



## Gesund altern mit Qigong

*Qigong ist wie geschaffen, wenn ältere Menschen etwas für Körper, Geist und Seele tun wollen.*

Von Dr. Jürgen Schickinger | Kunst und Arbeit – auf Qigong trifft beides zu: Durch Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen lernen Qigong-Schüler die Kunst, mit der Energie «Qi» (Aussprache: Tschì) zu arbeiten. Ihr Fluss im Körper ist laut der traditionellen chinesischen Medizin, zu der Qigong gehört, bei Erkrankungen gestört. Die Übungen sollen solche Störungen beheben und ihnen vorbeugen. Sie verbessern die körperliche Beweglichkeit und wirken positiv auf Eigenschaften wie Stimmung, Zufriedenheit und Konzentrationsfähigkeit. Gerade für ältere Menschen bietet sich Qigong an. Die Übungen sind deutlich leichter als beim nahe verwandten Taijiquan (Tai-Chi).

### Die Schwierigkeit richtet sich nach den Fähigkeiten

Je älter wir werden, desto schwerer fällt es uns, neue körperliche Fertigkeiten zu erlernen. Doch die Anstrengung lohnt sich: Ungewohnte Tätigkeiten zu trainieren, erhöht die Dynamik im Gehirn. Die Nervenzellen bilden neue Netzwerke aus, was die sogenannten kognitiven Leistungen fördert: Die Fähigkeiten, sich zu konzentrieren, Dinge zu erfassen und sich merken zu können, nehmen zu. Das Risiko, an Demenz zu erkranken, nimmt dagegen ab. Bei Qigong muss zudem niemand fürchten, dass es zu

kompliziert oder zu anstrengend ist. Viele Qigong-Schulen bieten für ältere Menschen und Senioren spezielle Kurse an, deren Schwierigkeit den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst ist. Beispielsweise besteht die Möglichkeit, auf Übungen im Stehen zu verzichten oder sie so abzuwandeln, dass Ältere sie im Sitzen machen können.

Für ältere Menschen ist Qigong auch aus folgenden Gründen interessant: Die Übungen erhöhen die körperliche Beweglichkeit. Gleichzeitig trainieren sie das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung und die Körperkoordination. Dadurch sinkt nachweislich das Risiko für Stürze. Zudem regt die Bewegung den Stoffwechsel an und bringt die Organe auf Trab. Das Immunsystem soll an Kraft zulegen, sodass es Erreger wie Viren und Bakterien besser abwehren kann. Medizinisch ausgerichtete Qigong-Schulen betonen besonders diese positiven Effekte auf das Immunsystem und den Stoffwechsel. Sie geben an, dass ihre Übungen Infektionen und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes vorbeugen oder die Symptome lindern und Therapien unterstützen.

Weiter auf Seite 47 ►

### Qigong hat sich über Jahrtausende entwickelt

Qigong wirkt aber auch auf Geist und Seele. Alle Menschen baut es auf, wenn sie feststellen, wie viel sie dafür tun können, sich rundum wohler zu fühlen. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigen. Ähnlich wertvoll finden viele Übende die Gemeinschaftserlebnisse bei Lektionen in der Gruppe. Der Bekanntenkreis wächst. Häufig entstehen neue Freundschaften. Davon unabhängig hebt Qigong üblicherweise die Stimmung, die Einstellung zum Leben und zum Altern. Letzteres lässt sich nicht umgehen, doch Übende fühlen sich dem Alterungsprozess meist weniger ausgeliefert. Manche entwickeln darüber hinaus eine andere Wahrnehmung von sich selbst und ihren Bedürfnissen und gewinnen an Ausgeglichenheit.

Die Grundübungen bestehen normalerweise aus einfachen Körperhaltungen und sanften Bewegungen. Teils zählen aber auch Kleinigkeiten wie die Ausrichtung der Hände. Anfänger können einiges falsch machen, wenn sie nur auf Bücher oder Internetseiten setzen. Entsprechend sollten sie sich zunächst von Erfahrenen anleiten lassen, am besten von ausgebildeten Qigong-Lehrern. Vorher ist es sinnvoll, sich zu informieren, welche Schulen und Institute in der Nähe existieren. Es kommt darauf an, dass die «Chemie» zwischen Schüler und Lehrer stimmt – und darauf, welche Schwerpunkte eine Schule hat: Es gibt mehrere Hundert Formen von Qigong. Das System an Übungen hat sich in Asien über Jahrtausende entwickelt und dabei viele Einflüsse aufgenommen. Noch heute entstehen neue Richtungen und Übungen.

### Körper, Geist und Seele gelten als Einheit

Wie üblich in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), betrachten alle Qigong-Schulen Körper, Geist und Seele als Einheit. Doch einige betonen mehr die geistigen Aspekte, andere mehr die körperlichen. Sie verfolgen ihre Ziele teils mit verschiedenen Übungen. Geistig und spirituell orientierte Formen stellen Eigenschaften wie Ausgeglichenheit, Stimmung, Selbstwahrnehmung, Konzentration und Meditation stärker in den Vordergrund. Körperlich orientierte wollen eher die Beweglichkeit und besonders die Gesundheit fördern. Diese Formen nennen sich oft medizinisches (chinesisches) Qigong. Gewisse Schulen zielen auf ganz spezielle Fähigkeiten ab, wie etwa, bestimmte Fertigkeiten in der Kampfkunst zu verbessern.

Die Unterschiede können schon damit anfangen, was Qigong-Schulen genau unter Qi oder Chi verstehen. Übersetzen und deuten lässt sich das chinesische Wort unter anderem als Energie, Kraft, Atem, Luft, Temperament oder

Atmosphäre. Seine Bedeutung lässt sich verschieden auslegen: Die TCM sieht das Qi, stark vereinfacht gesagt, als Ausdruck der Organfunktionen. Nach dieser Vorstellung fließt Qi über Leitbahnen, die bei uns meist Meridiane heißen, durch den Körper. Der Fluss soll die funktionalen Aktivitäten der Organe verbinden. Wenn diese nicht korrekt arbeiten – wegen Erkrankungen oder anderen Störungen – ist der Fluss des Qi gestört. Das chinesische «Gong» kann man wiederum als Arbeit, Fähigkeit, Können übersetzen. Wörtlich ist Qigong also die Arbeit am Qi oder die Kunst, es nutzen und steuern zu können. Qigong soll das Qi stärken und seinen Fluss harmonisieren.

### Regelmässig üben, um sich wohler zu fühlen

Um sich von esoterischen Strömungen abzuheben, stellen Vertreter des medizinischen Qigong teils Verbindungen zur westlichen Naturwissenschaft her. Danach optimieren Atemübungen nicht nur den Qi-Fluss, sondern führen dem Körper auch mehr Sauerstoff zu. Das regt den Stoffwechsel an, weshalb etwa Wunden schneller heilen und der oxidative Stress durch freie Radikale abnimmt. Dadurch treten seltener Krankheiten auf. Allerdings ist TCM eine Erfahrungsmedizin. Zu ihren positiven Effekten gibt es nur wenige wissenschaftliche Studien, aber in diesen hat Qigong als Unterstützung von Therapien bei Krebs, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 und Fibromyalgie die Lebensqualität der Patienten klar verbessert.

Ein harmonischer Fluss des Qi stärkt laut TCM immer die Lebenskräfte, verlängert das Leben und erhöht seine Qualität. Entsprechend soll Qigong bei allen gesundheitlichen Störungen helfen. Dazu ist es nötig, regelmässig zu üben, bestenfalls täglich, aber zumindest mehrmals wöchentlich. Neben der Gesunderhaltung im Alter geben Schulen Qigong als besonders empfehlenswert bei folgenden Leiden an: Erkrankungen des Bewegungsapparates und der inneren Organe, Stress und stressbedingten Leiden, Immunschwäche, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen, Schwindel, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wechseljahresbeschwerden und vielen weiteren. Für Qigong sind keine Nachteile bekannt. Interessant sind die Übungen damit nicht allein für ältere Menschen, sondern für alle, die sich wohler fühlen wollen.