bedrängnis mehr ist;

⁷¹ Sie dazu auch Christian Hellmann, aaO., 92ff: „Körpererfahrungen der Bibel“ und Psalmen als „Resonanzraum des Körpers“ (102).

⁷² Jürgen Moltmann, Der Geist des Lebens. Eine ganzheitliche Pneumatologie. Werke Band 7, Gütersloh 2016, 56.

⁷³ Alle Hervorhebungen in den Bibelziten nicht im Original.

und an deinem Tisch, voll von allem Guten, wirst du Ruhe haben.“ (Hiob 36,16)

Diese Weite, dieser Geist der Freiheit, unbedrängt von inneren und äußeren Feinden, ist das, was Gott seinen Kreaturen wünscht. Aber leider ist die Erfahrung der Realität oft eine ganz andere. So erging es auch dem historischen Volk Gottes, das im Schnittpunkt der Großmachtinteressen seiner politischen Nachbarn immer wieder Opfer militärischer Aggressionen wurde. Vor dieser Folie ist es nicht verwunderlich, dass neben dieser Sehnsucht nach Freiheit und Weite der **Wunsch nach Sicherheit und Geborgenheit**, nach einem **Schutzraum** vor allem in den Psalmgebeten des Ersten Testaments — schon rein quantitativ — ein noch größeres Gewicht erhält:

Psalm 9,10: „Der Herr ist des Armen Schutz, ein Schutz in Zeiten der Not.“

Psalm 18, 3: „Herr, mein Fels, meine Burg, mein Erretter; mein Gott, mein Hort, auf den ich traue, mein Schild und mein Berg meines Heiles und mein Schutz.“

„Denn er deckt mich in seiner Hütte zur bösen Zeit, er birgt mich im Schutz seines Zeltes [...]“ Psalm 27, 5

„Du birgst sie in deinem Schutz vor den Rotten der Leute, du deckst sie in der Hütte vor den zänkischen Zungen.“ Psalm 31,21

„Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten [...]“ Psalm 32, 7

Psalm 90, 1: „Herr, du bist unsere Zuflucht für und für ...“.

Psalm 91, 1 und 2: „Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem Herrn:

Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe.“

Bei dieser kleinen Auswahl will ich es bewenden lassen. Der Theologe und Qigong-Lehrer *Christian Hellmann* resümiert: „Qi Gong und die Spiritualität der Psalmen treffen sich also in einem Punkt, in dem es um die heilsame Wirkung von Vorstellungsbildern für den Körper des Menschen geht.“⁷⁴

Aber diese Beispiele zeigen eben auch eindrucksvoll die Schutzbedürftigkeit des Menschen – damals und vielleicht auch heute. Und die Bedrohung ist vielfältig: Durch kriegerische Gefahren, wie bereits genannt, aber auch durch materielle Not, Hunger und Armut. Gegenwärtig zeigt uns die Corona-Pandemie die Grenzen des menschlichen Weltbeherrschungsanspruches drastisch vor Augen.

Darüber hinaus werden in der Bibel aber auch zänkische Zungen genannt, also Verleumdung, und ganz allgemein: Angst – wovor auch immer. Die Menschen, die uns in der Bibel vorgestellt werden, von denen uns in alltagsnahen oder auch phantastischen Geschichten erzählt wird, sind i.d.R. keine Helden, keine unfehlbaren Vorzeigegestalten, sondern vielmehr anfällige, zweifelnde und nicht selten scheiternde oder gescheiterte Existenzen. Manchmal scheint es so, als würde sich Gott geradezu gezielt ‚gebrochene‘ oder zumindest sehr ‚fragile‘ Personen für seine besonderen Missionen aussuchen: Jakob, ein betrügerisches Muttersöhnchen, Mose, ein Mörder, aufbrausend und schüchtern zugleich, David, der über Leichen geht und das nicht nur, um seine sexuellen Begierden zu befriedigen.

Der Mensch bedarf des Schutzes – vor den anderen, aber auch vor sich selbst.

⁷⁴ AaO., 103.

Im Neuen Testament fehlt zwar die Vorstellung von Gottes „Schirm“ und „Schutz“ als eigenes theologisches Thema, wird dann aber in reformatorischer Zeit vor allem in den *Psalmliedern* Martin Luthers wieder aufgegriffen. Das auf Psalm 46 basierende Lied „*Ein feste Burg ist unser Gott*“ (vor 1529, EG 362) wird quasi so etwas wie die Nationalhymne des Luthertums. Auf katholischer Seite entwickelt sich die Verehrung Marias als Schutzmantelmadonna.



Im Zweiten Testament wird die Vorstellung von der Begrenztheit und ‚Schwäche‘ des Menschen dann vor allem durch Paulus noch einmal sehr pointiert aufgegriffen und neu interpretiert.

In 2. Kor 12, 9f heißt es:

„Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, damit die Kraft Christi bei mir wohne. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten und Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.“

Was Paulus hier beschreibt, würden Systemiker als ‚Re-Framing‘ bezeichnen. Paulus kann seine Schwäche – worin auch immer sie bestanden haben mag – für sich selbst positiv wenden, indem er sie in den größeren Rahmen (neuen Kontext) des Wirkens Gottes stellt: Gottes Kraft kann sich dann besonders entfalten, wenn der Mensch zu seiner Unvollkommenheit, zu seiner Fragilität steht und Gott mit seinem Selbstverwirklichungsgeiz nicht im Wege steht.

Für den ev. Theologen Henning Luther⁷⁶ ist dieses Begreifen der eigenen Unvollkommenheit von zentraler theologischer Relevanz. Sünde ist für ihn – und damit steht er fest in der biblischen Tradition – keine moralische Verfehlung, sondern die Hybris der Selbstüberschätzung oder modern ausgedrückt: **Narzissmus pur**. Dieses Phänomen ist uns vertraut – nicht nur seit Donald Trump. Sünde, das sind eben nicht die kleinen Verfehlungen oder Fehltritte, nobody is perfect, sondern im Gegenteil – das Bestreben, die eigene Begrenztheit, Fehlerhaftigkeit, die eigene Fragmentarität, wie Henning Luther es nennt, zu leugnen. „Sünde ist vielmehr das Aus-Sein auf vollständige und

⁷⁵ Barockes Fresko Schutzmantelmadonna an der Nord-Wand der Filialkirche hl. Anna in Saager, Marktgemeinde Grafenstein, Bezirk Klagenfurt-Land, Kärnten, Österreich, EU, Autor: Johann Jaritz, Quelle: Wikimedia Commons, Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung“: Johann Jaritz / CC BY-SA 4.0 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grafenstein_Saager_Filialkirche_hl_Anna_Fresko_Schutzmantelmadonna_12052015_3592.jpg?uselang=de, Zugriff 4 2021.

⁷⁶ Henning Luther, Identität und Fragment, in: Ders., Religion und Alltag, Stuttgart, 1992, 172.

dauerhafte Ich-Identität, das die Bedingungen von Fragmentarität nicht zu akzeptieren bereit ist.“ Und Glauben heißt für *Luther*, die Unvollkommenheit, die Unfertigkeit zu akzeptieren, „als Fragment zu leben und leben zu können“.⁷⁷



Foto: Dr. M. Jetzschke

Ich finde auf jeden Fall sehr beeindruckend, wie Paulus aus der Erkenntnis seine eigenen Fragmentarität eine emanzipatorische Kraft generiert. In meiner supervisorischen Beratungsarbeit nutze ich dieses biblische Beispiel sehr gerne, um die Ratsuchenden zu ermutigen, auch ihre eigenen ‚Schwächen‘ liebevoll anzunehmen, ja, und im Sinne des Paulus sogar als Chance zu begreifen.

Es ist faszinierend zu sehen und zu entdecken, dass diese paradoxe Denkfigur – ‚Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark!‘ auch in der daoistischen Tradition tief verwurzelt ist:

„Was du drücken willst,
dem gib Raum,
was du schwach willst,
mach stark,
was du nicht willst, daß es sei,
lass es sein, wie es will,
wo du nehmen willst,
gib.

Das ist die List der Erleuchtung.

Das Weiche und Schwache besiegt das harte und Starke.“⁷⁸

Unvergesslich ist mir der Privatunterricht, den ich von einem chinesischen Kampfsportlehrer im Urlaub in Ligurien erhielt. Mit einer Holzstange sollte ich ihn mutig angreifen und ehe ich mich versah, hatte er die Stange gegriffen und so um sich herumgedreht, dass mein Angriff ins Leere ging. Viele von Ihnen werden die weltberühmten Shaolin-Mönche und ihre beeindruckenden Kampftechniken gesehen und bewundert haben. Aber dabei geht es eben nicht nur um absolute Disziplin und Körperbeherrschung, sondern in erster Linie um ein Haushalten mit den eigenen Kräften. Die chinesischen Kämpfer nutzen den Angriff und die Energie des Gegners so, dass sie die Aggression gegen den Aggressor selbst richtet. D.h. Raum gewinnen und sich schützen sind im Grunde genommen zwei Seiten derselben Sache!

⁷⁷ Ebd.

⁷⁸ Reemtsma, aaO., Kapitel 36, 47.

„Kommt der Mensch zur Welt,
ist er schwach, doch schmiegsam,
ist er tot,
ist er starr und nicht biegsam.

Alles:
Gräser, Bäume
ist im Leben biegsam und voller Saft;
im Tode
trocken und dürr.

Härte und Stärke sind Zeichen des Todes;
Schwäche und Schmiegsamkeit sind Zeichen des Lebens.

Das starre Schwert bricht;
Der starke Baum wird gefällt;
Das Starke und Starre unterliegt,
das Schwache und Schmiegsame siegt.“

So überträgt Jan Philipp Reemtsma die berühmten Zeilen Laozis aus dem Daodejing.⁷⁹



Foto: Dr. M. Jetzschke

Wie wahr diese Zeilen sind und wie fragwürdig die Konnotation kämpferischen Verhaltens als stark und Nachgiebigkeit als weich zeigt die *Resilienzforschung*, die gegenwärtig auf immer größeres Interesse stößt. Das Biegsame, der Bambus, der auch vom schärfsten Wind nicht geknickt wird, die Plastikflasche, die gedrückt und geknetet werden kann, aber immer wieder in ihre ursprüngliche Gestalt zurückspringt, werden zu Symbolen für eine Lebenseinstellung, die sich auch von widrigen Lebensumständen nicht unterkriegen lässt, weil sie nicht hadert, verbittert oder in verzweifelte Wut umkippt, sondern in der Lage ist, auch in dem Schlimmsten noch die eigene Würde zu bewahren und selbst den kleinsten Hoffnungsschimmer als Funke, aus dem etwas Größeres entstehen kann, zu sehen.⁸⁰

⁷⁹ Ebd., aaO., Kapitel 76, 91.

⁸⁰ Genau darin besteht das Grundanliegen der Logotherapie und Existenzanalyse, die von Viktor Frankl entwickelt wurde.

Im Konfuzianismus, aber auch im Daoismus gilt dieses Lob der Schwäche gerade auch für die Herrschenden. Das widerspricht zunächst jeglicher Lebenserfahrung und Vernunft. Gilt nicht gerade in der Politik das Recht des Stärkeren?

Wir hören noch einmal Laozi in der Übertragung Jan Philipp Reemtsmas:

„Also spricht der Weise:
Wer die Mängel des Volkes liebt,
wird es leiten;
wer das duldet, was das Volk duldet,
wird der König der Welt.
In den Paradoxen liegt die Wahrheit.“⁸¹

Und im 30. Kapitel heißt es:

„Wer im Dao ist und Herrschern rät,
rät ihnen ab von den Waffen.
Wer die Waffen aufnimmt, gegen den kehren sie sich.
Wo die Heere waren, wachsen Dornen und Disteln.
Dem Heere folgen magere Jahre.“⁸²

Wem klingt da nicht das Wort Jesu im Ohr:

„*Wer das Schwert nimmt, der wird durchs Schwert umkommen.*“ (Mt 26, 52)

Und wer denkt da nicht an den sogenannten ‚*Rangstreit unter den Jüngern*‘:

(Mk 10, 42 – 45)

„42 Da rief Jesus sie zu sich und sprach zu ihnen: Ihr wisst, die als Herrscher gelten, halten ihre Völker nieder, und ihre Mächtigen tun ihnen Gewalt an. 43 Aber so ist es unter euch nicht; sondern wer groß sein will unter euch, der soll euer Diener sein; 44 und wer unter euch der Erste sein will, der soll aller Knecht sein. 45 Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, dass er sich dienen lasse, sondern dass er diene und sein Leben gebe als Lösegeld für viele.“

Lassen Sie mich an dieser Stelle einen kleinen Exkurs zu Richard Wilhelm einfügen:

Um die Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert machten sich die selbsternannten europäischen Großmächte auf den Weg nach China, um diese Jahrtausende alte Kulturnation auszubeuten und unter sich aufzuteilen. Die Stichworte *Opiumkriege* und *Boxeraufstand* haben die Meisten von Ihnen vermutlich einmal gehört. Damals machten sich viele lustig über die Leidenbereitschaft und die Geduld des chinesischen Volkes.

Einer der wenigen, die dieses koloniale Getöse mit Abscheu und Trauer hautnah miterlebten, war *Richard Wilhelm*, übrigens der Schwiegersohn des berühmten württembergischen Pfarrers und Sozialreformers *Christoph Blumhardt*. *Wilhelm*, 1873 in Stuttgart geboren, kam 1899 zunächst als Missionar nach Qingdao, aber er verliebte sich sehr schnell in Land und Leute und von Beginn seines Wirkens an ging es ihm um das Verstehen dieser für ihn überaus faszinierenden Kultur. Die große Ruhe, die die Chinesen ausstrahlten, das Streben nach Harmonie und nach einem Leben im Rhythmus sowie im Einklang mit der Natur empfand er als überaus wohltuend im Gegensatz zum

⁸¹ Ebd., aaO., Kapitel 78, 93.

⁸² Ebd., aaO., Kapitel 30, 41.

Säbelrassen des jungen expandierenden Kaiserreiches.⁸³ Dass der Westen dem Osten überlegen sein könnte, kam ihm nicht im Entferntesten in den Sinn. Im Gegenteil. Ihm ging es um Dialog, ja, letztlich um eine Verschmelzung der guten Seiten östlichen und westlichen Denkens und Lebens. „Der Missionar in China kann nicht mehr von einem überlegenen Standpunkt aus als Angehöriger eines Kulturvolkes einer niedrigen Kulturstufe gegenübertreten, sondern er muss seinen Standpunkt als Mensch zum Menschen nehmen“⁸⁴.



Richard Wilhelm 1873 bis 1930

„Das Gut des Ostens ist das Eindringen des Menschen in das eigene Unbewusste, das Gut des Westens die Intensivierung des autonomen Individuums.“⁸⁶ „So treffen sich Ost und West als einander unentbehrliche Geschwister.“⁸⁷ So schrieb *Richard Wilhelm* rückblickend in seinem 1925 erschienenen Buch ‚Die Seele Chinas‘.

Vielleicht ist das für uns Heutige, globalisiert Sozialisierte, kaum noch nachvollziehbar:

Aber *Richard Wilhelm* war zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Grunde genommen **der erste**, der sich so sehr für die Geschichte, die Kultur und die intellektuellen Errungenschaften Chinas interessierte, dass er „die ersten deutschen Übersetzungen der chinesischen Klassiker, wie zum Beispiel des Yijing, des Daodejing, Zhuangzi, Mengzi und Lunyu sowie ein mehrbändiges Werk zur klassischen

⁸³ „Um Wilhelms Leistungen richtig zu würdigen, muss man bedenken, dass der Beginn seines Schaffens in der wilhelminischen Kaiserzeit lag, in einer Zeit, in der ein rauer, arroganter und rassistischer Ton gegenüber fremden Völkern herrschte.“ Steffen Richter, Richard Wilhelm, der unbekannte Ost-West-Vermittler, DIE ZEIT 2011, https://www.zeit.de/kultur/film/2011-11/Richard-Wilhelm-Film?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F, Zugriff 2 2021.

⁸⁴ So wird Richard Wilhelm von seiner Witwe Salome Wilhelm zitiert, in: R. Wilhelm, Hg. Salome Wilhelm, Köln 1956, 138.

⁸⁵ Richard Wilhelm, Prof. Dr., Ordinarius für Chinakunde und Chinaforschung an der Universität Frankfurt/Main, Deutschland, Quelle: Dieses Bild wurde im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Bundesarchiv und Wikimedia Deutschland aus dem Bundesarchiv für Wikimedia Commons zur Verfügung gestellt. Diese Datei ist unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung“ lizenziert. Namensnennung: Bundesarchiv, Bild 147-0209 / CC-BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bundesarchiv_Bild_147-0209,_Richard_Wilhelm.jpg?uselang=de.

⁸⁶ Klaus Hirsch, Richard Wilhelm. 1873 – 1930. Vom Missionar zum Sinologen, Schwäbisch Gmünd, 2020, 13f.

⁸⁷ Richard Wilhelm, Die Seele Chinas, 1925; zitiert nach: Klaus Hirsch, aaO., 14.

Philosophie“⁸⁸ veröffentlichte und so auch einem breiteren Publikum zugänglich machte. Über 2000 Jahre, nachdem diese Werke z. T. geschrieben worden waren, kam ein Europäer nach China – nicht um zu missionieren, zu beherrschen oder Handel zu treiben, sondern ganz einfach nur, um den Menschen zu begegnen, um zu verstehen, voller Neugier und Interesse an der chinesischen Kultur.



Foto: M. Jetzschke

Wilhelm schlug eine Schneise durch das Dickicht, das östliches und westliches Denken bis dahin trennte und traf bei manchen westlichen Intellektuellen, Schriftstellern wie z.B. *Hermann Hesse* oder Psychologen wie *Carl Gustav Jung* auf offene Ohren.

Heute gibt es an der Ruhr-Universität Bochum ein Übersetzungszentrum, dass sich ausschließlich mit der Sprache und Kultur Chinas befasst und nach *Richard Wilhelm* benannt ist. Die Arbeiten *Richard Wilhelms* erzielen bis heute die höchsten Auflagen für chinesische Literatur im deutschen Sprachraum und polarisieren nach wie vor. Den einen fehlt die ihrer Meinung notwendige Distanz und sie werfen *Wilhelm* Assimilation vor, andere meinen problematische Projektionen westlicher Sprachbilder und Gedanken in seinen Übertragungen erkennen zu können. Dritte halten seine hermeneutische Kunst nach wie vor für unübertroffen.⁸⁹

Ich bin weit davon entfernt, China und/oder chinesisches Denken zu verherrlichen. Was nach 1945 dort an politischen Umwälzungen geschehen ist, war z.T. alles andere als gewaltfrei. Aber wer sind wir Deutschen, als das wir auf andere mit dem Finger zeigen dürften? Sie kennen das: Drei Finger zeigen stets auf einen selbst zurück.

Richard Wilhelm wünschte sich, dass China seine „Milde und Ruhe“, in der er Chinas Seele zu erkennen meinte, „hoffentlich nie verlieren wird“.⁹⁰ Wie er das aus heutiger Sicht einschätzen würde, kann ich nicht angemessen beurteilen. Aber Tatsache ist auch, dass nach der sogenannten ‚Kulturrevolution‘ eine zunehmende Rückbesinnung auf ‚alte‘ chinesische Werte, auf die traditionelle chinesische Medizin als einer ganzheitlichen Heilkunde und auf jahrtausendealte Kulturtechniken wie z.B. Tai-Chi und Qigong eingesetzt hat. Genau wie Europa bunt und vielschichtig ist – in jeglicher Hinsicht – ist es auch China, wo die Wolkenkratzer der neuen global operierenden Konzerne neben den Parks stehen, in denen tausende Chinesen jeden Tag ihre Qigong-Übungen praktizieren. Es gibt

⁸⁸ Ruhr-Universität Bochum, Sektion Sprache und Literatur Chinas. Richard-Wilhelm-Übersetzungszentrum, <https://www.ruhr-uni-bochum.de/oaw/slc/uebersetzungszentrum.html>, Zugriff 2 2021.

⁸⁹ Steffen Richter, aaO., Seine Übertragung gilt bis heute als unübertroffen. Der Sinologe und Literaturübersetzer Wolfgang Kubin sagt über sie: "Selbst nach bald achtzig, neunzig Jahren erweist sich der Autor hier immer noch als Meister eines esoterischen Metiers, das wohl nie besser erklärt wurde." Dies sei kein Wunder, habe Wilhelm sich doch "diesen Urgrund der chinesischen Geistesgeschichte nicht nur von chinesischen Gelehrten auslegen lassen, sondern auch danach sein Leben aktiv zu gestalten gesucht."

⁹⁰ Richard Wilhelm, Die Seele Chinas. Geburtswehen einer neuen Zeit, 1925, Nachdruck e-artnow, Wrocław 2018, 11.

auch heute keinen Grund, überheblich oder abfällig auf China herabzusehen, das ja nur zu Plagiaten fähig sei.

„Was stark wird; wird schnell alt;
bleibt ohne Dao,
endet früh.“⁹¹

Das gibt uns der Weise mit auf den Weg, Europäern wie Chinesen gleichermaßen.

Abschließend will ich noch an das Lied der Gruppe **bots** erinnern, die zu Beginn der 80er Jahre sangen:

Europa hatte zweimal Krieg
Der dritte wird der letzte sein
Gib bloß nicht auf, gib nicht klein bei
Das weiche Wasser bricht den Stein

Die Bombe die kein Leben schont
Maschinen nur aus Stahlbeton
Hat uns zu einem Lied vereint
Das weiche Wasser bricht den Stein

Es reißt die schwersten Mauern ein
Und sind wir schwach und sind wir klein
Wir wollen wie das Wasser sein
Das weiche Wasser bricht den Stein
(...)

Die Rüstung sitzt am Tisch der Welt
Und Kinder die vor Hunger schreien
Für Waffen fließt das große Geld
Doch weiches Wasser bricht den Stein

Komm feiern wir ein Friedensfest
Und zeigen wie sich's leben läßt
Mensch! Menschen können Menschen sein
Das weiche Wasser bricht den Stein.⁹²

Nun nehmen wir uns Raum zum Atmen und begrenzen zugleich den Raum, um uns zu schützen. Wir gehen aus der Grundstellung mit einem Ausfallschritt des linken Fußes nach vorne links. Das linke Knie ist leicht eingeknickt, überragt aber nicht die Fußspitze. Das rechte Bein ist leicht gestreckt. Gleichzeitig drehen wir die Handflächen nach vorne und nach oben, strecken die Arme nach außen aus (Arme etwa im 45° Winkel zum Rumpf), halten einen Moment innehalten und nehmen drei oder mehr tiefe Atemzüge.

⁹¹ Reemtsma, aaO., Kapitel 30, 41.

⁹² Hans Sanders Lyrics powered by www.musixmatch.com, Zugriff 4 2021.

氣 Qi- = Luft, Gas, Dampf, Energie

3. Übung: Das Qi begrüßen.

氣

Ausgang: Grundstellung, schulterbreit. Die linke Hand bewegt sich mit der Handfläche nach unten zeigend bis auf Stirnhöhe und macht eine sanfte Bewegung nach schräg links unten bis etwa auf Höhe des mittleren Dantian und geht dann wieder in die Grundstellung zurück.



Nun bewegt sich die rechte Hand an den Ausgangspunkt der eben vollzogenen Bewegung: Handfläche nach unten auf Höhe der linken Schläfe. Mit der Handfläche nach unten zeichnet die rechte Hand eine sanfte Linie nach rechts etwas mehr als körperbreit. Dann dreht sich die Qigong-Hand, der Daumen zeigt nach oben, der kleine Finger nach unten und die Hand vollzieht eine Bewegung nach links bis etwa zur linken Schulter. Nun dreht sich Hand erneut, bewegt sich dabei um eine Handbreit nach unten, zeigt nun wieder mit der Handfläche nach unten und bewegt sich in einer Linie nach rechts. Die Hand dreht sich wieder, Daumen zeigt nach oben, und wird erneut nach links zurückgeführt. Wieder dreht sich die Hand, sinkt etwas nach unten, auch die Handfläche zeigt wieder

nach unten, und bewegt sich in einer Linie nach rechts, um dann rechts an der Seite im rechten Winkel nach unten geführt zu werden. Dabei zeigt die Handfläche zum Körper. Wenn Arm und Hand ganz ausgestreckt sind, wird die rechte Hand wie ein kleiner Handkantenschlag nach oben geführt. Zurück in die Grundstellung.



Nun wird mit der rechten Hand ein Kreuz geschlagen. Dabei liegt der Kreuzungspunkt etwa auf der Höhe des mittleren Dantian. Nun werden die Hände zu Fäusten und parallel zunächst auf Höhe des mittleren Dantian, dann auf der Höhe des unteren Dantian nach vorne gestoßen. Bei diesen Stößen nach vorn kann ein lautes ‚Qi‘ geformt und ausgestoßen werden.



Biblische Bezüge: Qi – Ruach - Pneuma

Die Übereinstimmungen im Verständnis des chinesischen Qi mit dem hebräischen Ruach רוח rūah sind schon verblüffend.

Die Vorstellung, dass es eine schöpferische Kraft gibt, die den gesamten Kosmos, aber auch die belebte und unbelebte Natur durchsetzt und erfüllt, verbindet die meisten fernöstlichen Kulturen.

Was im Chinesischen Qi heißt, nennen die Japaner Ki und in Korea ist es als Gi bekannt. Dabei ist das Bedeutungsspektrum von Qi recht breit. Es beschreibt ganz profan die Luft, den Hauch, den Wind, den Atem, aber auch das Gas in der Physik und den Äther in der Medizin. Im psychosozialen Kontext meint es das Temperament und die Emotionen des Menschen, vor allem solche Emotionen, die mit einem hohen Energiepotenzial verbunden sind wie z.B. wütend werden oder in Zorn geraten. Ganz ursprünglich stellt das chinesische Schriftzeichen für Qi einen Reistopf dar, aus dem der Dampf aufsteigt. Qi ist das, „was am Leben hält, nährt, es ist die aufsteigende, nach oben wachsende, sich entfaltende Bewegung. Sie ist im Menschen ebenso wie in der Natur, die Bewegung und das Leben an sich – denn dieses geht einher mit Bewegung“, so definiert der Leitfaden Qigong.⁹³



Foto: Dr. M. Jetzschke

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Qi oft mit Lebenskraft, Lebensgeist oder feinstoffliche Energiematerie übersetzt, womit bereits deutlich wird, dass es sich hier nicht um eine naturwissenschaftlich nachweisbare Größe handelt. Der Daoismus, in dem die Vorstellung vom Qi wurzelt, ist eine jahrtausendealte Erfahrungslehre, die zwar auf der sorgfältigen Beobachtung von physischen und psychischen Prozessen basiert, aber nicht so ohne Weiteres mit den wissenschaftstheoretischen Voraussetzungen moderner westlicher Naturwissenschaften kompatibel ist.

„Das Leben des Menschen ist eine Ansammlung von Qi:
Wenn es sich sammelt, bedeutet es Leben;
Wenn es sich zerstreut, bedeutet es Tod.“⁹⁴

Das Buch Zhuangzi K. 22 (vermutlich ca. 4. bis 3. J. v. Chr.)

⁹³ Engelhardt, aaO., 8.

⁹⁴ Zitiert nach Engelhardt, ebd.

Mit diesen Worten bringt Zhuangzi, neben Lao Zi der wichtigste Grundlagentext des Daoismus, auf den Punkt, dass es ohne Qi kein Leben gibt. Mein Qigong-Lehrer *Don Chen*, selbst bekennender katholischer Christ und Bibliodramaleiter, pflegte das mit seinen Worten so zu formulieren:

„Es gibt keinen Qi freien Raum.“

D.h. die Lebensenergie ist überall: Im Kosmos, auf der Erde, in jedem Menschen und um uns herum. In der belebten und unbelebten Natur, in der Nahrung, im Atem, in der Begegnung mit anderen Menschen. **Ohne Qi – kein Leben.**⁹⁵



Foto: Pixabay.com⁹⁶

Wie bereits eingangs gesagt: Die Nähe zur hebräischen ‚Ruach‘ drängt sich geradezu auf. In dem Schöpfungs-Psalm 104 heißt es über die Werke Gottes:

„Verbirgst du dein Angesicht, so erschrecken sie (deine Werke);
nimmst du weg ihren Odem (= Ruach), so vergehen sie und
werden wieder Staub.
Du sendest aus deinen Odem (Ruach), so werden sie geschaffen,
und du machst neu das Antlitz der Erde.“

Auch hier finden wir das Verständnis wieder, dass es ohne die schöpferische Kraft der Ruach kein Leben gibt. Alles, die belebte und die unbelebte Natur, ist von der Ruach abhängig. Ohne sie existiert nichts. Theolog*innen sprechen in diesem Zusammenhang auch von *creatio continua*. Das Schöpfungswerk Gottes* ist nichts Abgeschlossenes. Dass überhaupt etwas ist und nicht Nichts, ist bereits ein schöpferischer Akt. Ganz in diesem Sinne lesen wir auch im Buch Hiob 34,14f.:

„Wenn er zurücknähme seine רוח רואה /
und seinen Atem an sich zöge – /
verscheiden müsste alles Fleisch zumal /
und zum Staube kehrte der Mensch zurück.“

„Von der Lebenskraft Gottes, seiner רוח רואה, sind alle Lebewesen abhängig, Mensch und Tier.“⁹⁷

⁹⁵ Der Qigong-Lehrer und Theologe Christian Hellmann beschreibt das so: „der Körper steht in einem beständigen Qi-Austausch mit dem Qi in der Umgebung, also des Qis der Natur und des Qis im Kosmos, ja auch in Verbindung mit dem Qi des Mitmenschen.“ Christentum und Qi Gong, Berlin 2010, 62.

⁹⁶ Pixabay License. Freie kommerzielle Nutzung: <https://pixabay.com/de/photos/windsack-flugplatz-himmel-wind-2175767/> Zugriff 4 2021.

⁹⁷ <https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/geist-at/ch/b8bb01260d6c027fc953d5b2a186f0f4/>, Zugriff 1.2021.

Darüber hinaus deckt der hebräische Begriff רוּחַ *rûaḥ* ähnlich wie das Qi ein vergleichbar breites Bedeutungsspektrum ab: Wind, Sturm, Atem, Geist, Gottes Geist. Zahlreiche Altsprachler*innen gehen davon aus, dass רוּחַ *rûaḥ* „das Geräusch des vorbeipfeifenden Windes und des erregten Atems nach[ahmt]“.⁹⁹ Das Wort „ist eng verwandt mit רוּחַ *ræwāḥ* „Weite / Raum“, es wird gebraucht, wenn jemand weit wird, erleichtert ist, aufatmet [...]. רוּחַ *rûaḥ* schafft Raum, sie setzt in Bewegung, führt aus der Enge in die Weite und macht so lebendig. Dieser Vorgang ist vor allem beim erleichterten Aufatmen zu beobachten. Von hier aus ist der Bezug zu Lebensatem / Lebenskraft gegeben.“¹⁰⁰ Des Weiteren beschreibt auch *Ruch* ähnlich wie Qi heftige, aufwallende Emotionen, wenn Gott* etwa in seinem Zorn über die Ägypter:

„Beim Schnauben seines Zorns (רוּחַ *rûaḥ*) / türmten die Wasser sich hoch, / standen aufrecht wie ein Damm die Wogen, / erstarrten die Fluten mitten im Meer.“¹⁰¹ (Ex 15, 8)

In Wortverbindungen kann *Ruach* die unterschiedlichsten Gemütszustände konnotieren, vom Geist des Erbarmens und der Weisheit bis hin zum Geist der Eifersucht und des Lügens.

„Die *ruah* ist gewiß nur da, wann und wo Gott es will, aber mit seinem Willen zur Schöpfung ist sie in allen Dingen präsent und hält sie im Dasein und Leben. Im Blick auf die *ruah* muß man sagen, daß Gott in allen Dingen und alle Dinge in Gott, ohne daß damit Gott und alle Dinge gleichgesetzt werden“, bündelt der ev. Theologe *Jürgen Moltmann* die Bedeutung des Wortes *ruah* im ersten Testament.¹⁰²

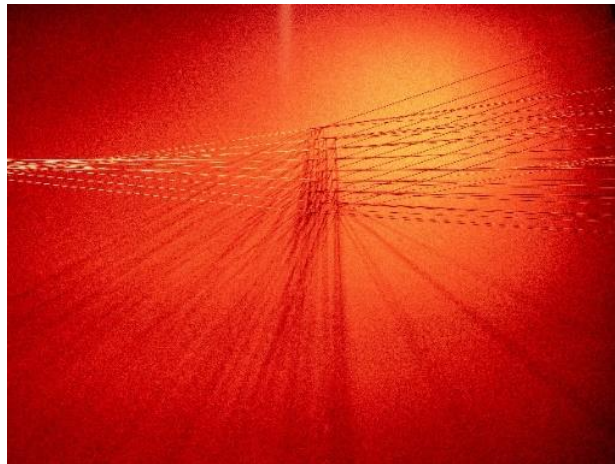


Foto: M. Jetzschke

Wenn wir in das Zweite Testament blicken und uns den griechischen Begriff πνεῦμα *Pneuma* anschauen, wird die Interpretation des Befundes schon sehr viel komplizierter.

Die profane Bedeutung im Sinne von Atem und Wind findet sich zwar auch noch vereinzelt, aber das Schwergewicht liegt eindeutig auf der Verbindung des als heilig bezeichneten Geistes mit der Person Jesu Christi. Der Geist, der an Pfingsten über die Menschen ausgegossen wird, kommt mit „Brausen vom Himmel wie von einem gewaltigen Sturm und erfüllte das ganze Haus“ (Apg 2,2) und erinnert so

⁹⁸ Unfassbar? Der Heilige Geist im Neuen Testament, Neukirchen-Vluyn 2010, 52.

⁹⁹ Ebd.

¹⁰⁰ Ebd.

¹⁰¹ Ebd.

¹⁰² Jürgen Moltmann, Der Geist des Lebens. Eine ganzheitliche Pneumatologie. Werke Band 7, München 2016, 55f.

an die basale Energie der ruah. Insgesamt geht die Entwicklung im Zweiten Testament allerdings zunehmend weg von einer alle Menschen erfüllenden und das Leben ermöglichenden Schöpferkraft hinzu einer personifizierten Gestalt, die die Kontinuität der Wirksamkeit des auferstandenen Jesus gewährleistet. Das Johannesevangelium spricht vom Parakleten, (Paraklet von griech. παράκλητος paráklētos, lat. paracletus)¹⁰³, dem Tröster und Fürsprecher, und legt damit zentrale Grundlagen, die dann theologiegeschichtlich in dem heiligen Geist als der dritten Person der Trinitätslehrer gipfeln.

In der jüngeren – vor allem südkoreanischen – Theologie gibt es Ansätze, Qi und Pneuma zu identifizieren. Nach meiner Einschätzung sind solche Personifizierungen des Qi in den frühen daoistischen und konfuzianistischen Schriften eher nicht der Fall.

Aber vielleicht gibt es andere, weiterführende Berührungspunkt und Zugänge.

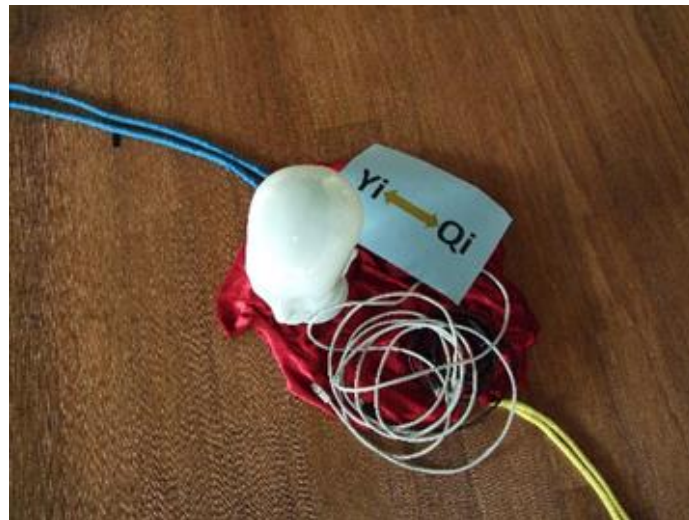


Foto: M. Jetzschke

Einer der Kernsätze des Qigong lautet: „Yi und Qi folgen einander!“ Yi beschreibt im Chinesischen das Bewusstsein oder auch die Aufmerksamkeit, ist also nicht spirituell aufgeladen. „Yi und Qi folgen einander!“ formuliert vielmehr in geradezu paradigmatischer Weise das psychosomatische Prinzip: Geistige und physiologische Prozesse sind stets aufeinander bezogen. Geist und Psyche beeinflussen unsere körperliche Befindlichkeit. Das wissen wir. Wenn es uns mental oder seelisch schlecht geht, wenn wir psychisch belastet sind, dann schlägt uns das auf den Magen, dann sind wir matt und niedergeschlagen. Aber Psychosomatik ist keine Einbahnstraße, wie auch die Therapieforschung zunehmend zur Kenntnis nimmt. Über den Körper, über Haltung und Bewegung kann auch die psychische Befindlichkeit beeinflusst und gestärkt werden. Eben dieser Vorstellung folgt auch das Qigong. Das Yi lenkt das Qi dorthin, wo Blockaden den Fluss stören und so Krankheiten entstehen. Die Bewegung beruhigt die Vorstellung und das kontinuierliche und disziplinierte Üben führt dazu, dass die innere Unruhe sich legt, dass der Atem gleichmäßig und ruhig wird, die Gedanken sich ordnen und innere Bilder entstehen, die stimmig zu den körperlichen Bewegungen passen.

Zu meinen protestantisch-theologischen Grunderkenntnissen gehört, menschliches und göttliches Tun deutlich zu unterscheiden. Der Mensch soll sich bemühen, Gottes Willen zu entsprechen (Karl Barth: analogia fidei), aber es liegt an Gott selbst, ob er dieses Tun segnet und so heilsam wirksam werden lässt. In der charismatischen Bewegung gibt es durchaus andere Vorstellungen, mit denen ich

¹⁰³ „Das altgriechische Wort ,παρακαλεῖν' bedeutet ‚herbeirufen‘, ‚einladen‘; παρακαλεῖσθαι [Medium] heißt ‚trösten‘; der Paraklet [παράκλητος] ist also der ‚Herbeigerufene‘ und der ‚Tröster‘. Im nicht-religiösen Bereich erscheint das Wort als juristischer Terminus technicus in der Bedeutung ‚vorgeladen‘ [adj.] bzw. ‚Anwalt‘ [subst.] oder als ‚Vermittler, Fürsprecher‘, <https://de.wikipedia.org/wiki/Paraklet>, Zugriff 1 2021.

mich aber nicht anfreunden kann. Allein der Gedanke, ich könnte den Geist Gottes gezielt in bestimmte Körperregionen lenken, um dort Krankheiten zu heilen, löst in mir Befremden aus.

„Der Wind bläst, wo er will, und du hörst sein Sausen wohl; aber du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt. So ist ein jeder, der aus dem Geist geboren ist.“ (Joh 3,8) Deshalb noch einmal eine klare Abgrenzung: Im Qigong geht es um die Lösung von leib-seelischen Blockaden, nicht um Erlösung im spirituellen Sinne. Im Qigong geht es im weitesten Sinne um Heilung, aber nicht um das Heil!

Aber diese deutliche Abgrenzung eröffnet zugleich ein Fenster der Gemeinsamkeit:

Denn Heil und Heilung sind zwar zu unterscheiden, aber zugleich auch nicht zu trennen. Jesus selbst ging es eben nicht nur um das Heil, sondern auch um das ganzheitliche Heilwerden der Menschen, die sich an ihn wandten. Nicht ohne Grund verknüpft Jesus in den Heilungserzählungen der Evangelien immer wieder den Heilungswunsch mit der Frage nach der Sündenvergebung oder wie in der Geschichte am Teich Bethesda, irritiert er den Gelähmten mit der Frage: Willst Du gesund werden? Hier entdecke ich eine große Nähe zu dem eben genannten Prinzip ‚Yi und Qi folgen einander!‘. Bei Paulus heißt es: „Der Herr ist der Geist; wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.“ (2. Kor 3,17)

Wir sind geneigt, das ausschließlich spirituell oder psychisch zu interpretieren: Freiheit von inneren Zwängen, Freiheit zur Nachfolge o. Ä. Aber wenn wir Jesu ganzheitlichem Ansatz folgen, was spricht dagegen, diese Verheißung nicht auch im Sinne einer Leib-Seele-Geist-Befreiung zu hören? Wo Gottes Geist wirksam wird, da lösen sich Blockaden, da werden Kopf und Körper befreit. Auch für Paulus wohnt der Geist im Menschen (Gal 4,6), ja, ist der Körper ein ‚Tempel des heiligen Geistes‘ (1. Kor 6,19). Ganz ähnlich ist auch nach daoistischem Verständnis „der Körper [...] ein Gefäß des Dao.“¹⁰⁴

Das christliche Konzept von Rechtfertigung und Heiligung, die Notwendigkeit eines göttlichen Erlösungswerkes, das es dann überhaupt erst möglich macht, gute Werke zu tun, ist nicht Teil der chinesischen Philosophie. Nach chinesischem Verständnis ist der Mensch mit Ursprungs-Qi (Jing) versorgt, der eine mehr, der andere weniger (Prädestination), aber alle verbindet die Aufgabe, das Beste daraus zu machen, an der Veredelung und Vervollkommnung zu arbeiten.

„Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.“ Mt 5,48

Dort steht im Griechischen ja τέλειός, vollendet, also vom Ende her gedacht, so wie Gott sich das als vollkommen gelungen gedacht hat. Heil und ganz. Nach biblischem Verständnis ist der Geist Gottes Geber, Gabe und Aufgabe zugleich. „Wer den Geist hat, ist berufen, Gottes Leben spendende Kraft weiterzugeben, den Menschen Hoffnung zu bringen und sie zu neuem Leben zu befreien.“¹⁰⁵

Und diese Verantwortung für sich selbst und für andere verbindet Christen und Daoisten, Konfuzianer und Qigongler durchaus. Im Bereich der ethischen Umsetzung gibt es m.E. eine große Nähe: Der Geist und das Qi sind uns ‚vom Himmel‘ (Tian) geschenkt und ermöglichen Leben. Beide bringen **Bewegung in das Erstarrte, lösen Knoten und Blockaden auf. Und es liegt in der Verantwortung eines jeden Menschen, verantwortungsvoll und achtsam mit dieser Gabe umzugehen, ihr zu dienen und sie nicht zu hindern. Das gilt individuell, aber auch sozial und global.**

In den christlichen Kirchen vor allem Chinas und Südkoreas gibt es eine intensive theologische Debatte, wie das Qi und der Heilige Geist angemessen aufeinander bezogen und verstanden werden

¹⁰⁴ So U. Engelhardt, zitiert nach J. Böls, Qigong. Heilung mit Energie, aaO., 27.

¹⁰⁵ Erlemann, aaO., 55.

können. *Man Joon Kim* kommt in seiner Dissertation zu dem Fazit, dass eine Identifikation, wie es z.B. in der *Minjung-Theologie* erfolgt, nicht angemessen ist, dass sich aber das Wirken des Heiligen Geistes „nicht auf die Errettung des Einzelnen [beschränkt], sondern [...] auch die Rettung der Menschheit, der Gesellschaft und der Schöpfung [umfasst]. Das Ziel einer solchen ganzheitlichen Pneumatologie ist die Errichtung des Reiches Gottes durch das Wirken des Heiligen Geistes. Der Heilige Geist errettet nicht nur die Menschen, sondern die gesamte Schöpfung, um das Reich Gottes aufzubauen. Das Wirken des Heiligen Geistes am Reich Gottes bringt die Gerechtigkeit, die Befreiung, die Freiheit, den Frieden in der Welt und die Bewahrung und Rettung der Schöpfung hervor.“¹⁰⁶

Und der *ev. Theologe Michael Welker*¹⁰⁷ betont, dass es Kraftfelder und Resonanzräume des guten Geistes Gottes gibt, die sich nicht nur in dem einzelnen Menschen befinden, sondern die sich über alle Zeiten und Kulturen erstrecken und ausbreiten und in die ich mich hinein bewegen, von denen ich mich berühren, affizieren und anstecken lassen kann. Da gibt es eine Strömung, einen Sog – nicht nach unten in den Sumpf der Menschenverachtung, sondern nach oben hinein in die Leichtigkeit eines menschenfreundlichen, heilsamen Seins. Da darf ich mich mitziehen lassen, da darf ich mich auch tragen lassen und muss nicht alles allein schultern. Da gibt es andere, die mit mir unterwegs sind. Vielleicht auch im Qigong.

Galater 5, 25: „Wenn wir im Geist leben, so lasst uns auch im Geist wandeln.“

In diesem Sinne: Lasst uns das Qi begrüßen.



Foto: M. Jetzsche

¹⁰⁶ Kim, Man Joon, Die ganzheitliche Pneumatologie als neue Perspektive für das koreanische Christentum: Die Einflüsse des Schamanismus und des Qi-Konzepts auf das Verständnis der Wirkung des Heiligen Geistes in der koreanischen Theologie und Kirche, Bielefeld 2011, 150; <https://core.ac.uk/download/pdf/15979089.pdf>. Zugriff 2 2021.

¹⁰⁷ Michael Welker, Gottes Geist. Theologie des Heiligen Geistes. Neukirchen-Vluyn 3/2005.

功 Gong = Arbeit

4. Übung: Ich mache mich an die Arbeit.

Ich säe aus; schütze, was wächst; ernte und lasse los.

功

Ausgang: Grundstellung, schulterbreit. Die rechte Qigong-Hand kommt geöffnet (Handfläche nach oben) nach links oben etwa in Höhe der linken Brust. Dann bewegt sie sich nach rechts außen, ca. 20 cm über den Rumpf hinaus, die Hand dreht sich mit der Handfläche nach unten und macht unmittelbar vor dem rechten Fuß wieder eine Drehung nach oben, bewegt sich dann unten weiter bis zur Körpermitte. Anschließend auf dem gleichen Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt. Zweimal wiederholen. *Ich säe aus!*



Beide Hände gehen zur Mitte des Rumpfes auf Brusthöhe, Handflächen nach unten. Mit Qigong- Händen nach außen gehen, etwas über die Rumpfbreite hinaus. Zur Mitte zurück und zweimal wiederholen. *Ich schütze, was wächst.* Anschließend vor der Körpermitte mit den Händen nach unten sinken bis unmittelbar über dem Boden. Mit Qigong-Händen nach außen gehen, etwas über die Rumpfbreite hinaus. Die linke Hand geht dabei noch etwas mehr Richtung Boden, die rechte Hand etwas nach oben. Zur Mitte zurück und zweimal wiederholen. *Ich schütze, was wächst.*

Sich locker aushängen. Die Hände und Arme sind oberhalb des Bodens. Der Oberkörper bewegt sich leicht nach links, die Arme und Hände folgen und machen eine drehende Greifbewegung, als wollten sie Pflanzen aus dem Boden ziehen. Nun bewegt sich der Oberkörper nach oben rechts, die Arme

bleiben nah am Rumpf ausgestreckt und bewegen sich ebenfalls nach rechts oben, bis der rechte Arm ganz ausgestreckt ist. Der linke Arm bleibt im Ellbogen eingeknickt, die linke Faust etwa in Höhe des Gesichts. Die Fäuste öffnen sich und aus einem lockeren Handgelenk lösen sich die Finger, so als würden sie einem Vogel die Freiheit geben. Anschließend bewegt der Körper sich wieder nach links unten. Den ganzen Ablauf 5x wiederholen. *Ich ernte und lasse los.*



Dann sich wiederaufrichten. Die Hände auf das unteren Dantian legen und in die Ruhe eintreten.

Biblische Bezüge: Säen und Ernten

Die biblischen Geschichten sind überwiegend in einer ländlichen Erfahrungswelt entstanden. Das gilt für das Erste Testament, aber sehr stark auch für die Beispiele und Bilder, die Jesus in seinen Reden und Gleichnissen verwendet. Vor diesem Hintergrund liegt es nahe, dass Saat und Ernte in der biblischen Tradition stark verwurzelt sind. Ganz zentral und angesichts von Katastrophenszenarios, die die Menschheitsgeschichte bis heute prägen – aktuelles Stichwort: Klimakatastrophe —, ist die Zusage Gottes nach der Sintflut -

„Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“ (1. Mose 8,22; Jesaja 55,10)

- von elementarer, ja, überlebenswichtiger Brisanz.

In diesem Satz verdichtet sich der Glaube, die Hoffnung der Menschen, dass Gott den Menschen wohlgesonnen ist, egal was kommen mag und was sie in Zukunft auch tun werden. Und es ist sicherlich kein Zufall, dass Matthäus Jesus in der von ihm überlieferten Bergrede sagen lässt (5, 43-45): „Ihr habt gehört, dass gesagt ist: »Du sollst deinen Nächsten lieben« (3. Mose 19,18) und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen, auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.“ Gott ist den Menschen wohlgesonnen. Er wird keine weitere Katastrophe schicken. Die Erde soll ein Lebensraum für alle sein. Für Gerechte und Ungerechte. D.h. Gott wird dem Unrecht und der Gewalt nicht mit Gegengewalt begegnen.



Die Logik von Saat und Ernte zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Bibel. „Denn was der Mensch sät, das wird er ernten“, betont der Apostel Paulus im Galaterbrief (Galater 6,7) und im 2. Korintherbrief führt er weiter aus: „Wer da kärglich sät, der wird auch kärglich ernten; und wer da sät im Segen, der wird auch ernten im Segen“ (2. Korinther 9,6). Während in diesen Aussagen die Verantwortung des Menschen hervorgehoben wird, betont Jesus die Eigendynamik des Wachstumsprozesses.

„In einem Gleichnis vergleicht Jesus das Reich Gottes mit Weizensaat. Man brauche den Samen nur in die Erde zu legen und schon wachse das Getreide ohne viel Zutun des Menschen: „Denn von selbst bringt die Erde Frucht. Wenn sie aber die Frucht gebracht hat, so schickt er alsbald die Sichel hin;

¹⁰⁸ Aussaat von Zuckerrübensaat bei Machtsum auf Schwarzerde, Autor: Foto: Axel Hindemith, Lizenz: Creative Commons by-sa-3.0 de, https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Aussaat_Zuckerr%C3%BCbe_Machtsum_Schwarzerde.jpg, Zugriff 4 2021.

denn die Ernte ist da.“ (Markus 4,26ff) Selbst Unkraut bringt einen klugen Landwirt nicht aus der Ruhe, heißt es in einem anderen Gleichnis: „Lasst beides miteinander wachsen bis zur Ernte; und um die Erntezeit will ich zu den Schnittern sagen: Sammelt zuerst das Unkraut, damit man es verbrenne; aber den Weizen sammelt mir in meine Scheune.“ (Matthäus 13,24ff) Ähnlich werde es auch am Ende der Zeit zugehen, erklärt Jesus. Dann werde zunächst alles gesammelt und ins Feuer geworfen, „was zum Abfall verführt, und die da Unrecht tun.“ Die Gerechten aber werden „leuchten wie die Sonne in ihres Vaters Reich.“ (Matthäus 13,40ff)¹⁰⁹

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es im biblischen Kontext um eine Balance von Verantwortung und Gelassenheit geht.

Einerseits ist der Mensch aufgefordert, etwas zu tun, die Erde zu gestalten, Beziehungen zu pflegen, auf den anderen zuzugehen, ja, Jesus fordert gar dazu auf, den Andersdenkenden, den Feind, zu lieben. Und Paulus ist da unmissverständlich klar: Was ihr sät, das werdet ihr ernten. Von nichts kommt nichts. Bohnen werden keine Mangos, Erdnüsse keine Bananen, Hass und Zwietracht werden keine Hoffnung und Zuversicht hervorbringen, Verschwörungstheorien keine tragfähigen Lösungen.



Foto: M. Jetzschke

Jesus empfiehlt die Liebe als Saatgut. Wer Liebe sät, wird Verwandlung ernten.

Freundlichkeit	ohne Liebe	macht heuchlerisch
Pflicht	ohne Liebe	macht verdrießlich
Verantwortung	ohne Liebe	macht rücksichtslos
Gerechtigkeit	ohne Liebe	macht hart
Wahrheit	ohne Liebe	macht kalt
Erziehung	ohne Liebe	macht widerspenstig
Klugheit	ohne Liebe	macht gerissen
Ordnung	ohne Liebe	macht kleinlich
Sachkenntnis	ohne Liebe	macht rechthaberisch
Macht	ohne Liebe	macht gewalttätig
Ehre	ohne Liebe	macht hochmütig
Besitz	ohne Liebe	macht geizig
Glaube	ohne Liebe	macht fanatisch ¹¹⁰

¹⁰⁹ Quelle: <https://www.ekd.de/best-of-bible-die-ernte-in-der-bibel-37870.htm>. Zugriff 1 2021.

¹¹⁰ Die hier abgedruckte Fassung des auf Laozi zugeschriebenen Textes verdanke ich meinem Supervisionsausbilder Heinrich Fallner.

Man könnte meinen, dass es sich bei diesen Zeilen um die Fortsetzung des berühmten Paulus-Textes aus 1. Kor 13 handelt. Dabei handelt es sich um einen Text, der – angeblich – bereits auf Laozi zurückgehen soll, was ich eher für fragwürdig halte. Es gibt dafür keine Belege.¹¹¹

Aber die diesen Sätzen zugrundeliegende Überzeugung, dass die Liebe das einzige Heilmittel ist, das Frieden schafft und Wunden heilt, ist tief im chinesischen Denken verwurzelt.

„Wer mir gut kommt,
dem begegne ich gut;
wer mir böse kommt, dem begegne ich gut.
Tugend ist Güte.
Wer mir vertraut,
dem vertraue ich;
wer mir mißtraut,
dem vertraue ich.
Tugend ist Vertrauen.
So erlangen alle Güte und Vertrauen.“

Laozi in der Übertragung von Jan Philipp Reemtsma¹¹²

Das kommt, so meine ich, dem Gebot der Feindesliebe schon recht nahe.

Der Mensch kann Verantwortung übernehmen und ist nach konfuzianischem Verständnis verpflichtet, „alle anderen Menschen wie ‚Brüder und Schwestern‘ [zu] behandeln“¹¹³, mit denen er durch das kosmische Qi verbunden ist.

Daneben steht aber im biblischen und im daoistischen Denken die Begrenzung und Entlastung des Menschen, wie sie etwa das bekannte Lied ‚Wir pflügen und wir streuen‘ zum Ausdruck bringt.

„Wir pflügen, und wir streuen
den Samen auf das Land,
doch Wachstum und Gedeihen
steht in des Himmels Hand:
der tut mit leisem Wehen
sich mild und heimlich auf
und träuft, wenn heim wir gehen,
Wuchs und Gedeihen drauf.
Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn,
drum dankt ihm, dankt, drum dankt ihm, dankt
und hofft auf ihn!“¹¹⁴

Nach getaner Arbeit werden wir als Menschen aufgefordert, loszulassen, zurückzutreten und Gott bzw. der Eigendynamik des Prozesses zu vertrauen (im Chinesischen – ich erinnere: Wu Wei). Du tust, was du kannst, aber dann darfst du auch die Hände in den Schoß legen. Alles zu seiner Zeit. In diesem Sinne ist auch das Sabbatgebot zu verstehen. Gott ruhte am siebten Tag, nachdem er sein

¹¹¹ Eine vergleichbare Argumentationsstruktur findet sich in Laozi, Daodejing, Kapitel 67.

¹¹² AaO., Kapitel 49, 63.

¹¹³ Daniel K. Gardner, Weisheit und Ritual. Die Geschichte des Konfuzianismus, Stuttgart 2016, 101.

¹¹⁴ Matthias Claudius, 1783.

Schöpfungswerk vollbracht hatte. Die Krone der Schöpfung, das Ziel des Ganzen, ist nicht der Mensch, sondern die Ruhe an sich.

„Sechs Tage sollst du deine Arbeit tun; aber am siebenten Tage sollst du ruhen.“ (2. Mose 23,12) „Der Sabbat ist nach jüdischem Verständnis ein Vorgeschmack auf das Paradies, auf das Freisein von allen Zwängen und Lasten“, betont *Christian Hellmann*, Theologe und Qigong-Lehrer.¹¹⁵

Diese Balance, dieses Wechselspiel von Ruhe und Bewegung, von Verantwortung, Handeln einerseits, Ausruhen und Stille andererseits ist auch für Qigong konstitutiv.

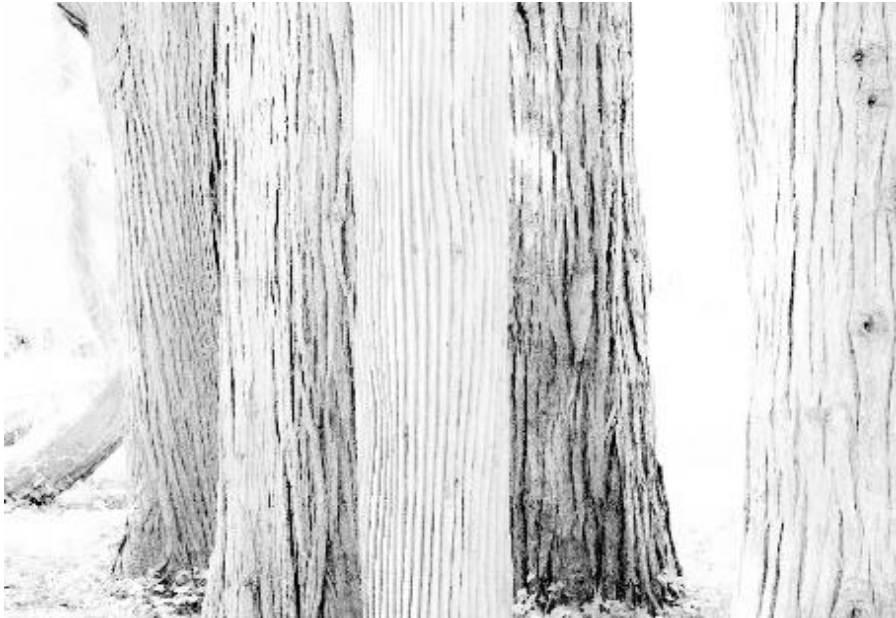


Foto: M. Jetzschke

Nicht ohne Grund heißt eines der Qigong-Grundprinzipien: **Ruhe und Bewegung gehören untrennbar zusammen.** Durch die Bewegung will ich im wahrsten Sinne des Wortes etwas in Bewegung bringen: Gong = ich arbeite, ich bewege mich, um Blockaden und Spannungen zu lösen. Ich will keine Gemeinsamkeiten zwischen biblischem und daoistischem bzw. konfuzianischem Denken erzwingen, aber auch nach biblischem Verständnis geht es doch darum, Hindernisse beiseite zu räumen, Blockaden zu lösen, Knoten zu entwirren, den verkrüppelten Menschen wiederaufzurichten – kurz: Die Sünde zu überwinden. Und das Qi ist die Kraft, die das möglich macht.

Dr. Meinfried Jetzschke im April 2021

¹¹⁵ AaO., 36.