

# *Qigong und Autogenes Training*

*Unterschiede - Gemeinsamkeiten*

*Abschlussarbeit zur Kursleiterausbildung*

*2008 - 2010*

*in Marbach am Neckar*

*von Georg Seeberger*

## *Inhalt*

<i>Einführung</i>	<i>3</i>
<i>Ein erster kurzer Überblick</i>	<i>3</i>
<i>Die Namen</i>	<i>4</i>
<i>Hintergrund</i>	<i>5</i>
<i>Ziel/Zweck</i>	<i>8</i>
<i>Ausführung der Übung</i>	<i>10</i>
<i>Wirkung</i>	<i>14</i>
<i>Nebenwirkungen: „autogene Entladungen“</i>	<i>15</i>
<i>Fazit</i>	<i>16</i>
<i>Literatur</i>	<i>17</i>

## Einführung

a) „Ich habe auch schon mal Autogenes Training probiert, aber ...“ „... ich bin damit nicht klar gekommen/habe es nicht vertragen, und jetzt möchte ich mal Qigong probieren.“ So ähnlich kann man es gelegentlich am Beginn eines Qigong-Anfängerkurses hören - und mit umgekehrtem Vorzeichen auch in einem Kurs für Autogenes Training.

Weiß ein Kursleiter mit dieser Information etwas anzufangen? Immerhin suchen diese Teilnehmer ja offenbar das Selbe jetzt bei der jeweils anderen Methode.

b) Mehrfach habe ich gehört, Autogenes Training solle und dürfe man nicht mit Qigong zusammen üben.<sup>1</sup> Wieso nicht? Kennen diejenigen, die sich so äußern das Autogene Training?<sup>2</sup>

c) Ich praktiziere und unterrichte seit längerer Zeit beide Methoden. Sie sind in der Tat sehr verschieden, bei genauerer Betrachtung findet man jedoch durchaus Ähnlichkeiten.

d) In dieser Arbeit sollen Unterschiede und Ähnlichkeiten der beiden Verfahren herausgearbeitet werden, so dass über den Vergleich ein grundlegendes Verständnis der beiden Verfahren für westliche Kursteilnehmer und Kursleiter ermöglicht wird.<sup>3</sup>

## Ein erster kurzer Überblick

a) Das Autogene Training (AT) ist eine Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“ und wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts vom berliner Nervenarzt J. H. SCHULTZ (1884 - 1970) als psychotherapeutische Heilmethode entwickelt. Die Vermittlung war zunächst nur Ärzten vorbehalten und fand vor

---

<sup>1</sup> z.B. WENZEL S. 243. Im Gegensatz dazu aber COHEN S. 189 ff, der AT für „eine Art westliches Qigong“ hält. Im Laufe der Jahre habe ich sehr viel zum Thema gelesen und gehört, von dem mir manches im Gedächtnis geblieben ist, meist jedoch nicht die Quelle. So kann ich nicht alle Aussagen belegen, stellen also letztlich eine Meinungsäußerung dar.

<sup>2</sup> In China wird es anscheinend auch nicht gern gesehen, Qigong-Übungen aus einem anderen System als dem jeweils eigenen zu praktizieren. Die Erklärung Prof. LIN ZHONG-PENGs (tiandiren journal 2, 2/1997, S. 5) leuchtet unmittelbar ein, *ein* Wanderstab sei für eine Bergbesteigung hilfreich, nicht aber 20. Aber auch an wirtschaftliche Gründe könnte man wohl denken ...

<sup>3</sup> Ich beziehe mich hier ausschließlich auf Qigong als übendes Verfahren, nicht auf die „Übertragung“ von Qi/Energie von einer Person auf eine/mehrere andere (*fagong*).

allein in Europa starke Verbreitung.<sup>4</sup>

Die grundlegende Methodik des AT ist bis heute die Selbe. Geringe Abweichungen ergaben sich jeweils nur durch die Persönlichkeit des Unterrichtenden. Die wichtigste Variation durch LANGEN war eine Vereinfachung und Verkürzung der Übung, um das Lernen und das tägliche Üben zu erleichtern.

Das AT besteht aus drei „Stufen“. Die Grundstufe ist die eigentliche Entspannungsübung und das was gemeinhin unter AT bekannt ist. Die Mittelstufe umfasst spezielle Organübungen und Vorsätze zur Lösung von persönlichen Problemen, die sog. „Oberstufe“ führt in meditative Bereiche.

b) Der Ursprung von Qigong befindet sich in China. Es wird vermutet, dass es über 4000 Jahre alt ist. Erste schriftliche Zeugnisse von Qigong, damals hieß es Daoyin, als *Heilmethode* stammen aus dem 6. Jh. v. Chr. (COHEN S. 49), das älteste Bilddokument ist ein Seidentuch aus dem Grab des Königs Ma (um 168 v. Chr.), genannt *Daoyintu* („Daoyin-Illustrationen“, COHEN S. 54) oder *Dao Ying Qi Fa* („Methode zum freien Fluss des Qi“, LAM S. 81).

Entsprechend der langen Geschichte, der Übermittlung oft als „geheime“ Methode innerhalb von Familienclans, Militär oder religiösen Gemeinschaften und verschiedenen Zielsetzungen gibt es heute sehr viele Stile des Qigong, geschätzt etwa 1600.<sup>5</sup> Diese Stile sind so verschieden, dass sie äußerlich betrachtet teilweise kaum etwas gemeinsam haben. Selbst einzelne Stile unterscheiden sich in der Ausführung beträchtlich, z.B sehr alte Formen wie die „8 Brokate“ (*Baduanjin*), aber auch Formen, die erst vor 30 - 40 Jahren zusammengestellt/entwickelt wurden, wie die „18 Übungen des Taiji Qigong“ oder der „Fliegende Kranich“. Der Vergleich mit dem Autogenen Training kann sich entsprechend nur auf die allen Stilen gemeinsamen Grundlagen des Qigong beziehen.

Qigong wird hierzulande oft ebenfalls als Entspannungsmethode eingeordnet. Der Begriff „Lebenspflege“ (*yangsheng*), der im Zusammenhang bzw. als Ziel von Qigong verwendet wird, weist deutlich über die reine Entspannung hinaus.

## Die Namen

a) Der Begriff Qigong taucht erst 1936 in seiner heutigen Bedeutung auf. In der

<sup>4</sup> In den angelsächsischen Ländern und unter Psychologen ist die „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobsen mehr verbreitet.

<sup>5</sup> Die Quelle ist mir nicht mehr erinnerlich. COHEN spricht sogar von vielen Tausend (S. 37)

langen Geschichte davor gab es verschiedenste Bezeichnungen, unter anderem *daoyin* („Leiten und Dehnen“) und *yangsheng* (COHEN S. 46). Diese älteren Bezeichnungen wurden in den 50er Jahren offiziell durch den Begriff Qigong ersetzt, um „abergläubische“ und „feudalistische“ Praktiken durch materialistisch und medizinisch begründete abzulösen (ENGELHARDT U.A. S. 9).

b) Beide Methoden haben einen zweigeteilten Namen, der jeweils auf wichtige Aspekte der Übung hinweist. „Training“ heißt nur, dass sowohl zum Erlernen als auch zum Erreichen eines Ergebnisses regelmäßiges Üben notwendig ist. Davon nicht sehr verschieden ist „Gong“<sup>6</sup> in Qigong, es bedeutet „Disziplin, Wirkung, verdienstvolle Handlung“ (WENZEL S. 426), „'Arbeit' oder 'Erfolg durch Ausdauer und Übung'“ (COHEN S. 29).

Beides sind also Verfahren, die schon im Namen darauf hinweisen, dass sich nur durch stetiges Üben ein gewünschter Erfolg einstellen kann.

c) „Auto-gen“ heißt selbst-erzeugt. Das enthält keinen Hinweis darauf, was denn geübt werden soll, sondern verweist auf den innerlichen Charakter der Übung. Es wird „von Innen heraus“, selbstverantwortlich und für sich selbst geübt. Das bedeutet auch, dass Üben von AT vollkommen unabhängig von äußeren Gegebenheiten oder Hilfsmitteln erfolgen kann (und soll)<sup>7</sup>, einzig der innere Wunsch zu praktizieren ist von Bedeutung.

Im Grunde gilt das Gesagte auch für Qigong. Hier gibt es jedoch deutlichere Regeln bezgl. der äußeren Umstände, z.B. „nicht bei Gewitter üben“. Auch wird in manchen Stilen Musik eingesetzt, oder das sog. „Qigong-Lineal“ (ein kurzer Holzstab), beides ist jedoch nicht essenziell.

d) Qi kann man knapp mit „Lebensenergie“ übersetzen, Qigong bedeutet also etwa „Arbeit mit der Lebensenergie“. Im AT gibt es das Konzept von Qi natürlich nicht, deshalb ergeben sich hier die größten Unterschiede im Vorgehen und vor allem in der Begründung des Vorgehens der beiden Methoden.

## Hintergrund

a) J. H. SCHULTZ war Nervenarzt und praktizierte medizinische Hypnose. Die Hypnose dieser Zeit gründete stark auf der „Schule von Nancy“, die die These vertrat, dass jede Hypnose letztlich Selbsthypnose sei: Jede hypnotische Suggestion

---

<sup>6</sup> gesprochen: *gung*

<sup>7</sup> Geradezu paradox ist es, wenn auf CDs „Autogenes Training“ versprochen wird.

wird erst dadurch wirksam, dass sie der Hypnotisand für sich innerlich bejaht und umsetzt.<sup>8</sup> Von daher lag es nahe, nach Methoden zu suchen, den Hypnotiseur zumindest teilweise überflüssig zu machen.<sup>9</sup> SCHULTZ ging dabei von Hypnoseerfahrungen aus, dass allein körperliche Erscheinungen wie Schweregefühl in den Gliedmaßen, Wärme und ein allgemeines Entspannungsgefühl (ohne gezielte Suggestionen) schon förderliche Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Die Schlussfolgerung aus seinen Forschungen war, dass durch Konzentration auf und Vorstellung von entsprechenden Körpergefühlen diese tatsächlich realisiert werden und somit ein (leichter) hypnotischer Zustand mit den entsprechenden positiven Auswirkungen entsteht. Das AT entwickelte er als Abfolge solcher körperbezogenen Vorstellungen, die den Entspannungszustand systematisch soweit vertiefen, dass es zu einer „vegetativen Umschaltung“ des Nervensystems kommen soll.

b) Wie heute immer noch ist die Hypnose eher ein Randgebiet der Medizin. Um das AT in der Medizin zu etablieren, legte SCHULTZ großen Wert auf die wissenschaftliche Begründung des AT als „ärztliche Methode“. So entstanden eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen zu allen Aspekten des AT. Bis 1955 lagen schon über 2000 Arbeiten vor (HOFFMANN S. 19), und es sind noch sehr viele weiter erschienen. Man kann durchaus spekulieren, dass das AT die bestuntersuchte Einzelmethode der westlichen Medizin ist.

c) Die Wurzeln des Qigong gehen vermutlich auf genaue Naturbeobachtungen und schamanistische Rituale, z.B. Tiertänze in alter Zeit zurück. (COHEN S. 47)

Die alchemistische Suche nach dem Elixier der Unsterblichkeit, auch in Verbindung mit Philosophie und (später) Religion des Daoismus bediente sich, neben der Suche nach dem materiellen „goldenen Elixier“, körperlicher Übung und Meditation. Schon bei ZHUANGZI/DSCHUANG DSI (4. Jh. v. Chr.) findet sich ein entsprechender Hinweis<sup>10</sup>:

---

<sup>8</sup> im Gegensatz zur damals verbreiteten Meinung, dass der Hypnotiseur über eine besondere Kraft verfüge, die es ihm ermögliche, dem Hypnotisanden seinen Willen aufzuzwingen.

<sup>9</sup> Das neben dem AT vielleicht bekannteste Beispiel ist die Technik der Autosuggestion von ÉMILE COUÉ (1857 - 1926), die Grundlage für das heute so beliebte „positive Denken“.

<sup>10</sup>Die körperlichen Methoden betrachtet ZHUANGZI aber als der Meditation unterlegen (vgl. ENGELHARDT U.A. S. 3), später wurden aus dem ZHUANGZI „geheime Anweisungen“ zur Alchimie entnommen (WILHELM, in DSCHUANG DSI S.170), oder hineininterpretiert.

*Schnauben und den Mund aufsperrn, ausatmen und einatmen, die alte Luft ausstoßen und die neue einziehen, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel: das ist die Kunst, das Leben zu verlängern. So lieben es die Weisen, die Atemübungen treiben und ihren Körper pflegen, um alt zu werden wie der Vater Pong<sup>11</sup>*

*DSCHUANG DSI, Buch XV, S. 170*

Das Ziel des Daoismus ist letztlich die Einheit mit der ursprünglichen Natur, die Rückkehr zum „wahren Wesen“, dem Dao<sup>12</sup>. Verschiedenste Qigong-Übungen wurden im Laufe der Jahrhunderte entwickelt, um dieses Ziel zu erreichen.

Ebenfalls um das 4. Jh. v. Chr. entstand die konfuzianische Philosophie, die Regeln des Miteinander von Individuum, Familie, Staat und Ahnen in den Mittelpunkt stellte. In dieser Tradition wird Qigong vor allem zur Festigung des Charakters ausgeübt. (COHEN S. 33)

Der Buddhismus kam etwa im 2. Jh. n. Chr. nach China. Mit ihm kamen indische, später auch tibetische Praktiken, die sich mit den chinesischen Übungen verbanden, einerseits zur spirituellen Praxis, andererseits aber auch zum gesundheitlichen Schutz der Mönche.

Auf BODHIDHARMA gehen Übungen zurück, die zusätzlich die Selbstverteidigung zum Zweck hatten. Unter anderem daraus entstand auch die Tradition der Anwendung von Qigong in der Kampfkunst.

Wie erwähnt ist die medizinische Tradition, d.h. die Anwendung von Qigong zu Heilzwecken vielleicht am ältesten. So hat Qigong auch heute in der sog. Traditionellen Chinesischen Medizin einen festen Platz.

d) Die verschiedenen Qigong-Traditionen lassen sich nicht immer genau trennen. In der Geschichte gab es oft Wechselwirkungen und gegenseitige Beeinflussungen, wie auch in den zugrunde liegenden Philosophien.

Für alle Formen grundlegend sind aber die im chinesischen Denken, nicht nur in der Philosophie, fest verankerten Vorstellungen von Qi und von Yin und Yang.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup>PENGZU, einer der legendären „Unsterblichen“

<sup>12</sup>aber: „Das Dao, von dem man sprechen kann, ist nicht das wahre Dao.“ (LAOTSE, 1. Kapitel, 1. Satz)

<sup>13</sup>Für manche Qigong-Formen sind auch noch andere chinesische Vorstellungen oder auch verfeinerte und spezielle Bedeutungen wesentlich (z.B. die 5 Wandlungsphasen, spezielle Qi-Arten), die hier aber nicht betrachtet zu werden brauchen.

Qi ist wie bereits erwähnt die „Lebensenergie“, eine nichtmaterielle Kraft, die allen Lebensvorgängen zu Grunde liegt. Ein Mangel oder eine Störung im Energiefluss ruft entsprechend gesundheitliche Probleme hervor.

*Yin und Yang* stellen polare Kräfte dar, die in ihrem steten Wechsel gleichsam das Leben „antreiben“. Yin, im Schriftzeichen die dunkle, nicht von der Sonne beschienene Seite eines Berges, repräsentiert als Analogie z.B. alles Dunkle, Materielle, die Erde, das Weibliche, unten. Yang stellt die Sonnenseite des Berges, Helles, Aktivität, die Sonne, das Männliche, oben dar.

e) In der „Befreiung“ (u.a.) der chinesischen Medizin von „feudalistischen“ Ideen und Traditionen in der VR China gewannen auch wissenschaftliche Studien eine größere Bedeutung. So gibt es auch über Qigong eine Großzahl an Studien, die die Wirksamkeit belegen sollen. Nicht alle dieser Studien entsprechen westlichen wissenschaftlichen Standards, doch kann man davon ausgehen, dass auch die Wirkung von Qigong nachgewiesen ist.<sup>14</sup>

f) Das AT ist im rationalen, „aufgeklärten“ Weltbild des Westens zuhause, Qigong im chinesischen Denken. Um beide Methoden praktizieren zu können, ist kein bestimmter „Glaube“ nötig, beide sind „weltanschaulich neutral“, beide lassen sich im individuellen Spüren verifizieren.

Für Qigong ist es möglicherweise hilfreich, sich auch mit dem zu Grunde liegenden chinesischen Denken zu befassen. „Mystische“, esoterische oder religiöse Vorstellungen finden sich zwar in einzelnen Schulen entsprechend ihrer jeweiligen Tradition, sind aber für das Praktizieren von Qigong nicht essenziell. Fundamentalisten jeglicher Couleur finden jedoch sicher sowohl am AT wie am Qigong „etwas auszusetzen“.<sup>15</sup>

g) Entsprechend den verschiedenen kulturellen Hintergründen betont das AT mehr das Individuum, während im Qigong der Mensch eher als Teil von etwas Größerem gesehen wird: der Natur, der universalen Lebensenergie, Himmel und Erde (Daoismus), Familie und Staat (Konfuzianismus), Kollektiv.

## Ziel/Zweck

a) Sowohl AT wie Qigong sind heute vorwiegend als Entspannungsmethoden aus-

<sup>14</sup>Über die Problematik der Messung der Qigong-Wirkung vgl. z.B. COHEN, Anhang C, S. 564 ff

<sup>15</sup>in der Tat wurden sowohl AT als auch Qigong von sog. „Christen“ als Teufelszeug denunziert.

geschrieben. Somit sind zunächst Personen angesprochen, die irgendwie merken, dass sie „verspannt“ sind oder unter den Folgen von Stress leiden.

b) Beide Methoden haben die Harmonie von Ruhe und Aktivität, Anspannung und Entspannung im konkreten Augenblick wie auch im (all-)täglichen Leben zum Ziel, was eine Grundbedingung für Gesundheit darstellt. So gesehen stellen sie einen wichtigen Baustein einer selbstverantwortlichen Gesundheitsvorsorge dar.

c) Beide Methoden werden auch gezielt zur Behandlung von Krankheiten, oder zumindest zur begleitenden Therapie eingesetzt. Dabei sind Stressfolgen wie Bluthochdruck, Atemprobleme, Schlafstörungen, Ängste u.a. auch schon durch die konsequente Anwendung grundlegender Übungen deutlich zu mildern.

Entsprechend des westlich-medizinischen Hintergrunds des AT wird es gezielt auch bei Schmerzen, Süchten, psycho-vegetativen Störungen aller Art und in der Geburtshilfe eingesetzt. (vgl. z.B. HOFFMANN)

Qigong wird entsprechend einer chinesischen Diagnose eingesetzt, dürfte aber in etwa die gleichen Wirkungen auf obige westliche Diagnosen haben wie AT (vgl. z.B. COHEN S. 115ff, FISCHER/SCHWARZE S.248f, sehr ausführlich bei ENGELHARDT U.A. Kap. 5).

Bezüglich Problemen mit dem Bewegungsapparat, die auf die Haltung zurückzuführen sind, dürften korrekt ausgeführte bewegte Qigong-Übungen dem AT überlegen sein.

Es gibt Qigong-Arten, die für sich in Anspruch nehmen, bei Krebs besonders wirksam zu sein (z.B. *Guolin-Qigong*, *Fan Teng Gong*). Die postulierten Wirkmechanismen (vermehrte Sauerstoffaufnahme, verstärkte Wärmeproduktion) klingen plausibel und es gibt eine ganze Reihe von Heilungsberichten. AT lehnt sich nicht soweit hinaus und sieht sich eher als unterstützend zu einer herkömmlichen Therapie.

d) Selbstmanagement (FISCHER/SCHWARZE) und Persönlichkeitsentwicklung sind eine Domäne des fortgeschrittenen Autogenen Trainings. Im Zuge einer körperorientierten Psychotherapie wird dafür aber immer mehr auch Qigong eingesetzt (vgl. FISCHER/SCHWARZE).

Spirituelle Entwicklung, „Selbstkultivierung“ oder auch „Qigong-Weg“ (WENZEL) sind Ziele, die vor allem in traditionellen Qigong-Systemen grundlegend sind. Inwieweit diese Ziele für den westlichen Menschen praktikabel sind, hängt sicher,

neben dem Verständnis für den anderen kulturellen Hintergrund, von der Bereitschaft ab, sich auf diesen Weg einzulassen. Ein persönlicher Lehrer, der schon weiter auf dem Weg ist, ist dabei sehr hilfreich, allerdings nicht leicht zu finden und auch nicht leicht einzuschätzen.

## Ausführung der Übung

### Haltung

Vor allem wenn man bewegte Qigong-Übungen mit dem AT vergleicht, scheinen die beiden Methoden nichts gemeinsam zu haben. Allerdings gibt es auch Qigong-Übungen ohne äußere Bewegung, und hier ist von außen betrachtet kaum ein Unterschied zu erkennen.

a) Für das AT ist das erste Ziel Entspannung im Sinne einer „vegetativen Umschaltung“ des Nervensystems vom aktiven Sympathikotonus zum Vorherrschen des „Ruhe- und Erholungsnerfs“ Parasympathikus. Das soll die Übungshaltung ermöglichen und unterstützen, indem die Bewegungsmuskulatur möglichst entspannt sein kann. Am besten geht das in Rückenlage. Da der Anspruch des AT auch ist, im Alltag praktikabel zu sein, wird in der Regel tagsüber im Sitzen geübt. Dabei kann man in lockerer angelehnter Sitzhaltung, der sog. „Flegelhaltung“ üben, oder im freien Sitz ohne Lehne. Ursprünglich, teilweise heute noch, wurde die sog. „Droschkenkutschershaltung“ angewandt. SCHULTZ hatte sie wartenden Kutschern abgeschaut. Hier ist die Wirbelsäule inkl. Kopf stark nach vorne gebeugt, die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln. Auch wenn sich die Kutscher und auch Tausende AT-Übende offensichtlich in dieser Haltung gut entspannen können, ist sie physiologisch doch äußerst fragwürdig: der Rücken wird gedehnt, die Wirbelsäule einseitig belastet, der Bauch eingeklemmt und die Atmung behindert. Deshalb empfiehlt sich im freien, nicht angelehnten Sitzen eine lockere, ausbalancierte Haltung mit gerader Wirbelsäule.

b) Im Qigong geht es um den freien Fluss der Lebensenergie Qi. (Geistige) Ruhe und (körperliche) Entspannung sind dabei Bedingungen. Die Bewegungen im „bewegten Qigong“ („mit äußerer Bewegung und innerer Ruhe“) unterstützen und fördern dabei die Qi-Bewegung. Im Stillen Qigong („in äußerer Ruhe, mit innerer Bewegung“) wird die Qi-Bewegung mit der Aufmerksamkeit begleitet oder gelenkt, hier darf die Körperhaltung nicht blockieren, egal ob im Stehen, Sitzen oder Liegen. Generell gilt, dass alle Gelenke möglichst locker sein sollen, in ihrer

anatomisch richtigen Position.<sup>16</sup> Im Sitzen und Stehen balanciert die Wirbelsäule gerade auf dem Becken, der physikalische Schwerpunkt liegt im Unterbauch (*dantian*).

### Konzentration

a) Der Begriff Konzentration spielt im AT als „konzentrierte Selbstentspannung“ eine große Rolle. Die Übung besteht darin, sich gleichzeitig auf eine Aussage („Formel“) und deren körperliche Entsprechung zu konzentrieren, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer.“ Ein Problem ergibt sich dadurch, dass Konzentration dabei oft als willkürliche Aktivität und damit körperliche Aktivierung verstanden wird, was dem Ziel der Entspannung entgegengesetzt ist.<sup>17</sup> Sprachlich wurde versucht, sich durch den Begriff „passive Konzentration“ aus der Affäre zu ziehen. Ich ziehe es vor, im Kurs den Begriff Konzentration ganz zu vermeiden und stattdessen von Aufmerksamkeit oder „achtsam sein“ zu sprechen.

b) Auch sich den Inhalt der Formel (bildlich und sinnlich) vorzustellen ist ein Aspekt der „passiven Konzentration“. Während es aber nicht für alle Teilnehmer leicht ist, sich etwas bildlich vorzustellen, ist die Wahrnehmung des Ergebnisses (der Arm ist tatsächlich schwer<sup>18</sup>) für den Erfolg der Übung entscheidend.

c) Der chinesische Begriff *Yi* lässt sich mit Aufmerksamkeit, aber auch mit Vorstellungskraft übersetzen. Er entspricht also etwa der „passiven Konzentration“ des Autogenen Trainings. *Yi* wird eingesetzt, um die Energie *Qi* im Körper zu lenken, sowohl bei den bewegten Übungen als auch gerade bei den stillen, wie z.B. dem „kleinen Kreislauf“.

### Die 1000 Gedanken und das Eintreten in die Stille

Jeder, der Autogenes Training oder Qigong praktiziert wird mit der Erfahrung konfrontiert, dass mit dem Beginn der Übung, mit dem Eintreten von Ruhe plötzlich allerlei Gedankenaktivität einsetzt, die mit der Übung nichts zu tun hat, ja diese nachhaltig stören möchte.

Der grundlegende Rat beider Methoden ist zunächst, die Gedanken nicht beson-

---

<sup>16</sup>Hierzu gibt es sehr detaillierte Anweisungen (z.B. Cohen S. 163 - 176). Insbesondere der Qigong-Stand erscheint den Meisten zunächst als sehr ungewohnt, obwohl er eigentlich die natürliche Standhaltung darstellt.

<sup>17</sup>Das selbe Dilemma macht das chinesische *wuwei*, „Handeln durch Nicht-Handeln“ so schwer erreichbar.

<sup>18</sup>Das ist eine subjektive Wahrnehmung und für jeden Menschen verschieden, als „schwer“ gelten daher auch die meisten Beschreibungen, die „anders“ als „normal“ sind.

ders zu beachten, sondern sie einfach ziehen zu lassen, „wie Wolken am Himmel“ und sich weiter der Übung zu widmen. Die Bewegungen beim bewegten Qigong helfen sicher, „bei der Sache“ zu bleiben. Auch die weiteren Empfehlungen entsprechen sich direkt, wobei die chinesische Ausdrucksweise blumiger ist. Immer z.B. das gleiche Anfangsritual auszuführen, die gleiche Übungshaltung einzunehmen, sich mental auf die Übung einzustellen führt zum „Eintreten in die Stille“. „Die 1000 Gedanken durch einen ersetzen“ heißt, sich auf die Übung zu „konzentrieren“ (s.o.).

## Atmung

a) Im AT wird die Atmung als ein wichtiges Element im Entspannungsprozess gesehen: Atemberuhigung ermöglicht Entspannung und Entspannung beruhigt den Atem. Eine spezielle Atemübung („Der Atem fließt ruhig und regelmäßig“) hat den ruhigen, natürlichen Atemfluss zum Ziel, der sich von selbst einstellt, wenn der Organismus auf Ruhe „umgeschaltet“ ist. Auch hier, wie bei der „Konzentration“, tritt die Schwierigkeit auf, dass wenn ich den Atem bewusst beruhigen will, eher eine Störung im Atemrhythmus eintritt als die gewünschte Beruhigung.<sup>19</sup> Dem kann man entgehen, wenn man mit der Atmung nichts „machen“ will, sondern den Atemfluss einfach beobachtet. Die Beruhigung stellt sich dann von alleine ein.

b) Die Atmung hat im Qigong als eine der „3 Regulationen“<sup>20</sup> einen besonderen Stellenwert: Die Atmung ist eine Basis der Lebensenergie, ihre „Regulation“ hat direkten Einfluss auf die Qualität und den Fluss von Qi.

Entsprechend werden verschiedene Atemtypen bzw. -techniken unterschieden. Für relative Anfänger ist die „natürliche Atmung“ am günstigsten. Sie stellt sich ein, wenn man, vor allem im bewegten Qigong, die Atmung gar nicht weiter beachtet. Gemeint ist letztlich die „normale“ Bauch- oder Flankenatmung.<sup>21</sup> Für manche Übungen und für Fortgeschrittene wird die „umgekehrte Bauchatmung“ als günstig angesehen. Hier wird beim Einatmen der Bauch leicht eingehalten, beim Ausatmen entsprechend losgelassen. Andere Atemtechniken wie z.B. die „Embryonalatmung“ sind nur für sehr weit Fortgeschrittene möglich und brauchen unbedingt einen erfahrenen Lehrer, oder sie können sich bei intensiver Übungspraxis evtl. von selbst einstellen.

<sup>19</sup>Die Atmung wird autonom gesteuert und ist dem Bewußtsein sehr nur begrenzt zugänglich.

<sup>20</sup>die anderen sind Haltung und Aufmerksamkeit (s.o.)

<sup>21</sup>Leider ist diese Atmung in unserem Kulturkreis nicht mehr normal, die meisten Menschen atmen ohne besondere Übung zu flach und nur im mittleren Atemraum (mittlerer Lungenbereich).

Atmung und Aufmerksamkeitsführung (Yi), ggf. in Verbindung mit äußerer Bewegung, zur Lenkung von Qi werden häufig kombiniert eingesetzt.

### Wie oft und wie lange üben?

a) Für das AT gilt die Regel: 3 mal 3 Minuten täglich. Das ist sowohl ausreichend, um das AT zu erlernen als auch um Ergebnisse zu erzielen.<sup>22</sup> Es kann natürlich bei Bedarf auch öfter geübt werden, d.h. z.B. in besonders belastenden Situationen oder zur Unterstützung von Lernprozessen. Fortgeschrittene können die Übungsdauer auch auf 20 - 40 Minuten erhöhen, was den Erholungs- und „Entstressungs“-effekt deutlich steigert und die Übung zur Meditation mit entsprechenden Effekten macht.

b) Menschen, die nur einmal die Woche einen Qigong-Kurs besuchen berichten von einem wohltuenden Effekt. Um nachhaltige gesundheitliche Effekte zu erzielen empfiehlt es sich aber, öfter und regelmäßig zu üben, z.B. täglich 15 - 30 Minuten. Um von schweren Krankheiten zu genesen oder zur spirituellen Entwicklung üben manche mehrere Stunden täglich. Auch das Integrieren von Qigong in den Alltag ist förderlich, z.B. lassen sich viele stehende Tätigkeiten in der Qigong-Grundhaltung ausführen, kurze einzelne Übungen sorgen für Entspannung, Achtsamkeitsübungen steigern das Bewusstsein.

### Üben

a) Die Grundübungen des AT sind alle darauf ausgerichtet, die „vegetative Umschaltung“, tiefe Entspannung herbeizuführen. Das entspricht im Qigong dem „Eintreten in die Stille“. Hier ist jedoch nicht immer eindeutig (bzw. von der jeweiligen Schule abhängig), ob das „Eintreten in die Stille“ das Ziel ist, oder notwendige Voraussetzung, um das Qi zu leiten.

b) Im (gesundheitlich ausgerichteten) Qigong geht es darum, die Lebensenergie so zu führen, dass Energieblockaden, sie sind die Grundlage von Krankheiten, aufgelöst werden und dass Qi im ganzen Körper reichlich fließen kann. Die Mittel dazu sind wieder äußere und innere Bewegung, Atmung und die Vorstellungskraft<sup>23</sup>, aber auch Töne, wie bei den „Sechs heilenden Lauten“ (*liu zi jue*) werden eingesetzt, um gezielt Organe anzusprechen. Im AT wird dazu in der Regel Wärme im betroffenen Bereich vorgestellt, was zu besserer Durchblutung und damit besserem Stoffwechsel führt, aber auch einzelne Organfunktionen können direkt

---

<sup>22</sup>Das ist das Ergebnis der Forschungen von LANGEN und hat sich so in jahrelanger Praxis bestätigt. Ursprünglich wurden eher etwa 3 mal 15 Minuten als notwendig erachtet.

<sup>23</sup>eine Unzahl von entsprechenden Übungen findet sich z.B. bei COHEN

angesprochen werden.<sup>24</sup>

c) „Formelhafte Vorsätze“ sind gezielte, individuell entwickelte Vorstellungen („Suggestionen“) zur Lösung persönlicher Probleme und zur Unterstützung der Zielerreichung. Sie werden in der Entspannung angewandt und wenden sich direkt an das Unbewusste.<sup>25</sup> Sie gehen weit über die (mir bekannten) Suggestionen in einzelnen Qigongformen hinaus.<sup>26</sup>

d) Die „Oberstufe“ des AT führt mit der Aufmerksamkeit auf Bilderlebnisse ausdrücklich in meditative Bereiche. Da AT keinen speziellen spirituellen Hintergrund hat, ist die Herangehensweise stark geprägt durch die Persönlichkeit und den Hintergrund des Lehrers. THOMAS, SCHULTZ folgend, gibt ganz strukturiert Vorstellungen vor: Farberlebnisse, konkrete Gegenstände, abstrakte Werte, „Übungen zur Charakterbildung“ (Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung), symbolische Geschichten („Weg auf den Meeresgrund“, „Weg auf die Bergeshöhe“) und zum Schluss frei und gesteuerte Bilderlebnisse mit bestimmter Zielsetzung. ROSA hingegen gibt gar nichts vor, die Aufmerksamkeit bleibt frei schwebend, nimmt alles wahr was aus dem Unterbewussten auftaucht, ohne zu werten. Hier ist die Annahme der Selbstregulation besonders deutlich.

Es bestehen offensichtlich starke Ähnlichkeiten zu verschiedenen Meditationsformen und stillen Qigongübungen (vgl. z.B. COHEN Kap. 11). Der Unterschied: AT geht in die „Tiefe“ („Unterbewusstes“), Qigong in die „Weite“ (Universum, Himmel und Erde). Und uraltes spirituelles Wissen („wie oben so unten“) und moderne Physik lassen erahnen, dass das „Ziel“ das Gleiche ist...

### Abschluss der Übung

a) Außer wenn man nach der Übung schlafen will, muss das Autogene Training immer formell abschlossen werden, was als „Rücknahme“ bezeichnet wird. Das geschieht in einem mentalen sich Einstellen auf das Ende der Übung und den folgenden Wachzustand („Ich nehme die Übung zurück und bin ausgeruht und wach!“), darauf folgend Muskelanspannung und Bewegung in den Gliedmaßen, einige tiefe Atemzügen und zum Schluss das Öffnen der Augen. Die Begründung für die Rücknahme besteht darin, dass der Entspannungszustand („vagoton“) nicht mit der Alltagsaktivität („sympathikoton,“) vereinbar ist und ein Übergang

<sup>24</sup>viele Beispiele finden sich bei THOMAS

<sup>25</sup>Regeln und Beispiele ebenfalls z.B. bei THOMAS

<sup>26</sup>Im *Neiyangong* z.B. in Verbindung mit dem Atem „Ich bin ruhig und sitze da, stark und gesund“, chinesisch: *ziji jingzuo shentining jiankang* (COHEN S. 270), im *Fantengong* am Beginn der Übung: „Die Meridiane sind durchlässig, meine Krankheit ist geheilt. Die Energie zirkuliert, ich bin gesund.“ (Kursunterlagen HEIKE SEEGER)

auf organische Art bewirkt werden soll.

b) Auch im Qigong hat das Beenden der Übung, das „Einbringen der Ernte“ (*shou gong*) einen sehr hohen Stellenwert. Hier wird neben dem Aktivieren für den Alltag vor allem das Sammeln und Speichern der Energie im unteren Bauchraum, dem *dantian* („Zinnoberfeld“) betont. Es werden sammelnde und schließende Bewegungen (z.B. Kreisen mit den Händen auf dem Bauch) ausgeführt, eventuell gefolgt von aktivierenden Selbstmassagen.

## Wirkung

a) Die „Konzentration“ auf ein gewünschtes Ergebnis, bzw. die Vorstellung davon, ruft dieses hervor, sofern dies im Rahmen der Regulationsmöglichkeiten des Organismus liegt.<sup>27</sup> Für Bewegungen ist das als *Carpenter-Effekt* (vgl. z.B. HOFFMANN S. 104) lange bekannt und die Grundlage des „mental Trainings“ im (Leistungs-)Sport. Auch der sog. *Placebo-Effekt* beruht auf diesem Zusammenhang zwischen Vorstellung („Einbildung“) und autonomen Steuerungsmechanismen. Wenn das Ergebnis sinnlich wahrgenommen werden kann, führt das über einen Rückkoppelungsmechanismus zu einer Verstärkung der Wirkung. Da „Entspannung“ nicht direkt wahrnehmbar ist, werden in der Grundstufe des AT sinnliche Entsprechungen verwendet: „Schwere“ entspricht der Entspannung der Skelettmuskulatur, „Wärme“ einer verbesserten Durchblutung und damit einer Entspannung der Gefäßmuskulatur, Herz und Atmung sind direkt wahrnehmbar und damit ansprechbar.<sup>28</sup> Wenn Schritt für Schritt die einzelnen Teilsysteme entspannt sind, kommt es als Generalisierung zur sog. „vegetativen Umschaltung“, bei der der gesamte Organismus auf Ruhe und Regeneration eingestellt ist. D.h. nicht nur das Nervensystem beruhigt sich, auch die inneren Organe erholen sich durch bessere Durchblutung und besseren Stoffwechsel, das Hormonsystem harmonisiert sich, das Immunsystem wird gestärkt.

b) Ähnliche physiologische Veränderungen werden auch beim Qigong-Üben festgestellt (vgl. z.B. COHEN Kap. 5). Die Wirkung entsteht hier aus der Kombination von Atmung, Körperhaltung bzw. Bewegung und Aufmerksamkeit (*Yi*).

c) „Vegetative Umschaltung“ und analog der „Qigong-Zustand“ stellen die Basis für vielfache Heilreaktionen dar. Auch wenn AT und Qigong gezielt für bestimmte

---

<sup>27</sup>Diese Steuerungssysteme bestehen (zumindest) aus dem autonomen/vegetativen Nervensystem, dem Hormonsystem und dem Immunsystem.

<sup>28</sup>Dass nicht nur subjektiv eine Entspannung eintritt, sondern tatsächlich der Muskeltonus verringert, die Durchblutung verbessert, Herz und Atmung beruhigt werden, ist vielfach nachgewiesen worden. (Ergebnisse z.B. in DIEHL)

Probleme eingesetzt werden, erfolgt die „Heilung“ letztlich in einem selbstregulativen Prozess: im AT „aus sich selbst heraus“, eben autogen, im Qigong z.B. durch die Harmonisierung der polaren Kräfte Yin und Yang, die zwar bewusst angestrebt wird, aber nur geschehen kann, wenn sie im Einklang mit dem grundlegenden Lebensprinzip<sup>29</sup> geschieht. Ausdrücklich zeigt sich diese Selbstregulation im sog. Spontanen oder selbstbewegten Qigong (*zifa gong*): Hier wird keine äußere Form vorgegeben, Bewegungen entstehen „von innen heraus“.

## Nebenwirkungen: „autogene Entladungen“

a) Speziell für das *Zhang Zhuang* („Stehen wie ein Baum“) hat Prof. YU YONGNIAN eine umfangreiche Liste von Erscheinungen (in LAM S. 57) gesammelt, die in den ersten sechs Wochen der Übepaxis auftreten können. Die Oberkategorien sind dabei: Erstarrung („Taubheit“), Schmerzen, Wärme, Schwanken, Asymmetrie, Wohlbefinden/Entspannung. Schmerzen werden z.B. weiter aufgegliedert nach Organregionen, aber auch alte Narben tauchen auf, unter Wärme werden neben Temperaturerhöhung und Schwitzen auch vegetative Reaktionen wie Aufstoßen, Blähungen und Magenknurren genannt.

b) Man darf wohl davon ausgehen, dass Prof. YU die aufgeführten Erscheinungen als Folge der starken körperlichen Beanspruchung während des Stehens und dem damit einhergehenden verstärkten Qi-Fluss deutet. HOFFMANN berichtet von Erscheinungen, die vor allem zu Beginn des Autogenen Trainings gelegentlich auftreten, wie Schwitzen, Schwindel, Magendrücken, Schmerzen in alten Narben u.a. (S. 214 ff). Er zitiert auch W. LUTHE, der zu den einzelnen AT-Übungen „formelfremde“ Symptome in 17 Listen gesammelt hat (HOFFMANN S. 217, Tabelle für die Schwereübung s. 218). Die Listen von YU und LUTHE zeigen inhaltlich eine sehr hohe Übereinstimmung.

c) Im Autogenen Training werden die genannten Erscheinungen als „autogene Entladungen“ bezeichnet und dahingehend gedeutet, „dass der autogene Versenkungszustand die Arbeit eines selbstregulatorischen (autogenen) Entladungsmechanismus fördert und es so zu spontaner Entladung und entsprechender Entlastung zu hoch aufgeladener Hirnbereiche kommt.“ (LUTHE, zit. nach HOFFMANN S. 216) D.h. die „unerwünschten“ Reaktionen sind Teil der Selbstheilungskräfte des Organismus.

---

<sup>29</sup>je nach Schule und zugrunde liegender Philosophie u.a. „das Dao“, die Gesetze des Kosmos, der Natur, „ursprüngliches Bewußtsein“ (LIN 1/97, S. 6)

## Fazit

- a) Wenn man Qi außen vor lässt kann man mit COHEN das Autogene Training tatsächlich „als eine Art westliches Qigong“ (S. 189) sehen, die 3 Grundprinzipien Atmung, Konzentration/Vorstellungskraft und (innere) Bewegung finden sich auch im AT. Was man übt ist also eine Frage der persönlichen Vorliebe, Hauptsache man übt ...
- b) Der Zugang zu Entspannung ist nicht für alle Menschen gleich: Für manche ist es leichter, die Ruhe in der bzw. durch die Bewegung zu finden, für sie ist der Einstieg mit bewegten Qigong-Übungen leichter.
- c) Das AT verlangt (zunächst) mehr Eigenverantwortlichkeit im Üben, ist aber (ebenfalls zunächst) durch die kurzen Übungen „alltagstauglicher“. Der Schritt zum „selber üben“ ist relativ gering, muss aber im Grunde schon zu Beginn des Lernens geschehen, während es im Qigong Kursteilnehmer gibt, die sich offenbar wohl damit fühlen, (nur) einmal die Woche zur Qigong-Stunde zu gehen (auch jahrelang).
- d) Beide Methoden sind übende Verfahren, die, einmal erlernt, selbständig durchgeführt werden können und sollen. Zum Erlernen, mehr noch für die fortgeschrittene Anwendung ist aber unbedingt ein erfahrener Lehrer notwendig.
- e) Die gesundheitlichen Wirkungen unterscheiden sich nur insoweit, als Qigong-Übungen in Bewegung zusätzlich „Muskeln und Sehnen“ direkt stärken, während alle Übungen die inneren Organe und Funktionen harmonisieren. Das „Auflösen von Energieblockaden“ im Qigong entspricht direkt der Entspannungsreaktion im AT
- f) Für die Arbeit mit konkreten persönlichen Zielen ist die Arbeit mit der Mittelstufe des Autogenen Trainings, den „formelhaften Vorsätzen“ lohnend. Hier gibt es im Qigong nichts entsprechendes.
- g) Wenn es um persönliche und spirituelle Entwicklung geht, haben beide Methoden einiges zu bieten: Das AT als rein „mentale“ „Technik“ löst innere Blockierungen auf, ohne dabei ein bestimmtes Konzept zu brauchen. Qigong ist mehr eingebunden in spirituelle Methoden, die explizite Einbeziehung des Körpers, zumindest durch das Konzept der Lebensenergie, hilft, die Bodenhaftung nicht zu verlieren. Und beide Verfahren treffen sich in der „Leere“ ...

## Literatur

- COHEN, KENNETH: Qigong - Grundlagen, Methoden, Anwendung; Bechtermünz, Augsburg 2002
- DIEHL, B.J.M.: Autogenes Training und gestufte Aktivhypnose - Psychophysiologische Aspekte; Springer, Berlin Heidelberg 1987
- DSCHUANG DSI: Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von RICHARD WILHELM, Eugen Diederichs Verlag, Köln 1969/1986
- ENGELHARDT, UTE/HILDENBRAND, GISELA/ZUMFELDE-HÜNEBURG, CHRISTA (HRSG.): Leitfaden Qigong; Urban & Fischer, München 2007
- FISCHER, CLAUS/SCHWARZE, MICHELINE: Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement; Klett-Cotta, Stuttgart 2008
- HOFFMANN, BERNT: Handbuch des autogenen Trainings - Grundlagen, Technik, Anwendung; dtv, München 1985<sup>6</sup>
- LAM KAM CHUEN: Energie und Lebenskraft durch Chi Gong; Mosaik, München 1993
- LAOTSE: Tao Te Ching (Daodejing), Theseus, Berlin 1995
- LANGEN, DIETRICH: Autogenes Training; Gräfe und Unzer, München 1996<sup>4</sup>
- LIN ZHONGPENG: Zusammenhänge von Tian, Di und Ren; in TIANDIREN JOURNAL 1, 1/1997, S. 3 - 6
- LIN ZHONGPENG: Umsetzung der Grundsätze des Qigong - Konsequenzen für gutes Üben; in TIANDIREN JOURNAL 2, 2/1997, S. 3 - 9
- ROSA, KARL ROBERT: Das ist Autogenes Training; Fischer, Frankfurt 1983<sup>8</sup>
- ROSA, KARL ROBERT: Das ist die Oberstufe des Autogenen Trainings; Fischer, Frankfurt 1983
- THOMAS, KLAUS: Praxis des Autogenen Trainings - Selbsthypnose nach I.H. Schultz, Grundstufe/Formelhafte Vorsätze/Oberstufe; TRIAS, Stuttgart 1989<sup>7</sup>
- WENZEL, GERHARD: Qigong - Quelle der Lebenskraft; Edition Tau, Bad Sauerbrunn 1996<sup>2</sup>