

# **Im Spannungsfeld von innerer Einstellung und äußerer Haltung Möglichkeiten von Taiji und Qigong als körperorientierte Psychotherapie.**

**Von Lüer Mehrrens**

Lüer Mehrrens hat neben seiner Ausbildung in Taijiquan und Qigong auch eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert. Auf dieser Grundlage thematisiert er in seinem Unterricht das Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung und bietet seinen SchülerInnen darüber hinausgehend therapeutische Hilfestellung an, die wiederum die Möglichkeiten von Qigong und Taijiquan nutzt. Wichtige Aspekte dabei sind der freie Wechsel zwischen Yin und Yang, die Wechselwirkungen zwischen Körperhaltung, Bewegungsweise und innerer Einstellung und die Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Der Autor möchte mit diesem Artikel zu weiterem Erfahrungsaustausch und zur Diskussion über die psychotherapeutischen Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten der chinesischen Bewegungskünste anregen.

The interaction between inward attitude and outward position  
Opportunities of Taijiquan and Qigong as body orientated psychotherapy. By Lüer Mehrrens

In addition to his training in Taijiquan and Qigong Lüer Mehrrens trained as a psychotherapist. On this foundation he makes the interplay between inner and outer attitude a topic in his classes and in addition offers his students therapeutic advice, which in turn makes use of the possibilities of Qigong and Taijiquan. The free change from Yin to Yang, the interplay of body position, movement and inner attitude, and attentiveness for one's self are important aspects of this. The author would like to initiate with this article a further exchange of ideas and discussion about psychotherapeutic effects and applications of these Chinese arts.

"Was auch immer wir tun, wir tun es in einer bestimmten Haltung"

Karlfried Graf Dürckheim in:

Der Alltag als Übung, S. 16

Karlfried Graf Dürckheim hat sich in seinen Schriften mit der Schnittstelle zwischen westlicher Psychotherapie und Psychoanalyse und östlichem Gedankengut, vor allem aus dem Buddhismus, beschäftigt. Hierbei hat er den Menschen immer als Ganzheit von Körper, Geist und Seele beschrieben. Dem westlichen Körperbegriff, der ja häufig auf den materiellen Körper beschränkt ist, hat er den Begriff "Leib", die Ganzheit aus Körper, Geist und Seele, entgegengesetzt.

Das oben genannte Zitat beschreibt diese Verbindung knapp und prägnant. "Haltung" kann sich sowohl auf die "äußere" körperliche Haltung als auch auf die "innere" psychische Einstellung beziehen.

Mit dem Üben von Taijiquan oder Qigong bewegen wir uns immer an dieser Schnittstelle. Die Frage ist nur, auf welche Seite wir den Fokus unserer Wahrnehmung lenken. In diesem Artikel richte ich den Blick auf das innere Geschehen beziehungsweise auf die Wechselwirkung von innen und außen als Zugang zu einer psychotherapeutischen Herangehensweise.

Meine Arbeit baut auf folgenden Grundgedanken auf:

- Taijiquan und Qigong sind ganzheitliche Überverfahren, die über die Heilungsprozesse eingeleitet und unterstützt werden können.
- Jede innere Einstellung findet in einer körperlichen Haltung ihren Ausdruck.
- Alles äußere und körperliche Geschehen, jede Haltung und Bewegung beeinflusst das innere Fühlen und Befinden.
- Über das Üben und Verändern körperlicher Bewegung und Haltung können langsam und kontinuierlich innere Wandlungsprozesse auf der Gefühls-, der Verhaltens- und der Einstellungsebene eingeleitet werden.

- Das Prinzip des Übens ist Achtsamkeit gegenüber sich selbst.
- Das Wesen der Bewegung ist der beständige Wechsel von Yin und Yang, ausdehnen und zusammenziehen, steigen und sinken, einatmen und ausatmen, vor- und zurückgehen, Stille und Bewegung
- Dieser Wechsel findet ebenso auf der psychischen Ebene statt.

"Yin und Yang bilden Gegensätze, in ihrer Polarität ergänzen sie sich!"

Jiao Guorui in: Qigong Yangsheng, Ein Lehrgedicht, S. 142

Mein erster Taiji-Lehrer Yürgen Oster ist ein Schüler des Taiji-Meisters Gia Fu-Feng. Dieser war bei der Gründung des Esalen-Instituts beteiligt, wo er Fritz Perls und dessen Technik der Gestalttherapie kennen lernte. In seiner späteren Arbeit verband er Daoismus und Gestalttherapie auf besondere Weise. Yürgen Oster ließ in seinen Unterricht immer wieder Aspekte und Regeln des Taiji einfließen, die sich wunderbar auf die persönliche Verhaltensebene übertragen ließen. Ein Beispiel: "Nicht neigen und nicht lehnen."

Auf der Bewegungsebene ist diese Regel einfach vorzustellen und nicht ganz so einfach umzusetzen. Es geht um die aufrechte Haltung. Übertragen auf mein persönliches Beziehungsverhalten ergaben sich spannende Fragen: Wo hatte ich die Angewohnheit, anderen Menschen zu sehr zugeneigt zu sein? Warum hatte ich immer wieder das Gefühl in Beziehungen meine Mitte zu verlieren? Warum verlor ich mich selbst immer wieder aus den Augen? Warum hatte ich immer wieder das Gefühl "über den Tisch gezogen zu werden"?

Seit dieser Zeit (1982) galten mein Blick und mein Interesse beim weiteren Lernen von Taijiquan und Qigong dieser Wechselwirkung von innen und außen.

Mitte der 80er Jahre nahm ich an einer schauspielerischen Ausbildung teil, in der intensiv an dem Zusammenhang von Haltung, Bewegung und ihren Außenwirkungen, wie emotionalem Ausdruck und Ausstrahlung, gearbeitet wurde. Dieser Unterricht basierte zu großen Teilen auf der Arbeit von Dr. Volkmar Glaser, der bei der Entwicklung seines Konzeptes der Psychotonik intensiv über den Zusammenhang von energetischer Qualität - zum Beispiel der Meridiane - und emotionaler Qualität geforscht hat. Über mehrjährige eigene Therapieerfahrung, unter anderem auf Basis der Gestalttherapie, intensive Beschäftigung im Sportstudium mit Körpererfahrung, Selbsterfahrung und Bewegung, kam ich schließlich dazu, einen Ausbildungskurs zum psychotherapeutischen Heilpraktiker zu absolvieren. Heute arbeite ich vorrangig als Taijiquan- und Qigong-Lehrer. Über den Taiji-Unterricht hinaus biete ich Kursteilnehmern, die sich zum Beispiel in persönlichen Entwicklungskrisen befinden, Beratung und Therapie an sowie Selbsterfahrungswochenenden auf der Basis von Taijiquan.

Ausgangspunkt dieser Arbeit - ob Einzelsitzung oder in Gruppen - ist immer das konkrete Üben von Taijiquan oder Qigong. Ebenso endet jede Sitzung mit der Übung des Einsammelns von Qi (Zurückführen zum Dantian). Taijiquan spielen, Qigong üben sind sozusagen die positive Basis, der sichere Hafen, in den der Klient nach seinem Ausflug in persönliche Problembereiche zurückkehren kann.

### Qigong und Taiji als Anregung und sicherer Rahmen zur Persönlichkeitsentwicklung

Seit zirka fünf Jahren arbeite ich mit einem Wissenschaftler, heute Anfang 60, nennen wir ihn H. Dieser nahm zunächst an einem Taijiquan-Kurs über zehn Vormittage teil. Er äußerte dann sehr schnell Interesse an Einzelunterricht, da ihm die Gruppensituation nicht behagte. Die Basis des Unterrichts in den ersten Wochen und Monaten war reines Taiji-Lernen. Je vertrauter wir im Laufe der Zeit miteinander wurden, umso fließender wurden zunächst zaghaft, später immer deutlicher und gezielter die Übergänge zwischen Bewegungslernprozessen und dem Eingehen auf persönliche Problemsituationen bei H.

Bei der Qigong-Übung "Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln" sagte H. während einer Stunde plötzlich und scheinbar unvermittelt: "Ah, ich spüre so viel Energie, ich möchte am liebsten meinem Vater die Faust in den Bauch rammen." Damals begann unsere Arbeit an Hs persönlichem Hintergrund. Seit zwei Jahren durchläuft er inzwischen die Peking-Form des Taijiquan alleine. Wir kommen durchschnittlich einmal wöchentlich zu Taiji-Stunden/Therapiesitzungen zusammen. Es hat sich eine Arbeitsweise herausgebildet, in der ich mit ihm je nach Bedarf mehr an der Taiji-Form oder mehr am persönlichen Hintergrund arbeite. Immer ist die Basis der Arbeit die Wechselwirkung zwischen Bewegung/Haltung und innerem Erleben. Manchmal schlage ich ihm aufgrund dessen, wie ich seine Stimmung, Haltung oder Ausstrahlung wahrnehme, vor, vom Üben zum Gespräch überzugehen. Häufig wird dieses Bedürfnis auch von ihm selbst geäußert. Manche Themen bearbeiten wir dann über mehrere Wochen (zum Beispiel Ehe, Beziehung) oder sie tauchen in etwas anderer Form später wieder auf. Für andere Probleme, zum Beispiel aus seinem Arbeitsalltag, finden sich oft im Laufe einer Sitzung Lösungen.

Wie schon erwähnt ist ein Grundprinzip meiner Arbeit Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Hieraus leitet sich ein angemessenes Vorgehen im therapeutischen Prozess ab. In der Sprache der Psychotherapie können wir dies nennen "am (inneren) Widerstand entlangarbeiten", ihm Raum geben, ihn vor allem achten und respektieren! Nur wenn der Klient akzeptiert und erkennt, wie er jetzt im Augenblick ist, kann er sich bewusst verändern. Der Widerstand zeigt die augenblickliche Grenze des Klienten, offenbart so gesehen auch seine augenblickliche Form – seine Ich-Grenzen. Durch regelmäßiges Taiji-Üben wird diese Ich-Form auch in der Taiji-Form, den Haltungen und Bewegungen immer deutlicher. Das augenblickliche Ich des Klienten steigt sozusagen aus dem Nebel auf und wird für ihn selbst durch das Erkennen der den Bewegungen zugrunde liegenden inneren Haltungen immer deutlicher und sichtbarer. Der Therapeut unterstützt eine Einstellung von: Ich bin richtig mit all meinen Stärken und Schwächen, schönen und hässlichen Seiten. Auf dieser Basis kann der Klient nach und nach entscheiden, ob und was er an diesem sichtbaren Ich verändern will.

Ebenso kann es sinnvoll sein, in aufdeckender Weise Gründe für das augenblickliche "So-Sein" des Klienten herauszuarbeiten. Hierbei handelt es sich um Inhalte, die nach und nach aus dem Unterbewusstsein oder einem vorbewussten Bereich in das Bewusstsein gehoben werden. Die Bearbeitung dieser Inhalte erfolgt im Gespräch und kann jederzeit wieder in Beziehung zu einer körperlichen Haltung und Bewegung gesetzt werden. Finden sich im Gespräch keine Alternativen zum gewohnten Verhalten und zur gewohnten Einstellung, kann sich auf der Ebene der Leiblichkeit eine Alternative anbieten. Eine andere Haltung einnehmen, eine neue Bewegung ausprobieren kann dazu führen, auch im Bereich der inneren Einstellung und des inneren Verhaltens eine Alternative zu finden.

H. hat im Laufe seines Taiji-Lernens enorme persönliche Fortschritte gemacht, unter anderem sein Bandscheibenleiden überwunden und seinen persönlichen und beruflichen Lebensbereich erheblich stabilisiert. Zu seinen Fähigkeiten als "geistiger Akrobat" - er ist Geisteswissenschaftler - hat er im Verhältnis zur Ausgangssituation große motorische Fortschritte gemacht. Gleichzeitig spiegelt sich in seiner Taiji-Bewegung sein derzeitiger Ich-Zustand wider. Dieser ist durch eine gewisse Enge der Bewegungen gekennzeichnet, die Yin-Haltung, das sich Zusammenziehen, ist stärker ausgeprägt als das sich Ausdehnen und Ausweiten der Yang-Bewegung.

Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus.

Zur Verdeutlichung meiner Vorgehensweise soll folgendes Beispiel aus dem Unterricht dienen: H. verweilt in dem Bild "Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus". Er befindet sich in einer Yin-betonten, relativ engen Haltung. Meine taktilen und verbalen Hilfen und Korrekturen unterstützen das sich Ausdehnen und Entfalten in der Bewegung. Ich schlage H. vor, noch ein wenig in der neuen offenen Haltung zu verweilen und in sie hineinzuspüren. Nach kurzer Zeit sagt er: "Ich habe das Gefühl, mein Vater kommt gleich in den Raum, ich darf nicht so bleiben, ich darf das nicht."

Nachdem er mir im anschließenden Gespräch geschildert hat, welchen Einfluss die enge Weltsicht seines vor mehreren Jahren verstorbenen Vaters immer noch auf sein Leben hat, mache ich ihm den Vorschlag, nun noch einmal die Haltung des Kranichs sowohl in der engen als auch in der weiteren Variante einzunehmen. Im darauf folgenden Gespräch stellt sich heraus, dass er die engere Haltung mit seinem Vater verbindet und die weite mit seiner Mutter. Ihm wird klar, wie viele Anteile er selbst noch von dieser "Vater-Haltung" in sich trägt und dass sein Wunsch dahin geht, sich mehr in Richtung der weiten, offeneren Haltung zu entwickeln. Als großer Fortschritt dieser Stunde zeigt sich, dass er nun die Freiheit sieht, sich zwischen diesen beiden Polen zu entscheiden und sie als seine ganz persönlichen Möglichkeiten zu nutzen. Dieses sich Weiten, letztlich die größere Möglichkeit, zwischen den Polen Yin und Yang frei zu wechseln, zwischen ausdehnen und zusammenziehen, nach Außen gehen und Innen verweilen, nach Vorn treten und sich zurückziehen, nahm in den folgenden Stunden auch im Üben der Taiji-Form immer mehr Platz ein und wurde wichtiger Inhalt der weiteren psychotherapeutischen Hintergrundarbeit. Es war der Anfang einer neuen Stufe im Spielen der Taiji-Form.

### Ein Blick auf das Yin-Yang-Konzept

Ein Grundparadigma der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ebenso des Taijiquan und des Qigong lautet, dass zu jedem gesunden Lebensprozess ein beständiger Wechsel von Yin und Yang gehört; das Lebensprinzip ist also Wandel und Bewegung. Im Gegensatz zu manchen westlich-dualistischen oder dialektisch-materialistischen Denkschulen betont das chinesische Yin/Yang-Konzept die sich ergänzende Bedeutung der Gegensätze. Einfach gesagt heißt dies:

ohne Nacht kein Tag  
ohne Frau kein Mann

oder auf psychischer Ebene:  
ohne Leiden keine Freude  
ohne Innen kein Außen

Innen und außen gehören genauso zusammen wie Freud und Leid. Beides wird für sich genommen akzeptiert, das eine wird möglich und sichtbar durch das andere. Das heißt, dass keine Wertung vorgenommen wird wie etwa Leiden ist schlecht, Freude ist gut. Gesundheit wird definiert durch den harmonischen Wechsel von Yin und Yang, die Gegensätze werden akzeptiert und gehören zusammen.

Taiji heißt nicht mehr und nicht weniger als das Höchste und Letzte – der vollendete Umgang mit den Kräften Yin und Yang. Taiji ist das Zeichen für den Firstbalken im Haus, der im höchsten Punkt die linke und die rechte Dachhälfte miteinander verbindet. Es sollte deutlich geworden sein, welche großen Möglichkeiten sich für Klient und Therapeut im Spannungsfeld von innerer Einstellung und äußerer Haltung im Rahmen der Regeln des Taiji beziehungsweise des Qigong und des Yin/Yang-Konzeptes ergeben.

Die TCM definiert Gesundheit als ein freies, ungehemmtes, angemessenes Fließen der Qi-Energie im Körper von Oben (Yang) nach Unten (Yin), von Innen (Yin) nach Außen (Yang), vom Zentrum (Dantian) zur Peripherie (Hände, Füße, Sinnesorgane) und zurück. Gleichzeitig weiß sie um die vielen Bereiche im Körper, in denen Qi gestaut und stagnierend oder in zu starkem, überschießendem Fluss auftreten kann. Hieraus ergibt sich ein sanfter, angemessener, achtsamer Umgang mit dem Qi und dem Auflösen von Blockaden. Jedes Yang (Ausdehnung) ist durch Yin (Schließen) begrenzt und umgekehrt.

Manche Blockaden haben wir liebgewonnen, brauchen sie, bis wir Alternativen gefunden oder das Darunterliegende genügend bearbeitet haben. Erst dann sind wir bereit, sie schließlich mit klopfendem Herzen aufzugeben, das Alte loszulassen, das Neue anzunehmen. Innerhalb dieses Konzeptes besteht die einzige Wertung darin, dass jedes dauerhafte Zuviel oder Zuwenig auf der Yin- oder der Yang-Seite zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Aus psychotherapeutischer/psychiatrischer Sicht hieße dies, der Klient befindet sich dauerhaft zum Beispiel in einem Zustand der Trauer, in einer Depression oder depressiven Phase. Er ist sozusagen gefangen im Bereich des Yin, das Yang ist blockiert, kann nicht gesehen werden.

In welcher körperlichen Haltung (Yang) drückt sich dieser innere Zustand (Yin) aus, lassen sich hier Alternativen finden, etwa indem der Klient versucht, sich aus einer gebeugten, der Erde (Yin) zugewandten Haltung dem Himmel, der Sonne (Yang) zuzuwenden? Wird diese kleine Bewegung in Ruhe und mit Achtsamkeit ausgeführt, birgt sie ein mehr oder weniger großes psychodynamisches Potential und der Klient wird

- spüren, ob er den Kopf ganz heben will,
- merken, ob er einen zaghaften verstohlenen Blick nach oben werfen möchte oder
- ob er noch gar nicht in der Lage ist, sich der Helligkeit zuzuwenden.

All dies haben wir als Therapeut zu respektieren. Achtsamkeit heißt hier: Der Klient entscheidet, wann, wo und wie er weitergehen will. Der Therapeut ist ihm ein hilfreicher Spiegel und Begleiter.

Alle Möglichkeiten nutzen

Taijiquan und Qigong werden häufig als Begleitung oder Unterstützung von psychotherapeutischen Behandlungen empfohlen und von einigen Therapeuten praktiziert. Diese Lebenskünste können jedoch mehr sein als bloße "Zuarbeiter" oder Begleiter für psychotherapeutische Prozesse.

Andererseits erlebt jeder, der längere Zeit Taijiquan und Qigong übt, dass es Hürden oder Schwierigkeiten im Lern- und Entwicklungsprozess gibt, die fast unüberwindlich scheinen. Ich möchte hier ein Beispiel aus meiner eigenen Übepaxis anführen, die aufrechte Haltung. Einerseits habe ich mich im Laufe von 18 Jahren Taiji-Übepaxis vom "Gebeugten" im oberen Wirbelsäulenbereich schon erheblich zur Aufrichtung hin weiterentwickelt. Und doch hatte ich lange Zeit das Gefühl, das letzte Stück Aufrichtung einfach nicht zu schaffen. Immer wieder merkte ich, dass ich auf der reinen Bewegungsebene nicht weiterkam. Hier halfen mir erst Therapiesprache über die innere aufrechte Haltung, "aufrichtig" durchs Leben zu gehen. Fragen und Anregungen meines Therapeuten hierzu waren: Wie nimmst du deine Umgebung wahr, wenn du 20 Minuten ganz aufrecht durch die Straßen gehst? Welche Gefühle, vielleicht Ängste löst das in dir aus? Wie begegnest du Männern, wie Frauen? Wurdest du mit dieser Haltung geboren oder wann hast du begonnen, dich krumm zu machen? Meine Erinnerung reicht bezüglich der letzten Frage in die Zeit meines 15. Lebensjahres zurück. In diesem Alter hatte ich meine Haare lang wachsen lassen, bis ich mich schließlich mit leicht gebückter Kopfhaltung hinter ihnen verstecken konnte. In der therapeutischen Aufarbeitung erkannte ich, dass ich etwas in meiner Umgebung nicht mehr sehen wollen und vor allem selbst nicht mehr gesehen werden wollte. Es hatte sich so etwas wie eine subversive Einstellung entwickelt, eine Art Untergrundkampf und Widerstand gegen die bürgerliche Gesellschaft. Erst als mir dieser lebensgeschichtliche Hintergrund klar wurde, kam ich mit der aufrechten Haltung im Taijiquan weiter.

Hier zeigt sich die große Möglichkeit, mit Taijiquan oder Qigong und Psychotherapie im Wechsel zu arbeiten. Jede Haltung, jede Bewegung der Taiji-Form (ziehen, drücken, stoßen, schützen ...) kann die Brücke bilden für den Blick auf den persönlichen Hintergrund. Eine wirklich ganzheitliche Arbeit wird möglich, indem der Therapeut seinen Blick je nach Bedarf mehr auf die körperliche oder die psychische Haltung und Bewegung richtet.

Eine Taiji-Psychotherapie muss ihren Schwerpunkt vor allem auf die Fähigkeit zum angemessenen Wechsel zwischen Yin- und Yang-Zuständen legen. Dem Prinzip der Achtsamkeit trägt der Therapeut Rechnung, indem er nicht übermäßig pusht, drückt oder fordert, sondern auf die Richtigkeit psychodynamischer Prozesse im Sinne des Daoismus vertraut. Der Klient wird weinen, lachen, wütend reagieren oder aggressiv werden, wenn er dazu bereit ist. Ebenso wird er sich aufrichten, wenn für ihn der richtige Zeitpunkt erreicht ist.

"Yin und Yang bilden Gegensätze, in ihrer Polarität ergänzen sie sich!"

In diesem Sinne freue ich mich auf gegensätzliche Meinungen und anregende Gedanken zur Weiterentwicklung der in diesem Artikel geäußerten Ideen.

Autorenkasten:

Lüer Mehrrens hat sich nach dem abgeschlossenen Lehrerstudium weitergebildet zum Lehrer für Taijiquan und Qigong, psychotherapeutischen Heilpraktiker, Theaterpädagogen. Er ist heute Leiter des wudang-Zentrums für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in Bremen.

Literatur:

Karlfried Graf Dürckheim: Der Alltag als Übung

Jiao Guorui: Qigong Yangsheng - Ein Lehrgedicht. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen, 1993