

Einführung

Qigong ist eine jahrtausendealte Praxis zur Harmonisierung von Körper und Geist. Sie findet sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in modernen westlichen therapeutischen Ansätzen Anwendung. Ihre Relevanz zeigt sich nicht zuletzt in der Anerkennung gemäß § 20 SGB V: Gesetzliche Krankenkassen fördern Qigong als wirksame Maßnahme in Präventionskursen – etwa zur Förderung der Rückengesundheit, zur Stressbewältigung und zur Unterstützung von Heilungsprozessen.

Auch in der psychotherapeutischen Arbeit gewinnt Qigong zunehmend an Bedeutung. Es stärkt die Resilienz, fördert die Selbstregulation und stabilisiert die psychische Gesundheit.

Dieses Fachbuch stellt eine neue integrative Therapieform vor, die Qigong mit psychotherapeutischem Wissen, körperpsychotherapeutischen Methoden, Embodiment-Konzepten sowie Atemtechniken verbindet:

Psychotherapeutisches Qigong (PQ).

Diese von mir entwickelte Methode basiert auf Elementen aus verschiedenen Qigong-Systemen, die gezielt ausgewählt, modifiziert und in einen psychotherapeutischen Kontext übertragen wurden. Ergänzt wird sie durch körperpsychotherapeutische Ansätze, Atemtechniken und Erkenntnisse aus der Embodiment-Forschung. Das Ergebnis sind speziell entwickelte »PQ-Prozesse«, die gezielt auf Selbstregulation, emotionale Stabilisierung und therapeutische Veränderungsprozesse ausgerichtet sind.

Die Embodiment-Forschung (Storch et al., 2022) bildet dabei eine zentrale Grundlage, da sie die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Emotionen aufzeigt und neue therapeutische Zugänge eröffnet. Vertiefende wissenschaftliche Hintergründe dazu folgen im Modul 4 zur Embodiment-Forschung.

Im Rahmen der PQ-Entwicklung wurden ergänzend spezifische Übungen konzipiert, die auf embodimentbasierten Prinzipien beruhen. Sie integrieren zentrale körperpsychotherapeutische Elemente und sind gezielt auf Veränderungsprozesse im therapeutischen Kontext ausgerichtet.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der Integration von Atemmethoden aus jahrhundertealten asiatischen Traditionen und den Erkenntnissen der aktuellen westlichen medizinischen Forschung (Loew & Leinberger, 2019) in das Psychotherapeutische Qigong (PQ). Diese Methoden und Techniken bilden eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung der PQ-Prozesse, die im Modul 8 vorgestellt werden.

Besonders wichtig ist mir dabei, die PQ-Prozesse flexibel und individuell auf die jeweilige Situation der Klienten abzustimmen und sie mit einer prozessoffenen Haltung auf Augenhöhe zu begleiten.

Mit diesem Fachbuch möchte ich Ihnen fundiertes Wissen über das Psychotherapeutische Qigong (PQ) vermitteln und eine praxisnahe Methode an die Hand geben, die Sie in Ihrer therapeutischen Arbeit oder im Coaching gezielt einsetzen können. Darüber hinaus bietet die Praxis des Psychotherapeutischen Qigong jedem Leser eine Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung und Resilienzförderung – sei es als Bereicherung im beruflichen Kontext oder im privaten Leben.

Wissenschaftliche Hintergründe und Erkenntnisse zur Wirkung von Qigong

In den letzten Jahrzehnten hat Qigong zunehmendes Interesse in der wissenschaftlichen Forschung gefunden. Zahlreiche Studien belegen positive Effekte auf die Regulation des autonomen Nervensystems, die Behandlung psychischer Erkrankungen sowie auf kardiovaskuläre, immunologische und chronische Erkrankungsprozesse.

Parasympathische Aktivierung und Regulation der Stresshormone

Qigong aktiviert nachweislich das parasympathische Nervensystem, das für regenerative und erholsame Prozesse verantwortlich ist. Klinische Studien zeigen eine signifikante Reduktion von Herzfrequenz und Blutdruck sowie eine Abnahme der Stresshormone Cortisol und Adrenalin infolge regelmäßiger Qigong-Praxis (Chow et al., 2012). Aktuelle Metaanalysen belegen darüber hinaus eine Erhöhung parasympathisch dominierter HRV-Parameter wie SDNN und HF-Power, was auf eine verbesserte autonome Regulation hinweist (Zhou et al., 2023).

Effekte bei psychischen Erkrankungen

Qigong-Übungen zeigen signifikante Wirksamkeit bei der Behandlung von Angststörungen, depressiven Symptomen und schlafbezogenen Beeinträchtigungen. Randomisierte kontrollierte Studien dokumentieren klinisch relevante Verbesserungen der Symptomatik sowie eine gesteigerte Lebensqualität (Jin et al., 2014; Ye et al., 2018; Cai et al., 2016). Ergänzend berichten erste Studien zu Long-COVID über positive Effekte auf postvirale Fatigue, Schlafqualität und emotionale Resilienz (Wang et al., 2024).

Regulation kardiovaskulärer Funktionen

Qigong kann kardiovaskuläre Risikofaktoren günstig beeinflussen. Studien zeigen unter anderem signifikante Reduktionen von systolischen und diastolischen Blutdruckwerten sowie eine Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität (HRV), insbesondere bei kontinuierlicher, längerfristiger Praxis (Zhang et al., 2019). Auch in klinischen Kontexten konnten positive Effekte nachgewiesen werden: Eine kontrollierte Studie mit onkologischen Patienten zeigte eine vagusvermittelte Erhöhung der HRV sowie eine Stabilisierung des emotionalen Gleichgewichts (Liang et al., 2023).

Modulation immunologischer Prozesse

Regelmäßige Qigong-Praxis kann zu einer gesteigerten Aktivität des Immunsystems führen. Nachweislich erhöht sich die Anzahl zirkulierender T-Lymphozyten und NK-Zellen (Zhou et al., 2017). Diese Befunde legen nahe, dass Qigong nicht nur stressregulierend, sondern auch immunstärkend wirkt – insbesondere bei psychoneuroimmunologisch sensiblen Krankheitsbildern.

Wirksamkeit bei chronischen Erkrankungen

Qigong zeigt positive Effekte bei einer Vielzahl chronischer Erkrankungen, darunter Fibromyalgie, chronische Schmerzsyndrome und onkologische Erkrankungen (Zhang & Li, 2017; Larkey et al., 2025). Neben der Reduktion von Schmerz, Fatigue und emotionaler Belastung dokumentieren neuere Studien zudem günstige Wirkungen bei osteoporotischen Veränderungen. Bā Duàn Jǐn, Tàijíquán und Wǔ Qín Xì konnten in mehreren Untersuchungen die Knochendichte (BMD) bei postmenopausalen Frauen signifikant verbessern und das Gleichgewicht sowie die Lebensqualität positiv beeinflussen (Chen et al., 2023).

Fazit und neurowissenschaftliche Perspektive

Insgesamt zeigt sich, dass Qigong in der aktuellen Forschungslage zunehmend als therapeutisch wirksame Praxis anerkannt wird – sowohl im Rahmen präventiver Gesundheitsförderung als auch in der Begleitung chronischer, psychosomatischer und psychischer Erkrankungen. Diese Entwicklungen unterstreichen die Relevanz einer fundierten Integration von Qigong in therapeutische Prozesse, die dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht werden. Neuere neurowissenschaftliche Modelle beschreiben darüber hinaus, wie Selbstregulation nicht allein im individuellen Nervensystem, sondern im Resonanzfeld zwischen Menschen entsteht – ein Prinzip, das als neuro-relationale Regulation bezeichnet wird. Aktuelle Studien (u.a. Sullivan et al., 2025; Qi et al., 2025) zeigen zudem, dass flexible Atemrhythmen die Aktivität des präfrontalen Kortex und damit die Fähigkeit zur Selbstregulation stärken – ein Zusammenspiel, das im Psychotherapeutischen Qigong in erfahrbarer Form praktiziert wird.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und des sprachlichen Flusses verwende ich in diesem Buch das generische Maskulinum. Selbstverständlich sind dabei stets alle Geschlechter gemeint. Mein Anliegen ist es, möglichst viele Menschen in ihrer persönlichen und therapeutischen Entwicklung zu unterstützen – unabhängig von Geschlecht, Identität oder Herkunft.

Modul 1 Grundlagen des Qigong – Parallelen zur modernen Psychotherapie

1.1 Die Wurzeln des Qigong: Historischer Ursprung und daoistische Prinzipien

Die Ursprünge des Qigong reichen tief in die chinesische Kulturgeschichte zurück. Einer der ältesten Begriffe, die mit diesen Praktiken in Verbindung stehen, ist »Tǔ Gù Nà Xīn« (吐故納新), was wörtlich »Altes ausstoßen« und »Neues aufnehmen« bedeutet. Der Ausdruck beschreibt eine grundlegende Praxis der energetischen Reinigung und Regeneration auf körperlicher und psychischer Ebene durch bewusstes Atmen: Verbrauchte Energie – etwa abgestandene Luft oder belastende Emotionen – wird losgelassen, während frische, regenerierende Kräfte aufgenommen werden (Kohn, 2008).

Tǔ Gù Nà Xīn stammt aus daoistischen und medizinischen Texten und verdeutlicht, dass Bewegung, Atemkontrolle und Visualisierung schon in früher Zeit miteinander verbunden waren (Despeux, 1989). Diese Methode gilt bis heute als Grundelement vieler daoistischer Übungstraditionen (Unschuld, 2005).

Der Begriff »Qigōng« selbst wurde erst im 20. Jahrhundert etabliert. In früheren Epochen Chinas gab es verschiedene Bezeichnungen für Praktiken der Energie- und Bewegungsarbeit, die auch heute noch teilweise in Gebrauch sind, darunter:

- Dǎoyīn (導引) – bezeichnet einen frühen Begriff für die bewusste Führung von Bewegung, Atem und Aufmerksamkeit. Der Ausdruck ist älter als die heutige Bezeichnung »Qigong« und findet sich unter anderem in klassischen Texten der Han-Zeit wie dem Huángdì Nèijīng (Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin; Roth, 1999). Der Begriff lebt bis heute fort, etwa in Systemen wie dem Daoyin Yangsheng Gong.
- Yǎngshēng (養生) – wörtlich »Pflege des Lebens«, bezeichnet Praktiken zur Gesundheitsförderung, Lebensverlängerung und zur Harmonisierung von Körper und Geist, etwa durch Bewegung, Ernährung, Meditation und Atemtechniken (Sivin, 1995).
- Nèigōng (內功, »innere Arbeit«) und Nèidān (內丹, »innere Alchemie«) – Begriffe für meditative Energiepraktiken, die auf innere Transformation zielen. Beide stehen für Übungswege, die sich mit Energiearbeit (Qì), Selbstkultivierung und spiritueller Entwicklung befassen.

Die Bezeichnung Qigong setzt sich zusammen aus zwei chinesischen Schriftzeichen:

- Qì (氣) – meist übersetzt mit »feinstoffliche Lebensenergie«, auch »Atem« oder »Lebenskraft«. Der Begriff lässt sich jedoch kaum eindeutig ins Deutsche übertragen, da er mehr meint als physische Energie: Qi steht auch für das, was alles Lebendige durchdringt und verbindet.
- Gōng (功) – »Arbeit«, »beständige Übung«, »Kultivierung« oder »Fähigkeit«.

Qigong bedeutet somit sinngemäß »Arbeit mit der Lebensenergie« oder »Kultivierung des Qi«. Gemeint ist eine Praxis, die auf das körperliche und geistige Wohlbefinden abzielt, spirituelle Entwicklung fördert und die Selbstheilungskräfte stärken kann. Qigong verbindet sanfte Bewegungen mit spezifischen Atemtechniken, meditativer Versenkung und geistiger Ausrichtung (Gerber, 2001; Maciocia, 2015). Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, Blockaden zu lösen und auf allen Ebenen – körperlich, emotional, geistig – ein dynamisches Gleichgewicht zu schaffen.

Der Begriff »Qìgōng« selbst wurde erst in der Mitte des 20. Jahrhunderts in der Volksrepublik China geprägt. Liu Guizhen (劉貴珍), ein Arzt und Pionier der modernen Qigong-Bewegung, spielte dabei eine zentrale Rolle. In seinem Buch »Übungen zur Gesundheitsförderung« aus dem Jahr 1957 präsentierte er Qigong erstmals als standardisierte, systematische Methode zur Gesundheitsförderung und Rehabilitation im Sinne einer präventiven Medizin (G. Liu, 1957).

Qigong heute – Vielfalt und internationale Verbreitung

Seinen Ursprung hat Qigong in den daoistischen Übungswegen, doch wurde es im Laufe der Jahrhunderte auch in konfuzianischen, buddhistischen und medizinischen Kontexten adaptiert. Diese Übertragung in verschiedene philosophische Systeme hat zur Entwicklung zahlreicher Qigong-Stile geführt, die sich in ihrer Form, Zielsetzung und inneren Logik teilweise stark unterscheiden.

Nach einer Unterbrechung und starken Einschränkung während der Kulturrevolution (1966–1976) hat in den letzten Jahrzehnten die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Qigong in China stark zugenommen. An bedeutenden Einrichtungen wie der Universität Peking wurden Studien durchgeführt, die sich mit den gesundheitlichen Effekten traditioneller Qigong-Formen beschäftigen. Dabei spielen vor allem daoistisch geprägte Systeme, als am umfassendsten dokumentierte Praxislinien, eine wichtige Rolle (Needham, 1956). Seit den 1980er Jahren erfährt Qigong zudem international wachsende Anerkennung als Methode zur Gesundheitsprävention, Stressreduktion und psychosomatischen Regulation.

Lǎozǐ (老子) – Ursprung der daoistischen Philosophie

Ein vertieftes Verständnis für die Philosophie hinter Qigong und dessen energetische Prinzipien führt unweigerlich zu Lǎozǐ (auch Lao-Tse), dem legendären Begründer des Daoismus. Seine Lehre bildet die ideelle Grundlage vieler Qigong-

Systeme. Über das Leben Lǎozǐ ist wenig historisch gesichert. Traditionell wird er auf das 6. Jahrhundert v. Chr. datiert (ca. 571–471 v. Chr.), doch weisen einige Quellen auch auf das 4. Jahrhundert v. Chr. hin. Der Name Lǎozǐ (老子, Lǎo Zǐ) bedeutet so viel wie »Alter Meister«, sein Geburtsname soll Lǐ Ěr (李耳) gewesen sein (Kaltenmark, 1998; Wagner, 2003).

Lǎozǐ wird als Autor des berühmten Dàodéjīng (道德经) angesehen – ein Werk, das die Grundprinzipien des Daoismus in dichter, poetischer Sprache entfaltet. Der Titel Dàodéjīng verweist auf das Dào (道), den »Weg«, sowie auf dé (德), die »Tugend« oder innere Kraft, durch die das Dao im Menschen wirksam wird. Dào (chinesisch 道) bezeichnet das schöpferische Prinzip des Kosmos, das allem zugrunde liegt. In japanischer Aussprache als Dō bekannt, etwa in Aikidō oder Judō. In der daoistischen Philosophie steht Dào für die natürliche Ordnung und das unaussprechliche Urprinzip, aus dem alles entsteht und in das alles zurückkehrt.

1.1.1 Lǎozǐ und die Prinzipien von Yīn-Yáng

Im Zentrum der daoistischen Weltansicht steht das Prinzip von Yin-Yang – den sich ergänzenden Kräften, die allem Lebendigen innewohnen. Lǎozǐ beschreibt sie nicht als Gegensätze im Sinne des Ausschlusses, sondern als polare Qualitäten: Dunkelheit und Licht, Ruhe und Bewegung, Kälte und Wärme. Sie stehen in dynamischer Wechselwirkung zueinander und formen gemeinsam die Struktur des Lebendigen.

Ursprünglich war alles Eins

Wújí (無極) lässt sich als das Unendliche, Gipfel des Nichts oder Nicht-Höchstes übersetzen. Das Schriftzeichen Wu (無, Wú, jap. Mu) bedeutet Verneinung, während Ji (極,) ursprünglich Dachfirst bedeutete, später jedoch die Bedeutung von Pol, Extrem oder höchster Punkt annahm.

Wújí beschreibt den Urzustand des Universums: keine Dualität, sondern reine Potenzialität, in der noch keine voneinander abgegrenzten Formen oder Gegensätze existieren. Es ist der Ursprung aller Dinge, aus dem alles hervorgeht und in den alles zurückkehrt. Wújí steht für einen gestaltlosen, unsichtbaren, grenzenlosen und unfassbaren Ur-Grund, in dem keine Trennung besteht. Erst mit der Entstehung der Dualität von Yin und Yang beginnt Differenzierung. Ein leerer Kreis symbolisiert diesen Ur-Zustand – im Japanischen bekannt als Ensō (円相, »Kreis des Seins«), besonders in der Zen-Tradition ein Sinnbild für Leere, Einheit und das Ungetrennt-Sein. Im Qigong spiegelt sich dieses Prinzip in der Grundposition des Wújí-Stands wider – einer entspannten, natürlichen Haltung, in der sich Körper und Geist im Gleichgewicht befinden und das Qi frei fließen kann.

Lǎozǐ lehrte, dass aus dem Dao – der ursprünglichen Einheit – zunächst die Zweiheit von Yin und Yang entstand. Aus dieser Dualität entwickelten sich die Trigramme und schließlich die Hexagramme, die im I-Ging (Buch der Wandlungen) die kosmischen Gesetzmäßigkeiten widerspiegeln.



Abb. 1.1: Tàijítú

Die Entstehung der Dualität – Yīn-Yáng (阴阳)

Aus dem formlosen Wuji erwuchs Bewegung – und mit ihr die Aufspaltung in zwei entgegengesetzte, aber sich ergänzende Kräfte: Yin und Yang. Diese beiden Prinzipien prägen alle Erscheinungen des Universums in einem ständigen Wechselspiel – Licht und Dunkelheit, Ruhe und Bewegung, Passivität und Aktivität. Sie stehen nicht im Widerspruch zueinander, sondern bilden eine dynamische Balance, die das Leben erhält.

Ein universelles Symbol dieses Prinzips ist das Tàijítú (太极图), die bekannte Yin-Yang-Darstellung – siehe ► Abb. 1.1. Hier steht das schwarze Yin für Eigenschaften wie Empfänglichkeit, Innenwelt, Dunkelheit, Weichheit, Feuchtigkeit, Kälte, Ruhe und das Weibliche. Das weiße Yang hingegen repräsentiert Aktivität, Außenwelt, Helligkeit, Härte, Trockenheit, Hitze, Bewegung und das Männliche.

Die vier Grundprinzipien von Yīn-Yáng

Yin-Yang sind fundamentale Kräfte, die in einer wechselseitigen Beziehung zueinander stehen:

- Wechselseitige Abhängigkeit: Yin existiert nicht ohne Yang und umgekehrt – so wie es ohne Nacht keinen Tag gibt.
- Gegenseitige Erzeugung: Yin kann Yang hervorbringen und Yang kann Yin hervorbringen, vergleichbar mit dem Wechsel von Kälte zu Hitze oder Stille zu Klang.
- Gegenseitige Kontrolle: Yin und Yang halten sich in einem natürlichen Gleichgewicht. Ein Übermaß an einer der beiden Kräfte kann das andere Prinzip schwächen.
- Wandel und Transformation: Yin und Yang gehen ineinander über – aus Ruhe entsteht Bewegung, aus Fülle Leere, und umgekehrt.

Tàijí – die Bewegungskunst des höchsten Prinzips

Die Bewegungskunst Tai Chi Chuan, Tàijíquán (太极拳), basiert auf den Prinzipien des Tàijítú. Sie verbindet fließende Bewegungsabfolgen mit Energiearbeit, wobei Yin und Yang in den Bewegungen zum Ausdruck kommen: Spannung und Entspannung, Öffnen und Schließen. Tai-Chi dient sowohl der Gesundheitsförderung als auch der Selbstverteidigung und ist durch seine umfangreichen Formen sehr komplex in der Ausführung.

Qìgōng – die Essenz der Energiearbeit

Im Vergleich zu Tàijíquán reduziert Qìgōng die Bewegung auf das Wesentliche, um sich gezielt auf die Energiearbeit zu konzentrieren. Qì, das in der TCM als feinstoffliche Lebensenergie verstanden wird, spielt dabei die zentrale Rolle.

Qìgong arbeitet direkt mit dem Qi-Fluss und bringt Körper und Geist in Einklang (Gerber, 2001; Maciocia, 2015).

Fazit

Während Tàijíquán die Prinzipien von Yin und Yang durch komplexe Formen verkörpert, destilliert Qigong diese Prinzipien in ihrer Essenz. Qigong setzt auf Reduktion, um den Qi-Fluss gezielt zu harmonisieren und Energieblockaden zu lösen.

1.1.2 Das Prinzip von Ausgleich und Ganzheit in der Therapie

Die Gegensätzlichkeit, die in allem Existierenden liegt, und das Streben nach Ausgleich zwischen diesen Polen: In jedem Yin ist ein Anteil von Yang enthalten, wie der weiße Punkt im schwarzen Bereich des Yin-Yang-Symbols, und umgekehrt. Erst durch ihr Zusammenspiel entsteht eine harmonische Ganzheit.

Dieses Prinzip lässt sich nicht nur auf natürliche Zyklen und kosmische Prozesse anwenden, sondern spielt auch in der Psychotherapie eine zentrale Rolle. Unabhängig von der therapeutischen Ausrichtung ist das »In-Balance-Bringen« ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Prozesses. Es geht darum, innere Gegensätze, Konflikte oder Ungleichgewichte zu erkennen und zu integrieren, um Ganzheit und Harmonie zu erreichen.

Gegensätze wie Stärke und Verletzlichkeit, Angst und Vertrauen, Kontrolle und Loslassen oder Individualität und Zugehörigkeit tauchen als Pole in therapeutischen Kontexten auf. Die Kunst besteht darin, die verschiedenen Persönlichkeitsanteile nicht als Gegensätze zu betrachten, die miteinander konkurrieren, sondern als Teile eines größeren Ganzen, die in Balance gebracht werden können. Das Ziel ist, Raum für Transformation und Heilung zu schaffen, indem diese Pole miteinander in Beziehung gesetzt und integriert werden.

In der westlichen Psychologie entspricht dieses Prinzip dem Modell der Oszillation zwischen antagonistischen Bedürfnissen, welches das dynamische Wechselspiel innerer Gegensätze beschreibt.

Das Yin-Yang-Prinzip, das im Daoismus als universelles Gesetz der Gegensätze und ihrer wechselseitigen Beziehung verstanden wird, bietet nicht nur eine wertvolle Orientierung für die Natur und das Leben allgemein, sondern hat auch tiefgehende Anwendungsmöglichkeiten in der Psychotherapie. In der therapeutischen Praxis kann das Streben nach Balance und Integration von Gegensätzen – wie zum Beispiel inneren Konflikten oder widersprüchlichen Persönlichkeitsanteilen – zu einer inneren Harmonie führen, die den Weg für Heilung und Veränderung ebnet.

Zwei prominente Methoden, die das Yin-Yang-Prinzip auf unterschiedliche Weise in der Psychotherapie integrieren, sind The Work von Byron Katie und die Hypnosystemik von Dr. Gunther Schmidt. Jede dieser Methoden betont das Zusammenspiel von inneren Anteilen und deren Balance, fördert die Integration gegensätzlicher Energien und trägt zur Selbstorganisation bei, was den Klienten hilft, sich mit ihren eigenen Lösungen und Ressourcen zu verbinden. Sie werden hier kurz vorgestellt.

The Work von Byron Katie

The Work ist eine Methode der Selbstreflexion und Bewusstseinsarbeit, die von Byron Katie in den 1980er Jahren entwickelt wurde. Nach einer schweren persönlichen Krise erlebte Katie eine plötzliche Erkenntnis: Sie erkannte, dass nicht die äußeren Umstände ihr Leiden verursachten, sondern ihre eigenen Gedanken dar-