

Sehr geehrter Herr Professor Kuhn, lieber Peter!

Dein Artikel spornt zum Denken an –und du hast gezeigt, auf welcher vielfältigen Art und Weise sich viele Menschen auf dem Erdball Gedanken um das „Qi“ gemacht haben – Dank dafür!

Der Kritik erster Teil

Nichtsdestotrotz sind mir doch einige Stellen aufgefallen, welche (insbesondere in deiner Interpretation) Fragen aufwerfen und dem kritischen Blick des Andersdenkenden nicht standhalten – sofern es erlaubt ist, eine andere Meinung zu haben. Dein Urteil (am Ende des 2. Artikels): *“ Qi ist kein Phänomen, sondern ein Konstrukt“* ist falsch und zeigt eine Position deinerseits an, welche auf „Gelehrtenwissen“ beruht, welches aber nach meiner Auffassung nicht auf Erfahrungswerten im Umgang mit „Qi“ gegründet ist.

Ich zitiere: „Qi ist nichts Bestimmtes – also kann es nicht erzeugt, gesammelt, geschmolzen, oder gar kontrolliert oder eingesetzt werden“ – das alles ist Humbug“. „Humbug“ kommt aus dem Amerikanischen (um 1835 eingedeutscht) und bedeutet dicker Brummer oder Popanz. Mein Lehrer, Prof. Jiao Guorui, hat mir eine andere Grundlage des Verständnisses von Qi beigebracht, und meine persönlichen Erfahrungen sind da ganz anderer Natur als dein Verständnis.

Das weiterhin offensichtliche Wegwischen der chinesischen Tradition mit dem Hinweis auf die Parteipropaganda der chinesischen Führung ist nicht sachgerecht und lässt die wissenschaftliche Betrachtung in eine politisierende und demagogische Betrachtung abgleiten, was ich sehr bedauerlich finde.

Der Übende kann sehr wohl Qi sammeln (durch beständiges Üben), es kann sehr wohl gespeichert werden (in den Dantians), es kann sehr wohl kontrolliert werden (der Geist *shen* und die Absicht *yi* schicken das Qi dorthin, wo es gebraucht wird – wenn es nicht schon von alleine dorthin geht) – das sind meine Erfahrungen und die meiner Schüler.

Der Kritik zweiter Teil

Theorie und Praxis

Der Scholastiker gründet seine Ausführungen auf Bücherwissen und die Meinungen anderer Schreiber, deren Werke er studiert hat. Hier darf man die Frage stellen, ob ein theoretisches Wissen (auch wenn es eine eifrige Auseinandersetzung des Autors mit dem Material aufzeigt), die praktische Anwendung ersetzen, bzw. in Frage stellen kann – da sage ich: das geht garnicht !!

Als Beispiel dafür:

Der Apfel

Da kann ein kluger Kopf viele Bücher über den Apfel (*Malus*) lesen, seine chemische Zusammensetzung, Anwendung, Anbau, Herkunft, Rezepte etc. – dies kann aber nicht einen herzhaften Biss in den Apfel ersetzen – den Geschmack, den Geruch können nur unsere Sinne in der direkten Wahrnehmung vermitteln.

Mein Lehrer, Prof. Jiao Guorui sagte: „Theorie und Praxis sollten sich die Waage halten“ – Rationalismus und Empirismus sollen, wie bei Kant (Kritik der reinen Vernunft), ihre Berechtigung erfahren.

Das Qi ist eine Entität, welche sich erst darstellt und erfahrbar wird, wenn der Übende sich lange Zeit die äußeren und inneren Übungen zur Gewohnheit hat werden lassen – das Qi fällt niemand in den Schoss.

Hierbei fällt mir nun die Geschichte vom Krieger mit der Perle ein- er macht sich auf den Weg, um die Perle der Erkenntnis zu finden, und legt einen langen Weg hinter sich, irgendwann beugt er sich über einen Teich, um Wasser zu trinken – da sieht er sein Spiegelbild im Wasser und sieht, dass er die Perle mitten auf seiner Stirn hat – er hat sie die ganze Zeit mit sich herum getragen, ohne ihrer bewusst zu werden. Er hat draußen gesucht – und vergessen, dass es auch ein Innen gibt – nur dort kann er sie finden.. Hier spielt auch das unterscheidende und wertende Denken eine Rolle – wenn ich den Worten mehr Wert gebe als dem Handeln (also dem Üben), verliere ich mich möglicherweise in dem Versuch, viele Werke von alten und neuen Meistern zu lesen, und hoffe, dass irgendwann mal der Groschen fällt und sich mir die Erkenntnis öffnet – aber die Beschäftigung mit der Literatur kann allenfalls eine Unterstützung meines Wollens und Handelns sein, aber keinesfalls ein wesentliches Mittel, um zur Erfahrung des Qi zu kommen – das Üben und Anwenden in der Praxis ist hier das geeignete Mittel.

Der Kritik dritter Teil

Das Geheimnis

Der Autor benennt das „Qi“ als Konstrukt (Empirismus), und lehnt eine phänomenologische Betrachtung ab (Rationalismus) – er negiert damit das prozesshafte Geschehen des Spürbar-werdens des Qi.

Es ist halt nicht direkt zu spüren – so . wie das Qi täglich durch unser Wesen pulst, ist es einfach die „Lebenskraft“, die unauffällig im Hintergrund unser Denken und Handeln unterstützt und im Fluss hält. Wendet sich der Übende nun dieser Größe zu, so ist dies zuerst eine Übung der Aufmerksamkeit – ohne dass direkte Resultate zu verbuchen sind. So wie der Jäger erstmal lange im Gebüsch verharren muss, bis sich das erste Wild zeigt. Also braucht es erstmal Geduld – und eine innere Akzeptanz, etwas hinterherzujagen, was man noch gar nicht sieht, spürt etc.

Diese Situation ist wahrhaft magisch – man sucht etwas, was nicht da ist – es verbirgt sich – man ist einem Geheimnis hinterher - das Ungewisse, das Unnennbare, das Verborgene .. so haben es die alten Autoren genannt.

Laotse und Buddha

Laotse fand irgendwann keine Worte mehr, das Unergründliche zu beschreiben – das Geheimnis des Unsagbaren – weil es mit Worten nur unzulänglich beschrieben werden kann – auch Buddha Shakyamuni (der schweigende Buddha aus dem Geschlecht der Shakya) setzte das Schweigen als Hilfe zur Erleuchtung ein – denn es ist die persönliche Erfahrung, welche einen Zugang ermöglicht, nicht nur die Kenntnis abertausender Schriften von klugen Leuten, die sich mit dem Thema auseinandergesetzt haben – das ist

der Weg der Scholastiker, sich in Rede und Gegenrede eines Themas zu bemächtigen und aufgrund von Wortgewandtheit und tiefschürfender Interpretation den Versuch wagen, eine Darstellung des Unsagbaren in Worte zu gießen, oder halt auch, wie hier geschehen, zu verwerfen und zu beweisen, dass das alles „Humbug“ ist..

„Qi kann nicht gesammelt werden“

Verbrauch und Guthaben

Unser Körper verbraucht das Qi und baut es wieder auf – wenn die Umstände stimmen (Zufuhr von Nahrung, Wasser, Luft etc.) Ist der Qi-verbrauch gleich dem Qi-aufbau, sind wir in einem Gleichgewichtszustand. Wenn mehr produziert wird, als verbraucht wird, können wir das Qi speichern – so, wie wir bei mehr Nahrung als notwendig eine Fettreserve anlegen – das ist dann ein Guthaben. Die Speicherung findet in den Dantians statt - es stellt sozusagen unser energetisches Fett dar. Verbrauchen wir mehr, als wir erzeugen, ist dies nicht wirklich gesundheitsfördernd, sondern birgt die Gefahr, leichter zu erkranken.

„Das Qi kann nicht gewandelt werden“

Umwandlung

Das Qi als Entität hat als gemeinsames Merkmal das Qi (als Energie pur) ,tritt aber gleichzeitig in den unterschiedlichsten Formen auf (allein im medizinischen Sektor haben wir 18 wesentliche Ausformungen des Qi) , und kann von einer Form in die andere wechseln – so die Erklärung in der medizinischen Betrachtung. Dies geschieht üblicherweise, ohne dass man davon Kenntnis hat (ich merke auch nicht, wie sich eine Bratwurst langsam in meiner Muskulatur anreichert).

Im Periodensystem der Elementen sehen wir strukturell Ähnliches: es gibt ne Menge verschiedene Elemente, aber alle haben die gleichen Grundbausteine – ihre verschiedenartige Anordnung führt zu den verschiedensten Eigenschaften. Oder auch die Stammbäume nach Linne: Die Evolution hat sehr diversifizierte Formen geschaffen, welche aber auf grundsätzlich ähnliche Urformen zurückgreift – vom Plattwurm unterscheiden uns nur 50% der Gene, vom Affen nur 2%, und was den Mann von der Frau unterscheidet, ist dann vielleicht noch 0,01% - (ich weiß es nicht genauer).In der Mengenlehre (das ist Mathematik) gibt es z.B. viele Erscheinungsformen einer Menge (x) ,die teilweise sehr gleiche Eigenschaften hat, und gleichzeitig sehr unterschiedliche Bestandteile $M = x = (y +z)$.

Shen, jing, Qi

Hierzu erläuternd den Kreislauf des Qi, wie ihn mein Lehrer beschrieben hat.

Shen, Jing und Qi sind unterschiedliche Ausdrucksformen oder Ebenen des Qi – alle drei Entitäten sind qi – wobei das Jing die unterste Ebene darstellt – der materiell vorhandene Körper, eine niederfrequenten Schwingung des qi.

Das „Qi“, über welches wir hier diskutieren, ist die energetische Ebene, die sich als Wärme, Druck etc. spürbar macht, eine mittlere energetische Schwingung oder Ebene. „Shen“ wiederum ist eine hochfrequente Schwingung, welche den Geist repräsentiert – aber alle diese Ebenen (oder Frequenzen) gehören der gleichen Grundschwingung „Qi“ an.

Was ist Licht? Eine frequenzabhängige Erscheinung – die Farbe hängt von der Höhe der Frequenz ab – also wieder verschiedene Erscheinungsformen der gleichen Situation.

Qi spüren

Das Qi zu spüren, ist eine Aufgabe, die dem Anfänger erstmal schwer fällt.

Das Qi kann sich als Wärme, zeigen, als Druck, als vertiefte körperliche Wahrnehmung etc. Die Wahrnehmung hängt teils vom *Beobachter* (dem Übenden) ab, dem *Beobachten* (die Wahrnehmungsfähigkeit) oder vom *Beobachteten* (dem Qi).

Die Wahrnehmung von Wärme ist der Anfang – und bedeutet die unterste Stufe der Wahrnehmung – (wir wissen, dass Wärme das Endprodukt einer physikalischen Reaktion ist – das Beobachtete ist also auf einem niedrigen energetischen Niveau). Auf einer höheren energetischen Ebene werden sich andere Wahrnehmungen zeigen. Dies ist einerseits abhängig von der Fähigkeit der Wahrnehmung des Beobachters, andererseits von der Deutlichkeit des Objektes.

Arbeitet der Übende nun weiter an seinen Übungen, sammelt er mehr Qi und kann dann in weitere Wahrnehmungsfelder gelangen. Übt er zu wenig, verliert er auch eher Qi, als dass er es aufbaut.

Die Batterie

Um eine Anschaulichkeit der Wirkebenen des Qi zu ermöglichen, nehme ich gerne das Bild der Autobatterie. Die kann voll oder leer sein – abhängig vom Energiegehalt passiert folgendes: bei 20% Füllung kann man noch Radio hören, bei 50 % geht noch das Licht – aber den Motor starten kann ich erst bei 80% Füllung. Eine körperliche Wahrnehmung des Qi setzt eine gediegene Batteriefüllung voraus – die ersten Wahrnehmungen wie Wärme oder ein gewisses Druckempfinden hie und da sind die ersten Vorläufer einer konkreten und deutlichen Wahrnehmung des Qi – erst dann kann man willentlich das Qi führen und lenken.

Gesundheit als Ziel des Übens

Basis

Alle Übungen des Taiji und des Qigong dienen der Gesundheit – auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene... wen das qi nicht interessiert, der möge die Bewegungen trotzdem machen – denn sie sind sehr gut geeignet, unseren Körper und alle seine Gewebe zu stärken. Hier findet sich der Übende auf der Basisebene wieder – er übt, fühlt sich wohl, hat aber nicht unbedingt weitere „Wahrnehmungen“ des Qi.

Er nutzt sein Konto bei der Bank mit Kreditkarte, hat aber kein Goldstück in der Tasche. Wenn er das Konto überzieht, merkt er es nicht direkt –erst später, wenn bestimmte Funktionen nicht mehr so unterstützt werden, als wenn der Organismus im Gleichgewicht ist – körperlich, mental, energetisch.

Überbau

Wer sich mit dem Qi beschäftigen will, und es mehren will, der muss mehr tun. Da reichen die körperlichen Übungen allein nicht aus, um eine andere Ebene des Qi zu erreichen. Laut Jiao folgen die Übungsanweisungen dem Symbol des Taiji – die Hälfte der Übungen sind körperlich, die andere Hälfte sind mental- und im Fortgeschrittenenstadium übt der Adept beides gleichzeitig – dann ist das Taiji komplett und kann sich so langsam zum Dao hin orientieren ..

Schlussfolgerung

Der Autor hat eine umfangreiche Abhandlung im sprach –kultur- religions - naturwissenschaftlichen und medizinischem Sinn zur Begrifflichkeit des „Qi“ erstellt – diese Fleißarbeit ist ihm hoch anzurechnen .. Hierbei kann ich aber nicht ausschließen, dass die Selektion der genutzten und besprochenen Texte durch eine gewisse Priorisierung durch den Autor erfolgt ist und er damit eine seiner persönliche Meinung entsprechende Schlussfolgerung ziehen kann. Das „Qi“ zu diskreditieren und zum Phantom herabzuwürdigen, ist keine Lösung.

Als alter Qigong-Übender gebe ich ihm den Rat, mehr zu üben als zu lesen.