

Abschlussarbeit zum Kontaktstudium Qigong 2013 – 2015
C3L/Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Klasse 23

Dirk Ortlinghaus

**Qigong und Tai Chi Chuan zur Prävention und Gesundheitsförderung in Be-
trieben**

Entwicklung eines Argumentationsleitfadens

Frankfurt, den 15. Mai 2015

Qigong und Tai Chi Chuan zur Prävention und Gesundheitsförderung in Betrieben. Entwicklung eines Argumentationsleitfadens

Inhalt

I.	Einleitung und Begründung für die Arbeit	1
II.	Warum Gesundheitsvorsorge in Betrieben? Warum mit den chinesischen Bewegungskünsten Qigong und Tai Chi Chuan?	2
III.	Chinesische Philosophie – Ein Weg zur Gesundheitsvorsorge.....	3
IV.	Was zeichnet Qigong und Tai Chi aus und welche Bedeutung haben Qigong und Tai Chi für die Prävention?	9
V.	Wie geht es weiter mit Ihrer betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder „mit den passenden Schuh vergisst man die Füße“ (Zhuang Zi).....	14
VI.	Literaturliste	15

I. Einleitung und Begründung für die Arbeit

In der Auseinandersetzung mit der Frage der Abschlussarbeit habe ich einen Bezug gesucht, wie ich das erlernte Qigong und Tai Chi für eine berufliche Ausrichtung einbringen kann. Diese Arbeit versucht zunächst einmal die vielen Ideen, losen Enden, vermittelten Inhalte des Kontaktstudiums und der eigenen Qigong und Tai Chi Chuan Erfahrung zu strukturieren und zu einer Art Grundkonzept, zu einer Begründung zusammen zu fassen. Die für mich relevanten Fragestellungen dabei sind: Was ist das Besondere an Qigong und Tai Chi Chuan und der damit verbundenen chinesischen Philosophie insbesondere im Vergleich zur westlichen Weltsicht? Wie lässt sich das Besondere der chinesischen Bewegungskunst vermitteln? Lässt sich damit eine Argumentation für die Entscheider in Betrieben für ein betriebliches Präventionsangebot auf Basis von Qigong und Tai Chi Chuan entwickeln?

Für mich schälte sich immer deutlicher heraus, dass die chinesische Weltsicht, die Grundlage von Qigong und Tai Chi Chuan etwas ganz einmaliges ist. Verschiedene Quellen und die Referenten des Studiums haben immer mehr Hinweise auf die Besonderheiten dieser Weltsicht geliefert, so dass ich folgende vier Thesen aufstelle:

1. Das chinesische Denken hat sich anders als im Westen entwickelt, ermöglicht dadurch eine andere Weltsicht und Wahrnehmung und kann so unseren Horizont erweitern.
2. Die klassische chinesische Philosophie (Konfuzianismus und Daoismus), hat bei allen Unterschieden, stets den Weg des Menschen reflektiert. Es geht darum, Harmonie im Leben und in der Welt zu erlangen. Der Leser der Klassiker wird dazu allerdings kein fertiges Programm finden, sondern vielmehr Anregungen, das Leben selber in die Hand zu nehmen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.
3. Mit Qigong und Tai Chi Chuan wird die Philosophie erlebbar und praktizierbar. Die Bewegungsformen sind Weisheit und Philosophie in Bewegung. Dabei ist die Erfahrbarkeit bzw.erspürbarkeit ein Schlüsselmoment.
4. Theorie und Praxis sind somit im Qigong und Tai Chi Chuan eine Einheit.

Insgesamt war die Arbeit ein zutiefst spannender Prozess. Ganz entscheidend war für mich das Erlebnis zunehmend von der alten, ganz der Aufklärung verpflichteten Haltung Abschied nehmen zu können. Lebensprozesse können nicht umfassend mit dem rationalen Geist erfasst werden. Das Unterbewusstsein, der Körper (Leib), der Geist, sowie deren Zusammenspiel und Wechselwirkung sind Bestandteile der menschlichen Wahrnehmung und gestalten somit das individuelle Sein.

Die chinesische Weltsicht, die chinesische klassische Philosophie sowie Qigong und Tai Chi Chuan als Übesysteme ermöglichen einen neuen, die Zufriedenheit fördernden Zugang zur Welt. Der nun folgende Text ist so konzipiert, dass er potentielle Kunden ansprechen soll, um diese vom Wert von Qigong und Tai Chi Chuan in der betrieblichen Prävention zu überzeugen.

II. Warum Gesundheitsvorsorge in Betrieben? Warum mit den chinesischen Bewegungskünsten Qigong und Tai Chi Chuan?

„Unter ‚Prävention‘ versteht man in unserem Land gesundheitsfördernde Maßnahmen, die Krankheiten vorbeugen bzw. verhindern sollten. Strategien zur Stressbewältigung, Bewegungsförderung, Informationen zu gesunder Ernährung, Aufklärung über Suchtkrankheiten oder auch betriebliche Gesundheitsförderung bilden die aktuellen Pfeiler der Prävention. (Sonja Blank, 2014, S.31)

Das Thema Gesundheit und Prävention hat in den letzten Jahren in der öffentlichen Diskussion immer mehr an Bedeutung gewonnen. So wird zum einen auf den demographischen Wandel hingewiesen und zum anderen die Wichtigkeit von Prävention in der Gesundheit unterstrichen. In den Berichten der Krankenkassen wird insbesondere Stress als zunehmendes Problem er- und anerkannt. Alle Zahlen der Krankenkassen sprechen von einer Ausbreitung¹ der aktuellen Krankheiten durch psychische Belastungen. Die Kosten in Betrieben für Ausfälle durch stressbedingte Krankheiten werden inzwischen auf 6 Milliarden Euro geschätzt. Dem stehen nur 1,69 Milliarden Euro für Prävention, Selbsthilfe und soziale Dienste der Krankenkassen in 2012 gegenüber.

In dem aktuellen Gesundheitsmonitor der Bertelsmann Stiftung und der Barmer GEK wird noch einmal deutlich unterstrichen, dass auf betrieblicher Ebene Handlungsbedarf besteht. So habe der Dauerstress auf der Arbeit und außerhalb ständig zugenommen.

„Die gesundheitlichen Folgen zeigen sich in zunehmenden körperlichen und psychovegetativen Beanspruchungs- und Erschöpfungssymptomen der Beschäftigten. Auch der seit über 10 Jahren festzustellende Anstieg der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen ist in Verbindung mit immer mehr Stress am Arbeitsplatz zu sehen.“ (Gesundheitsmonitor 2015, S.1)

Veränderte Arbeitsbedingungen haben vielfach dazu geführt, dass die Eigenverantwortung und Anforderungen an die Selbstorganisation gestiegen sind. Zu den Hauptstressfaktoren gehören u.a. Zeitdruck, ständig steigende Zielvorgaben und bürokratische Kontrolle. Dies hat auch dazu geführt, dass die Beschäftigten ein „selbst gefährdendes Verhalten“ an den Tag legen. „Wie die Ergebnisse zeigen, sind es vor allem die steigenden Zielvorgaben, die das gesundheitsgefährdende Verhalten der Beschäftigten, sowie deren körperliche und psychische Beanspruchungssymptome beeinflussen.“ (Gesundheitsmonitor 2015, S.10). Unternehmen, sollten, so die Studie mehr auf die Ressourcen der Mitarbeiter eingehen. Führen über Ziele ist ein „wesentliches Element gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung“. Um diese Ziele zu erreichen, braucht es laut dem Gesundheitsmonitor vor allem einen (bewussten) Umgang mit Grenzen.

„Es geht darum, Leistungsgrenzen – eigene und fremde – wahrzunehmen, anzunehmen, zu kommunizieren und durchzusetzen. (...) dazu bedarf es einer Kultur der Achtsamkeit nicht nur seitens der Führung, sondern auch der Teammitglieder untereinander sowie nicht zuletzt der Be-

¹ U.a. in einem Artikel der Frankfurter Rundschau vom 29. Januar 2015: Laut Techniker Krankenkasse sind psychische Erkrankungen seit 2006 um 86 Prozent gestiegen. „Den wirtschaftlichen Schaden der bundesweit etwa 31 Millionen depressionsbedingten Fehltag im Jahr 2014 beziffert die TK auf mehr als vier Milliarden Euro.“ (Sauer, 2015)

schäftigten im Umgang mit sich selbst. (...)

Für nachhaltige Wirkungen wird es entscheidend sein, das Bewusstsein, das im Alltag aufgrund tagesaktueller Aufgaben leicht verloren zu gehen droht, über die Dauer einzelner Maßnahmen hinaus wachzuhalten.“ (Gesundheitsmonitor, 2015, S.10)

Die Bundesregierung berät zurzeit einen Gesetzesentwurf „zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“. Der Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe sagt dazu:

"Ziel ist, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie überhaupt entstehen. Deshalb müssen wir die Umgebung in der wir leben, lernen und arbeiten, so gestalten, dass sie die Gesundheit unterstützt – in der Kita, der Schule, am Arbeitsplatz und im Pflegeheim.“

(<http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/praeventionsgesetz.html>, 15.04.2015)

Es wird deutlich, dass ein Umdenken und ein Handeln auf betrieblicher Ebene sehr sinnvoll scheinen. Prävention in Betrieben ist für alle Beteiligten vorteilhaft: Die Betriebe können von einem geringeren Krankenstand und mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz profitieren und die Mitarbeiter gewinnen an Lebensqualität. Auch auf der Ebene der Kommunikation und der Mitarbeiterführung lassen sich klare Vorteile erkennen, wenn Eigenwahrnehmung und Achtsamkeit gestärkt werden.

Meine Behauptung ist, dass wir für die Erreichung des Ziels einer nachhaltigen Gesundheitsvorsorge ein anderes Denken als das aktuell etablierte brauchen. Und genau dieses andere Denken können wir in der klassischen chinesischen Philosophie und im Qigong und Tai Chi finden. Die klassische chinesische Philosophie gibt uns eine Möglichkeit an die Hand, unsere Sicht auf uns und die Umwelt noch einmal neu zu betrachten. Die traditionellen chinesischen (Er-)Kenntnisse lassen sich in die heutige Zeit und in unsere Kultur übertragen und integrieren.

Deshalb lade ich Sie zu einer Reise in die Vergangenheit und Zukunft der Prävention bzw. der „Lebenspflege“, der chinesischen Tradition des „Yang Sheng“, ein. Es geht um eine gefühlte Einheit von Körper und Geist, um die achtsame Wahrnehmung von uns selbst, um die Wahrnehmung unserer Wünsche, Ziele, Grenzen, Möglichkeiten und Widerstände. Ziel ist es, ein gesünderes Leben zu führen.

So heißt ein Grundsatz im Tai Chi: „Bewegt sich eins, bewegt sich alles!“ Ein ambitioniertes, aber wie sich zeigen wird, lohnendes Ziel.

III. Chinesische Philosophie – Ein Weg zur Gesundheitsvorsorge

Um ein besseres Verständnis zu erhalten und den Unterschied zur chinesischen Weltsicht deutlich zu machen, möchte ich Ihren Blick zunächst auf die westliche Philosophie und Wissenschaft lenken. In der westlichen Philosophie (der klassischen griechischen Philosophie) wurden vor allem Fragen nach dem Sein, dem Wesen einer Sache gestellt. Es wurde nach Theorien gesucht, die die Welt erklären konnten. Auf dieser Suche nach dem Sein, dem Wesen einer Sache wird alles Große in seine kleinsten Bestandteile zerlegt. Der Fokus des Denkens widmet sich dem Teilaspekt und der Suche nach einer absoluten Wahrheit. Als Hilfsmittel werden abstrakte Kategorien und Konzepte entwickelt, die dann auf die verschiedenen Situationen übertragen werden. (Miller, 2003, S.45f) Diese Konzepte und Analysen sind von Logik geprägt: Wenn A dann folgt daraus B. Einzelne Aspekte werden so isoliert, dass ein Zusammenhang von Ursache und Wirkung erkannt werden kann. Es handelt sich um ein analytisches Denken. Das Denken beinhaltet somit klare Definitionen und Abgrenzungen. A ist nicht gleich B.

A und B schließen sich aus und sind Gegensätze. Wenn A richtig ist dann kann B nicht richtig sein. Es lässt sich feststellen, dass die westliche Weltsicht auf einem Dualismus basiert. Die westliche Philosophie basiert auf der Trennung von Subjekt (Wissenschaftler/Mensch) und Objekt (untersuchter Gegenstand/Natur/Welt).

Mit der Entwicklung dieser Weltsicht hat sich immer stärker durchgesetzt, dass der Mensch ein rational handelndes Wesen ist. Unbestreitbar hat sich damit auch im Zuge dieser Entwicklung und der damit verbundenen Aufklärung eine zunehmende Individualisierung des Menschen herausgebildet. Die Menschen nehmen sich deutlich als (eigenverantwortlich) handelnde Personen und Individuen wahr. Der Mensch und die Gesellschaft wurden immer „unabhängiger“ von der Natur und den „Göttern“.

Das „westliche“, wissenschaftliche Denken zeichnet sich somit vor allem durch die Suche nach dem Sein, der Suche nach dem Wesen einer Sache, durch Logik, durch die Suche nach dem kleinsten Teil, Dualismus und einem analytischen und linearen Denken aus.

Auf Basis dieses Denkens hat die westliche Welt seit dem 19. Jahrhundert großartige Erfindungen und ein enormes Wirtschaftswachstum hervorgebracht. Parallel dazu konnten in der Medizin grandiose Fortschritte gemacht werden. So könnte man durchaus behaupten, dass *„mit dem analytischen Denken oft mehr oder weniger (unbewusst) die Errungenschaft und der technische Fortschritt der ‚zivilisierten Welt‘ assoziiert werden...“* (Dominique Hertzner, 2006, S.266)

Mit diesem westlich analytisch geprägten Denken und dem Fortschritt sind auch unbestreitbar Folgen, also „Nebenwirkungen“ verbunden. Diese sind in allen gesellschaftlichen Gebieten zu beobachten. Seien es die ökologischen Probleme, die ökonomischen oder politischen Krisen. Durch den Blick auf die einzelnen Teile fehlt oft der Blick für das Ganze, für die Zusammenhänge. Einzelmaßnahmen werden ergriffen und führen oft zum Gegenteil von dem Gewünschten. Diese Art zu denken führt auch dazu, dass das Trennende betont wird und nicht das Verbindende. Konfrontation erscheint oft als richtiges Mittel oder ist Ergebnis dieses Denkens und Handelns.

Die „Nebenwirkungen“ finden sich auch auf der persönlichen Ebene wieder. So wurden schon seit Platon Geist und Körper voneinander getrennt. Auch heute werden z.B. Unterbewusstsein und Bewusstsein noch voneinander getrennt und isoliert betrachtet und sogar z.T. in einen Gegensatz gebracht. Wir nehmen uns als einzelne Personen wahr, haben in diesem Zuge aber die Verbindung zu der Natur, zu den anderen Menschen und dem „Übernatürlichen“ verloren. In der Person selber finden wir dann wieder die Trennung in die Einzelteile. So werden Körper und Geist bzw. Gehirn oft als Gegensatz wahrgenommen. Körperteile und Organe werden wie technische Bestandteile isoliert betrachtet. Ein Resultat ist, dass viele Menschen Ihren Körper oder Teile davon nicht mehr spüren und wahrnehmen können. Genau dies führt wiederum zu vielen Krankheiten unserer heutigen Gesellschaft.

Interessant ist, dass die heutigen Neurowissenschaften viele dieser alten Sichtweisen in Frage stellen. Insbesondere wurde bestätigt, dass es ein Wechselspiel zwischen Körper und Geist gibt. Körper und Psyche oder auch Körper und Gehirn sind eng miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig – auch in Bezug auf Gesundheit bzw. Krankheit. Die Neurowissenschaften zeigen in beeindruckender Weise, dass wir weit weniger von unserer Ratio bestimmt werden als bisher angenommen. Vielmehr werden wir sehr stark von unserem „Unbewussten“ beeinflusst. Inzwischen ist es auch in

der westlichen Medizin durchaus anerkannt, dass unserer Körper das eigene Lebensarchiv ist. In Körperhaltungen und Körperbereichen speichern wir Erinnerungen und Erfahrungen. Z.B. kann eine Verspannung im Rücken mit einer starken Emotion verbunden sein, die der Mensch (noch) nicht verarbeitet hat – oder dies nicht kann und diese deshalb dort eingeschlossen hat.

Die klassische chinesische Philosophie: Eine Weltsicht, um Harmonie zu erreichen

Die klassische chinesische Denkweise fragt vor allem nach dem „Wie“. (Chang Tung-Sun, zitiert aus Günther Schwarz, Pdf Download)

„The Chinese way of experience is a type of circular revealing, because it presupposes the unity of man and nature.“ (F.G. Wallner, 2006, S.50)

„Sind Kulturen verschieden, so sind es auch die Wissenschaften. China beachtet mehr Harmonie und Ganzheitlichkeit, der Westen betont eher Differenzierung.“ (Qian zitiert nach Zheng Chen: 2014, S.204)

Ein wesentlicher Unterschied zu der westlichen Weltsicht besteht darin, dass von einer Einheit des Kosmos und allem darin Enthaltenen ausgegangen wird. Vielleicht sind Ihnen schon die Begriffe wie das „Dao“, „Yin und Yang“, „Qi“ und die „fünf Wandlungsphasen“ begegnet. In diesen Begriffen stecken alle wichtigen Konzepte und Ideen der chinesischen Weltsicht und der Philosophie². Es gibt das „Ungeteilte“, „Leere“, „Undifferenzierte“ oder auch das „Chaos“ aus dem sich die Welt herausbildet. Dafür braucht es keinen Gott. Es handelt sich um einen Prozess, der aus sich selbst heraus stattfindet. Das „Eine“ teilt sich bzw. differenziert sich immer mehr aus, bildet aber doch immer noch eine Einheit (Yin und Yang). Dies wurde in der Philosophie dann zu dem Begriff des Dao. Das Dao steht für das Potential der Entwicklung von Allem. Es ist gleichzeitig die Leere und die Fülle. In dem Klassiker Daodejing steht folgender schöner Vers:

*„Dreißig Speichen hat ein Rad und die allen gemeinsame Nabe
Wo die Leere ist, liegt der Gebrauch des Wagens.
Aus Ton entsteht ein Gefäß.
Wo die Leere ist, liegt der Gebrauch des Gefäßes.
Man bohrt Türen, Fenster und schafft Raum.
Wo die Leere ist, liegt der Gebrauch des Raumes.“
(Daodejing, Vers 11, Zit. nach Gudula Linck, 2013, S.17)*

Eine weitere wichtige Bedeutung kommt dem Dao auch als Weg zu. „Dào heißt wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt „Weg“, „Straße“, „Pfad“ und bedeutete in der klassischen Zeit Chinas „Methode“, „Prinzip“, „der rechte Weg“. (Wikipedia, 10.05.2015)

Die Welt teilt sich zunächst in das Yin und Yang. Yin und Yang existieren nur gemeinsam, können nur gemeinsam beschrieben werden. Die ganze Welt lässt sich den Begriffen Yin und Yang zuordnen. Z.B.

² Die Philosophien bzw. deren Hauptschriften, die im Mittelpunkt der Betrachtung stehen, sind der Daoismus und der Konfuzianismus. Diese Philosophien haben China und das Denken in China bis heute geprägt. Der Buddhismus kommt später als weiterer Einfluss von außen hinzu und wird auch die Konzepte der „Lebenspflege“ mit prägen und hat insofern eine wichtige Bedeutung, die hier aber nicht näher betrachtet wird.

hell und dunkel, hart und weich, Tag und Nacht, Sommer und Winter. Die Begriffe sind somit bipolar und gehören immer zusammen. Diese Bipolarität entspricht nicht dem Dualismus der westlichen Philosophie. Es handelt sich weder um sich ausschließende Seiten noch um eine Bewertung im Sinne von besser oder schlechter. Yin und Yang verwandeln sich ineinander. Dies wird deutlich an typischen Begriffspaaren wie ein- und ausatmen, Nacht und Tag und Flüssigkeit und Dampf. Die Wandlung der Dinge ist das Herzstück dieser Betrachtungsweise der Welt. Yang steht für das Handelnde, das Weitende und nach außen gehende Kräfte, Yin steht für das Ruhende, sich Zusammenziehende, nach innen Kommende. In Hinsicht auf eine gesunde oder gesündere Lebensweise lässt sich die Wirksamkeit dieser Betrachtung gut zeigen. So braucht jede Phase der Verausgabung (Yang) auch immer eine Phase der Ruhe (Yin), um wieder zu Kräften zu kommen.

Eine Verbindung stellt das Qi³ her. *„So sind yin und yang auch nichts anderes als primäre Manifestationen von qi – yinqi und yangqi.“ (Gudula Linck, 2013, S.17f)* Alles was in der Welt ist besteht aus Qi. Einer Art Energie, oder Bewegung, die sich in fester oder flüchtigerer Gestalt befinden kann. *„qi ist eine dem gesamten Kosmos und damit auch dem Menschen zugrunde liegende Lebens- und Antriebskraft.“ (Gudula Linck, 2013, S.241)*

Es gibt somit eine Einheit oder Ganzheit von allen Dingen, Universum und Mensch.

„Der Mensch ist ein untrennbarer Bestandteil der ihn umgebenden Natur. Die Natur ist der Makrokosmos, der Mensch ist der Mikrokosmos. Alle Lebenserscheinungen des Menschen sind mit allen Entwicklungen der Natur verbunden.“ (Johann Böltz, 2007, S.44)

Diese Sichtweise hat zu einem anderen Menschenbild als im Westen geführt. In der klassischen chinesischen Weltsicht wurden Körper und Geist zwar unterschieden aber nicht getrennt. Gefühle, Körper und Geist sind alles Bestandteile des Menschen. In Erweiterung von Yin und Yang und Qi wurde mit den „fünf Wandlungsphasen“ ein weiteres Zuordnungssystem entwickelt und über die Jahrhunderte immer weiter verfeinert. Im Mittelpunkt dabei steht, Wandlungen zu beobachten. Die Wandlungsphasen entsprechen z.B. den Jahreszeiten, werden u.a. Organen zugeordnet und vieles mehr. Bei genauer Beobachtung der Umgebung konnte der Mensch somit den richtigen Zeitpunkt für seine Handlung bestimmen und somit in Harmonie mit den Kräften handeln.

„So entwickelte sich ein Denken, das in der Beobachtung der Naturerscheinungen die geistigen Gesetze und Zusammenhänge des menschlichen Lebens zu deuten suchte. Durch ein Verständnis dieser Zusammenhänge würde der Mensch in der Lage sein, die Ordnung und den Auftrag (ming) seines Lebens im Ganzen des Geschehens zu sehen.“ (Hendrik Jäger, 2010, S.26)

Es geht also darum, durch Beobachtung Muster, Zusammenhänge und Wechselwirkungen – und somit Wandlungen, zu erkennen. Im nächsten Schritt werden Analogien hergestellt. Wenn A sich zu B so verhält dann verhält sich auch C zu D in ähnlicher Weise. A enthält immer auch B und umgekehrt.

³ Für das Qi gibt es im Lauf der Jahrhunderte natürlich verschiedene „Definitionen“ und Ausprägungen. Eine schöne Übersicht gibt es bei Linck in Leib oder Körper S. 238 ff. Für die Chinesische Medizin spielt das Qi eine außerordentlich wichtige Rolle. So werden verschiedene Arten von Qi im Körper ausgemacht. Ebenso spielt Qi natürlich auch für Qigong und Tai Chi eine wichtige Rolle

Man könnte bei dem chinesischen Denken auch von einem synthetischen Denken sprechen (Dominique Hertzner). In China hat sich auf dieser Basis eine ganze Wissenschaft entwickelt, die technischen Fortschritt und die chinesische Medizin schon zu einem frühen Zeitpunkt ermöglicht hat.

„Der andere Aspekt wissenschaftlicher Erkenntnis, die Synthese, kann nie gleichzeitig mit der Analyse vollzogen werden und hat im europäischen Denken ihre gleichberechtigte Stellung der Analyse gegenüber eingebüßt, im Unterschied zu China. Dort dient das ‚Zusammen-setzen‘ von Einzelteilen zu einem Ganzen im Rahmen des auf Erkenntnis gerichteten Denkens zwar ebenfalls der Klärung eines Sachverhaltes, doch wird das jeweilige Objekt nicht isoliert, sondern im Hinblick auf die möglichen Beziehungen, in welchem es steht bzw. stehen könnte, untersucht und definiert. Entscheidend ist hierbei gleichermaßen die Beziehung des Einzelnen zum Ganzen wie die Position, die das Objekt, bzw. Individuum innerhalb eines Zyklusses einzuvernehmen vermag. Das Objekt der Erkenntnis wird folglich in seiner ‚Relativität‘, seiner Bedingtheit durch das Umfeld wahrgenommen und ist dabei immer Teil eines dynamischen Geschehens. (...) Das induktiv-synthetische Denken definiert also niemals ein Ding an sich (...) sondern beurteilt vielmehr seine (funktionelle) Beziehung zum Ganzen sowie welchen Platz es in einem zyklischen, immer wiederkehrenden Geschehen (...) einnimmt.“ (Dominique Hertzner, 2006, S.267)

Die Denker haben also die Frage nach „Wo ist der Weg“ gestellt (James Miller, 2003, S.45) Wie kann der Mensch in Harmonie mit dem Kosmos, der Gesellschaft, der Natur und sich selber kommen? Einheit und Harmonie können „verloren“ gehen durch Konflikte zwischen Menschen, durch falsche Entscheidungen und Verhaltensweisen sowie durch Krankheit. Aber es gibt auch immer wieder die Möglichkeit der Wiederherstellung. Alle Strategien zielen darauf ab, für die jeweilige konkrete Situation richtig zu handeln und somit die Harmonie zu erhalten oder wieder herzustellen.

„In der Tat verkörpert Harmonie (hiexie) in China eine traditionsschwere Wertvorstellung, die im sozialen Leben wie kaum eine andere konsequent hochgehalten wird. (...) Im klassischen Chinesisch ist „he“ ein Verbum, das einen Vorgang bezeichnet, in dem verschiedene Dinge aufeinander abgestimmt und zu einem ausgewogenen Verhältnis geführt werden. ‚Die Harmonie wird weniger als Zustand oder als Ergebnis menschlichen Handelns, sondern vielmehr als ein Prozess angesehen‘ (Liang, 2006:36).“ (Zheng Chen, 2014, S.204)

Direkt damit ist auch der Begriff von der Mitte verbunden. Bei diesem Begriff gibt es m.E. das größte Missverständnis, denn die Mitte wird in der Regel mit Mittelmaß oder mit einer statischen Mitte verbunden. Es handelt sich aber im Verständnis der klassischen chinesischen Philosophie immer um eine relative Mitte. Immer um eine der Situation angepasste, die Extreme auch zulassende oder voraussetzende Mitte (Julien Francois).

„Die Anziehungskraft der Mitte rührt nicht zuletzt daher, dass das Zentrum des Kreises von den Außenstellen in immer gleichen Abstand entfernt ist. Die Mitte ist frei von Vorlieben und Parteilichkeit. Mitte als Verhaltensideal ist weder Mittelmäßigkeit noch Kompromiss. Offen für Spielräume des Agierens und Reagierens, je nach Erfordernis der Situation, birgt sie dank ihrer Unparteilichkeit und Unbestimmtheit alle Möglichkeiten (...), ist „Fülle in der Leere“. (Gudula Linck, 2013, S.73)

Das Besondere an dieser Philosophie ist, dass es sich nicht um eine Philosophie der Erkenntnis handelt sondern vielmehr um eine Philosophie von Selbsterkenntnis der Menschen. Einer Philosophie der Beobachtung und Wahrnehmung von Wandlung. Guo-Ming Chen, Professor für „Communication studies“ an der Universität von Rhode Island beschreibt dies wie folgt:

*„...ontologically, Chines culture dictates that wholeness is the ultimate reality of the universe, which is like a running river without a beginning and an end; axiologically, Chines culture considers harmony as the lubricant smoothing the interconnected knots among humans, nature, and the supernatural; epistemologically, Chines believe that **all things only become meaningful and perceivable in relation to others**; and methodologically, Chines culture favours a more intuitive, sensitive, and indirect way of expression.“ (Intercultural Communications Studies, S.2, Guo-Ming Chen, Hervorhebung der Autor)*

Es kann festgehalten werden, dass die klassischen Philosophen (bei allen Unterschieden) versucht haben, den Menschen Anleitungen zur (Selbst-)Erkenntnis zu geben.

*„Die ununterbrochene Wandlung der Welt im Blick hat Philosophen im alten China zu einer Lehre vom Seienden gebracht, die das Fließende und Flüchtige in den Mittelpunkt rückt. Wenn alles fließt und sich wandelt, keine Situation der anderen gleicht, lassen sich Phänomene nicht festhalten und im Grunde auch nicht begrifflich fixieren. (...)
Diese Sicht auf die Welt kontrastiert mit einer europäischen Ontologie, welche die festen Körper zum Leitbild erhob, mit eindeutigen Begriffen hantierte, so dass alles Seiende dem Menschen überaus handhabbar, manipulierbar, beherrschbar erscheint.“ (Gudula Linck, 2013, S.87)*

Die wichtigsten Erkenntnisse der chinesischen Philosophie sind: Ausgehend von der Beobachtung, dass sich alles stetig wandelt ist das übergeordnete Ziel, mit diesem Wandel in Harmonie zu kommen. Die Welt lässt sich mit sich wandelnden Polaritäten beschreiben. Wenn die Welt genau beobachtet wird, kann der Mensch alles zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Maß tun. Es geht darum angemessen zu reagieren, nicht unnötig Kraft zu vergeuden und Leichtigkeit in das Leben zu lassen. Es gibt somit keine für alle Menschen und für alle Zeiten gültige Antwort. Sie sollte vielmehr der jeweiligen Situation entsprechen. Diese Angemessenheit basiert auf Grundwerten und ist deshalb nicht beliebig. *„Zigong fragte, ob es ein Wort gebe, an das man sich das ganze Leben hindurch halten könne. Der Meister sagte: ‚es heißt wohl Shu: Was man selbst nicht wünscht, anderen nicht zufügen.“ (15.23) (Schleichert, 2009, S.33)* Dafür benötigt der Mensch aber eine gute Wahrnehmung eine Achtsamkeit für sich und seine Umgebung. Der Mensch muss offen sein für das was kommt und bereit sein, den Standpunkt und die Sichtweise des anderen wahrnehmen zu können. Dies bedeutet immer wieder in die Mitte zurück zu finden. Die klassische chinesische Philosophie versucht also Wege aufzuzeigen, die es den Menschen ermöglichen ihren eigenen Weg im Leben finden und ihn gehen zu können. *„Alle Philosophen sind sich darin einig, von den Adepten der Lebenspflege über Daoisten bis hin zu Konfuzius und Mengzi, dass Mitte und Maß die Lebenskraft pflegt und schont. (Gudula Linck, 2013, S.74)* Dies kann nur mit entsprechender Eigenverantwortung der Menschen erfolgen. In besonders schöner Weise wird diese im folgenden Zitat deutlich:

*„Tian Kaizhi sprach: „Ich habe den Meister sagen hören: Wer gut in der Pflege des Lebens ist, der ist wie ein Schafhirte. Er achtet auf die Schafe, die zurückbleiben und peitscht sie voran.“
Der Herzog fragte daraufhin: „Was soll das bedeuten?“*

Tian Kaiszhi sprach: „Im Staate Lu lebte einmal ein Mann mit Namen „einsamer Leopard“, der lebte zwischen Felsklüften und trank nur Wasser. Er strebte nicht wie andere Menschen nach einem Vorteil. So wurde er siebzig Jahre alt und seine Haut war immer noch frisch wie die eines Kindes. Unglücklicherweise begegnete er einmal einem hungrigen Tiger. Der hungrige Tiger tötete ihn und aß ihn auf. Das gab es auch noch einen anderen Mann namens Zhang Yi, der war fieberhaft beschäftigt, bei den hochstehenden Familien ein- und auszugehen. Als er aber vierzig Jahre alt geworden war, bekam er ein innerliches Fieber und starb. Leopard nährte sein Inneres, aber der Tiger fraß sein Äußeres; Zhang Yi pflegte sein Äußeres, aber die Krankheit griff sein Inneres an. Alle beiden verstanden es nicht, ihre „Nachzügler“ voranzuweiszen.“ (Zhuang Zi zitiert nach Jäger, 2009, S.201f)

Nun wird man an dieser Stelle vielleicht sagen wollen: Alles schön und richtig, aber lassen sich denn diese hohen Ansprüche der Philosophie verwirklichen? Warum wurde es nicht schon immer umgesetzt, wenn es denn so einfach ist?

Es ist eben nicht einfach. Deshalb haben sich die Philosophen in China immer wieder mit dem Thema beschäftigt und es wurden Systeme zur Pflege des Lebens wie Qigong und Tai Chi entwickelt.

IV. Was zeichnet Qigong und Tai Chi aus und welche Bedeutung haben Qigong und Tai Chi für die Prävention?

Es gibt viele verschiedene Traditionen und Stile und somit auch große Unterschiede beim Qigong und Tai Chi. Allen gemeinsam ist, dass eine Bewegungsfolge erlernt wird, eine sogenannte Form. Diese Form besteht aus verschiedenen Bewegungen bzw. Bildern, die unterschiedliche Qualitäten vermitteln. Fast allen ist darüber hinaus gemeinsam, dass die Bewegungen langsam ausgeführt werden und die Bewegungen durch Loslassen (nicht durch Muskelkraft) entstehen sollen. Weiche, runde, kontinuierliche Bewegungen stellen ein Fließen her. Yin und Yang lassen sich in allen Bewegungen finden. Mit Aufwärmübungen wird eine bessere Beweglichkeit und Durchlässigkeit erlangt. Partnerübungen ermöglichen das direkte Erleben von Qigong und Tai Chi Qualitäten. Durch ständiges Wiederholen werden neue, gesunde Körperhaltungen und Bewegungen eingeübt, werden zur Gewohnheit, ersetzen alte Muster und finden Einzug in den Alltag.

Krankenkassen erkennen Qigong und Tai Chi als Verfahren zum palliativ-regenerativen Stressmanagement an. Deshalb hier die wichtigsten Passagen aus dem Leitfaden Prävention der Krankenkassen:

„Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

Wirksamkeit: Es existieren mehrere Entspannungsverfahren, die sich in der Praxis bewährt haben und deren Wirksamkeit empirisch belegt ist. Durch das Erlernen eines Entspannungsverfahrens wird die Fähigkeit zur Selbstregulation von psychophysischen Stressreaktionen verbessert. Die verschiedenen Entspannungsverfahren lösen ungeachtet ihrer methodischen Unterschiede eine sogenannte Entspannungsreaktion aus.

Ziel der Maßnahme: Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an. Die zu erlernende Entspan-

nungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert. Zielgruppe: Versicherte mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. (...) Als Maßnahmen zur Förderung der Entspannung kommen in Betracht: (...) Tai Chi, Qigong.

Methodik: Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung, Einübung des Entspannungsverfahrens sowie Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.“

Wie im Vorausgegangenen bereits gezeigt, geht die chinesische klassische Welterkenntnis viel weiter und kann somit einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und Kommunikation im Betrieb leisten. Im Qigong und Tai Chi werden die der chinesischen Weltsicht zugrundeliegenden Prinzipien in Bewegungen umgesetzt. Man könnte also auch von einer Philosophie in Bewegung sprechen.

Vermittlung der Prinzipien. Stärken und Bedeutung für die Gesundheitsvorsorge und die Persönlichkeitsentwicklung

Qigong und Tai Chi ermöglichen es, die oben dargestellte Weltsicht der klassischen chinesischen Philosophie zu erleben und zu erfahren. Die relevanten Aspekte werden in besonderer Weise vermittelt und wirksam. Das Erlernen der verschiedenen Qualitäten wirkt sich auf die Lebenssicht aus und ermöglicht somit eine andere, angemessene Lebensführung und fördert die Persönlichkeitsentwicklung.

1. **Langsame Bewegungen einüben.** Sie ermöglichen den Übenden die Bewegungen bewusst wahrzunehmen. Warum ist das so wichtig? Erst durch langsame Körperübungen bemerkt der Übende, bewusst und unbewusst, wie er sich bewegt, d.h. welche Veränderungen sich im Körper vollziehen. Wandel kann erlebt und angenommen werden. Erst die Langsamkeit der Übungen ermöglicht dem Übenden die Richtigkeit der Ausführung der Bewegungen mitzubekommen und mit dem Geist bzw. Aufmerksamkeit zu begleiten.

Gesundheit und Stressmanagement: Durch die bewussten und langsam ausgeführten Bewegungen können für den Körper schneller und besser gesunde Haltungen eingeübt werden. Fehlhaltungen können erfahren werden. Durch die Langsamkeit und die Möglichkeit die Achtsamkeit auf die Bewegungen zu richten, wird der Geist beruhigt und hat direkt eine entspannende Wirkung.

2. **Achtsamkeit und Wahrnehmung fördern und stärken:** Die Übenden lernen in einer „neuen Qualität“ zu spüren, fühlen und denken und diese Fähigkeiten miteinander zu verbinden. Es geht darum, die Wahrnehmung immer mehr zu verfeinern. Dabei wird gelernt ganz bei der

Sache und im Hier und Jetzt zu sein. So wird Achtsamkeit gegenüber sich selbst und auch gegenüber anderen eingeübt.⁴

Gesundheit und Stressmanagement: Stressanzeichen und Konflikte können z.B. zunehmend besser und früher wahrgenommen und das Verhalten leichter angepasst werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es um die Einnahme einer gesünderen Körperhaltung z.B. beim Sitzen am Computer geht oder um die bessere Einschätzung, ab wann und warum eine Situation als stressig wahrgenommen wird.

3. **Verhaltensmuster und Widerstände realisieren.** Durch die zunehmend feinere Wahrnehmung des Körpers – sei es in Partnerübungen oder der Form – wird das Verständnis für die eigenen Verhaltensmuster und Widerstände geschult. Denn in unseren Bewegungen und der Ausführung der Übungen lassen sich mit zunehmender Kompetenz eigene Muster entdecken. So wird z.B. jemand, der sich immer aus seiner Mitte herauslehnt und somit einer Dysbalance aussetzt, dies i. d. R. auch in anderen Lebenssituationen machen. Wendet sich der Übende seinen Mustern zu, hat er die Chance, sein Tun und seine Beziehungen neu oder anders als bisher zu gestalten.

Gesundheit und Stressmanagement: Ein zentrales Element des Stressmanagements ist es bisherige Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Oft wird dies „nur“ auf der kognitiven Ebene getan. Mit Qigong und Tai Chi lassen sich Muster und Verhaltensweise direkt körperlich erleben und dann auch verändern. Der Übende bekommt ein direktes Signal, dass Änderungen möglich sind. Verstärkt werden diese Informationen durch die vielen Partnerübungen, in denen ein direktes Feedback gegeben wird. Dies hat auch Auswirkungen auf die Körperhaltungen, die eingenommen werden.

4. **„Loslassen“ und Durchlässigkeit erlernen:** Dies sind zwei zentrale Elemente beider Übesysteme. Die Bewegungen sollen ohne Kraft ausgeführt werden. Im Idealfall entstehen die Bewegungen durch loslassen. Dabei meint loslassen nicht schlaff werden. Es geht vielmehr darum, gezielt Muskeln und Gelenke frei zu geben, loszulassen um durchlässig zu werden. Die Durchlässigkeit ist wichtig, um das Ziel der chinesischen Medizin zu erreichen, dass Qi und Blut ungehindert im Körper zirkulieren können. Durchlässigkeit ermöglicht es, mit äußeren und inneren Kräften umzugehen.

Gesundheit und Stressmanagement: Durch das Loslassen stellt sich natürlich eine Entspannung ein. So werden angespannte und verkrampfte Muskeln gelöst. Dadurch können Fehlhaltungen korrigiert werden. Die Stressfaktoren des Körpers werden direkt abgebaut. In der Übertragung erfährt der Praktizierende immer mehr, dass Loslassen etwas Befreiendes haben kann und kann sich so neuen Situationen öffnen.

5. **Körperhaltung, Einheit im Körper, Harmonie und die Mitte entwickeln. Yin und Yang erleben:** Die Übenden können zunehmend die Bewegungen aus der Körpermitte ausführen; Kör-

⁴ Dies ist natürlich insbesondere ein wichtiger Punkt für die Zusammenarbeit in einem Team. Wahrnehmung von dem was mit mir passiert und was beim Anderen passiert ermöglicht eine Veränderung des Verhaltens und könnte sicherlich viele Konflikte vermeiden und lösen.

permitte, Arme und Beine bewegen sich zusammen. Damit einhergehend kann das Prinzip von Yin und Yang erlebt werden. Steigen wird auch immer mit Sinken verbunden und umgekehrt. Isolierte, und daher für die Gesundheit eher ungesunde Bewegungen, treten immer mehr in den Hintergrund. Ferner wird auf gesunde Grundhaltungen geachtet. Ein wesentliches Element des Unterrichts ist der aufmerksame Umgang mit Körperhaltungen und eventuellen Fehlhaltungen.

Gesundheit und Stressmanagement: Gesunde Bewegungen und Haltungen lösen Verspannungen im Körper. Der Körper befindet sich nicht mehr im ständigen Stresszustand. Die Ausschüttung stressfördernder Botenstoffe wird deutlich reduziert. Sich als gesamte Person zu erleben, hat für viele eine heilende Wirkung. Z.B. werden körperliche Einschränkungen und Gebrechen als Bestandteil des eigenen Lebens akzeptiert und verlieren damit ihr Stresspotential.

- 6. Lernen angemessene Bewegungen auszuführen und angemessenen mit Kräften umzugehen.** Jeder hat seinen eigenen Übungsstand und seine eigenen körperlichen Fähigkeiten. Es wird im Unterricht darauf geachtet, dass der Übende sich seinem Übungsniveau entsprechend bewegt. Die Übenden lernen ihre Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Druck und Zug sind allgegenwärtige Phänomene unserer Kultur. Jeder hat damit zu tun: im Arbeitsalltag, in der Familie und Beziehung sowie in vielen weiteren Lebenszusammenhängen. In Übungen lernen die Teilnehmer mit Kräften umzugehen.

„Im Üben von Qigong ist die Möglichkeit enthalten, differenziert wahrzunehmen, ob der eingesetzte Kraftaufwand angemessen oder unangemessen ist. Angemessener Kraftaufwand erhöht die Vitalität, unangemessener Kraftaufwand erschöpft. Die Erfahrung von Kraft, Kraftaufwand und sinnloser, weil gewohnter, aber unnötiger Verausgabung von Kraft, die wir in den Übungen spüren, wird uns lehren, achtsamere und schonendere Haltungs- und Bewegungsweisen zu kreieren.“ (Bölts, 2007, S.119)

Gesundheit und Stressmanagement: Es wird zunehmend gelernt, mit den eigenen Kräften und Fähigkeiten angemessen umzugehen. Durch die Achtsamkeit erfährt der Übende wo wirklich die Grenzen sind und fügt somit dem Körper keine weitere Überbelastung zu. Die angemessenen Reaktionen beim Üben lassen sich auch auf reale Lebenssituationen übertragen.

- 7. Körper und Geist als Einheit wahrzunehmen und den Geist beruhigen:** In unserer Kultur wird in der Regel die Ratio überbetont und dem Fühlen und Spüren keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Daher ist es wichtig, körperliche und geistige Aspekte zusammenzuführen. In den Übungen werden diese Aspekte im Wechsel betont, um ein Gefühl für die Bedeutung und das Zusammenspiel, also Einheit, zu entwickeln. Zentrales Element von Qigong und Tai Chi ist die Beruhigung des Geistes. Es gilt in den Übungen, die vielen Gedanken durch einen Gedanken zu ersetzen. Es geht darum, mit den Gedanken die Bewegung zu begleiten bzw. die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt zu richten. Im chinesischen wird bei den Gedanken auch gerne von einer Horde wilder Affen gesprochen. Diese gilt es zu beruhigen. Die Anfangsübungen sind darauf gerichtet, die Gedanken in Ruhe zu bringen und damit Leere herzustellen. Diese Leere ist die Grundlage für Potentiale in der Zukunft.

Gesundheit und Stressmanagement: Insbesondere die geistige Beruhigung hat eine starke stressmindernde Wirkung. Ruhe kann positiv erlebt werden.

8. **Qigong und Tai Chi als Weg zum eigenen Lernen:** Beide Übesysteme können nur von dem Übenden selbst erlernt werden. Der Lehrer hat nicht so sehr die Aufgabe „Wissen“ zu vermitteln. Es geht mehr darum, die Schüler auf ihrem Weg zu begleiten. Der Lehrer steht für Fragen und als Resonanzraum zur Verfügung. Wie so schön gesagt wird: *„Ein Lehrer, der gut auf eine Frage warten kann, ist wie eine Glocke, die angeschlagen wird.“* Der Übende soll den eigenen Weg gehen. Besonders schön wird dieser Anspruch an das Wachsen in folgendem Zitat deutlich:

„Sei nicht wie der Mann aus Song. In Song lebte ein Mann, der aus Sorge, daß die Sprosse seines Getreides nicht wachsen würden, an diesen zog. Müde kehrte er abends heim und sagte zu seiner Familie: „Heute bin ich müde, ich habe den Sprossen beim Wachsen geholfen.“ Sein Sohn eilte hierauf auf das Feld und schaute sich die Sprossen an. Die jungen Pflänzchen waren verwelkt. Es sind nur wenige in der Welt, die den Sprossen nicht „zu wachsen helfen“. Es gibt Menschen, die die Pflanzen für nutzlos halten und diese sich selbst überlassen. Das sind jene, die das Unkraut nicht jäten. Andere „helfen ihnen zu wachsen“ und ziehen an den Sprossen. Diese halten sie nicht nur für nutzlos, sondern sie verletzen sie sogar noch.“ (Menzius 2A2 zitiert nach Jäger, 2010, S.157)

Gesundheit und Stressmanagement: Ein zentrales Anliegen des Stressmanagements ist es, das die Menschen Eigenverantwortung für Ihr Leben übernehmen. Mit dem oben formulierten Anspruch wird die Selbstkompetenz gestärkt. Das Üben wird immer mehr zum eigenen Anliegen und damit in das Leben integriert.

Gesundheitswirkung und Stressbremse

Die Wirkungen von Qigong- und Tai Chi-Formen zeigen sich somit sowohl auf der Körper- als auch der Geistesebene. Folgende Wirkungen sind zusammenfassend möglich. Es geht darum,

- eine gesunde Körperhaltung zu entwickeln und Fehlhaltungen zu korrigieren. Erreicht wird dies, indem bei den Übungen auf die korrekte Ausführung der Bewegung und Körperhaltung geachtet wird.
- schneller wahrzunehmen, wenn eine ungesunden Körperhaltung eingenommen wird oder sich eine Verspannung einstellt. Unachtsamkeit ist ein häufiger Faktor für Verletzungen durch falsche Bewegungen.
- feiner zu spüren, in welchen Situationen Verspannungen entstehen und „typische“ Körperhaltungen eingenommen werden. Die Kompetenz, Stress frühzeitig wahrzunehmen, nimmt zu und eröffnet damit neue Gestaltungsmöglichkeiten.
- durch ein besseres Körpergefühl Belastungen insgesamt früher erkennen zu können und Belastungssituationen durch eine selbst motivierte Verhaltensänderung zu begegnen. Die Stärkung der Eigenkompetenz und Eigenverantwortung wirkt sich in der Regel positiv auf die Lebensqualität und Stressverminderung aus.

- Lebensfreude und Spaß zu vermitteln. (Wieder) Leichtigkeit und Zeit „zum Spielen“ ins Leben zu bringen. Gerade die chinesischen Bewegungskünste zeichnen sich durch schöne, runde, kreisende Bewegungen aus.

V. Wie geht es weiter mit Ihrer betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder „mit den passenden Schuh vergisst man die Füße“ (Zhuang Zi)

Wie gezeigt werden konnte, stehen die Gesellschaft und die Betriebe vor großen Herausforderungen hinsichtlich der Gesundheitsvorsorge und -förderung. Im Gesundheitsmonitor wurde sehr treffend festgestellt, dass es einer Kultur der Achtsamkeit bedarf, und dass es um einen neuen Umgang mit sich selbst geht. Um diesen Herausforderungen zu begegnen brauchen wir ein anderes Denken als bisher. Dieses muss jedoch nicht neu erfunden werden. In einem Rückgriff auf die klassische chinesische Philosophie und auf die Übesysteme Qigong und Tai Chi können wir uns ein Denken zu eigen machen, welches schon immer den Wandeln, Achtsamkeit und Harmonie in den Mittelpunkt gestellt hat. Dieser Dreiklang ist für die betriebliche Gesundheitspolitik und für Prävention der „passende Schuh“, mit dem der lange aber interessante Weg in eine andere Gegenwart und Zukunft beschritten werden kann. Dabei geht es nicht darum, unseren westlichen kulturellen Hintergrund abzulegen, sondern das „klassische chinesische Denken“ in unsere Kultur mit aufzunehmen. Meine Behauptung ist, dass die westlichen und östlichen Denktraditionen Yang und Yin entsprechen. Die westliche Kultur ist eine stark nach Außen, stark handelnde Kultur und entspricht somit mehr dem Yang. Die klassische chinesische Philosophie entspricht mit dem Gedanken der Einheit, der Harmonie und der Achtsamkeit mehr dem Yin. Beides wird benötigt und beides kann nicht ohne das andere existieren. Ziel sollte somit sein, unsere sehr im Yang verhaftete Kultur, um Yin zu bereichern. Yin ist die Basis auf der sich Yang entwickeln kann.

Eine Kultur die Achtsamkeit entwickelt, mit sich und den Ressourcen nachhaltig umgeht, schafft eine gute Basis für die Entwicklung. Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind eine gute Basis für eine Entwicklung Ihres Unternehmens.

Gerne stehe ich Ihnen zur Verfügung, sollten Sie Interesse an einem Angebot für Qigong und Tai Chi Kurse in der betrieblichen Prävention haben. Gemeinsam werden wir das richtige Format für die Kurse finden.

VI. Literaturliste

- Allmendinger, S., Basics Akupunktur. Elsevier 2011
- Belschner, W., Erwachen. Qigong als Weg in die Freiheit. BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg 2012
- Blank, S., 25 Jahre Prävention- Blick zurück und nach vorn, Netzwerk Magazin, 2014
- Bölts, J., Qigong – Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode. Herder Neuausgabe 2007
- Ders., Das Dao Yin Yang Sheng Gong. Qi-Übungen zur Pflege des Lebens. BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg 1996
- Ders., Das Daoyin-Qigong. Chinesische Übungen zur Pflege der Gesundheit. BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg 1993
- Chevalier, A. und Kaluza, G. Gesundheitsmonitor, Bertelsmann Stiftung und Barmer GEK, 2015
- Chen, Z., Interkulturelle Kommunikation aus chinesischer Perspektive. Ein interdisziplinärer Ansatz. Peter Lang 2014
- Fischer, C., Schwarze, M., Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement. Klett-Cotta 2008
- Hecker, H-U., Peuker, E.T., Steveling, A., Kluge, H., Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin. Anaconda Verlag GmbH 2012
- Hertzer, D., Das Leuchten des Geistes und die Erkenntnis der Seele. Die medizinische Vorstellung vom Seelischen als Ausdruck philosophischen Denkens – China und das Abendland. VAS – Verlag für Akademische Schriften 2006
- Jäger, H., Zhungzi. Mit den passenden Schuhen verißt man die Füße. Ein Zhuangzi-Lesebuch. Ammann Verlag 2009, vom Autor ausgeteilte Version.
- Jäger, H., Menzius. Den Menschen Gerech. Ammann Verlag 2010
- Jullien, F., Der Weise hängt an keiner Idee. Das Andere der Philosophie. Wilhelm Fink Verlag 2001
- Kaluza, G., Gelassen und sicher im Stress. Springer 2012
- Kaptchuk, T.J., Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis. Knauer Taschenbuch 2010
- Lan, F., Culture, Philosophy and Chines Medicine. Viennese Lectures. Peter Lang 2012
- Linck, G., Ruhe in der Bewegung. Chinesische Philosophie und Bewegungskunst. Verlag Karl Alber 2013
- Ders., Leib oder Körper. Mensch, Welt und Leben in der chinesischen Philosophie. Verlag Karl Alber 2. Auflage 2012
- Miller, J., Daoism. Onworld Puplications 2003
- Rusch, S., Stressmanagement. Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung. Niebank-Rusch-Verlag, 2012
- Sauer, S., Depressives Deutschland. Frankfurter Rundschau, S.40 2015
- Schleichert, H., Roetz, H., Klassische chinesische Philosophie. Eine Einführung. Vittorio Klostermann 3. Neu bearbeitete Auflage 2009
- Schwarz, G., Wort und Wirklichkeit – Beiträge zur Allgemeinen Semantik Verlag Darmstädter Blätter, Pdf Download (<http://www.tiwald.com/wisstexte/china/chin-denken.pdf>, 15.05.2015)
- Vogt, L. /Töpfer A. (Hrsg.), Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer. Deutscher Ärzte-Verlag 3. Auflage 2011