

Ausbildung zur Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

in Radolfzell

Januar 2016 – Januar 2018

Abschlussarbeit

**Qigong im Kontext der Religionen**

eingereicht am 07.11.2017

Dana Möbius-Lüke

Dorfstraße 46

CH – 5245 Habsburg

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung (persönliche Ansichten und Erfahrungen)	
1.1. Übertragung von Qigong in die westliche Welt I	Seite 3
1.2. Mein Alltag vor der Begegnung mit Qigong	Seite 4
1.3. Übertragung von Qigong in die westliche Welt II	Seite 4
2. Die drei großen Religionen des Ostens und des Westens (Quellen: siehe Anmerkungen und Quellenverzeichnis)	
2.1. Was ist Religion?	Seite 5
2.2. Was ist Glauben?	Seite 6
2.3. Judentum, Christentum, Islam	Seite 7
2.4. Konfuzianismus, Daoismus, Buddhismus Begründer und Lehre	Seite 10
3. Meine Verbindung von Religion mit dem Üben des Qigong	
3.1. Und jetzt? – Religion wird zur Praxis; im Praktizieren des Qigong!	Seite 17
3.2. Stehen wie ein Baum – der Qigong-Stand	Seite 18
3.3. Stehen wie ein Baum – zwischen Himmel und Erde; in Verbundenheit mit Gott	Seite 22
4. Fazit: Übertragung von Qigong in die westliche Welt!	Seite 23
5. Anmerkungen	
5.1. zur Übungsbeschreibung von Prof. Jiao	Seite 27
5.2. zur Textgestaltung	
5.3. zum Kapitel 2	Seite 28
6. Quellenverzeichnis	Seite 29

## 1. Einführung

### 1.1. Übertragung von Qigong in die westliche Welt I

In einem unserer ersten Seminarwochenenden der Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin erörterten wir die Frage: „Ist Qigong von der östlichen in die westliche Welt übertragbar?“

Mir erschien ein klares, unbestreitbares „Ja“, welches auch im Allgemeinen bestätigt wurde. Aber warum?

Die Antwort war: „Ja“ – Qigong lässt sich von der östlichen in die westliche Welt übertragen, da Qigong-Prinzipien, wie zum Beispiel die sogenannten 6 Schlüsselpunkte, sowohl in Ost als auch in West gültig sind. Im Buch „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ von Prof. Jiao Guorui lese ich im Vorwort, dass es zwar Unterschiede in den medizinischen Traditionen und Kulturen der Völker gibt, dass wir uns unterscheiden in Temperament und Mentalität, dass jedoch das Grundprinzip des menschlichen Lebens gleich ist. Prof. Jiao erachtet dieses Grundprinzip als Gemeinsamkeit, die allen Menschen zu eigen ist. (Quelle: Prof. Jiao G., (2016): Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, ML Verlag, S. 11)

Welche Rolle spielt der „Faktor Mensch“? Wie offen sind Europäer für die asiatische Kultur? Sind wir bereit, uns ohne Vorurteile auf eine andere Weltanschauung einzulassen? Können wir eine asiatische Denkweise überhaupt nachvollziehen? Wo lassen sich weitere Gemeinsamkeiten finden?

Wenn ich die Menschen beobachte, stelle ich immer wieder fest, dass doch Denken und Handeln sehr weit auseinanderdriften. Wir lassen uns nur allzu gerne von äußeren Faktoren verführen, lassen uns von der Freizeit- und Genussindustrie sagen, was wir zum Glückseligsein brauchen, was uns guttut. Wir wollen individuell und frei sein, tatsächlich laufen wir unerreichbaren Idealen hinterher, glauben an die strategischen Medienversprechungen, fristen ein Dasein im Hamsterrad, um die Bedürfnisse, die uns nahegelegt werden, erfüllen zu können.

Zum Nachdenken und In-uns-gehen fehlt uns schlussendlich die Zeit.

So finden wir Trends aus Fernost wie Yoga, Qigong oder die Atem- und Achtsamkeitstechniken des Zen-Buddhismus „cool“, besuchen Kurse. Doch wer nimmt sich wirklich die Zeit, über das „Cool-finden“ hinauszugehen – sich intensiv mit den kulturellen und damit auch religiösen Hintergründen dieser in unserer Gesellschaft gewinnbringend vermarkteten, asiatischen Lebensweisen zu beschäftigen. Ihr Sinngehalt ist viel mehr als nur ein präventiver Aspekt zur Gesunderhaltung; nicht nur unseres Körpers, sondern insbesondere unserer gestressten Seele.

Insgeheim sind wir uns dessen bewusst, wir teilen Lebensweisheiten in sozialen Netzwerken, an jedem Kiosk finden sich Wünschekarten und Sprüchebüchlein, die unsere Welt besser machen sollen. Oft begegnet mir die Weisheit aus dem Zen-Buddhismus: Wenn Du es eilig hast, mache einen Umweg. Ich nehme an, wir würden alle gern diesen Umweg machen, wenn wir es eilig haben. Leider gibt es noch so viele Verpflichtungen, denen wir nachkommen sollten.

## **1.2. Mein Alltag vor der Begegnung mit Qigong**

Auch ich zählte mich zu den „Verführten“. Auch mein Alltag bestand darin, einer Arbeit nachzugehen, um Geld zu verdienen, um mir etwas leisten zu können, was mich glücklich machen sollte. Nur leider stellte sich kein dauerhaftes Glück ein. Immer wieder zweifelte ich: vielleicht habe ich noch nicht die richtige Weiterbildung besucht, vielleicht noch nicht die passende Qualifikation erworben, vielleicht habe ich am falschen Ort Ferien gemacht, vielleicht habe ich noch nicht die ultimative Freizeitbeschäftigung zum Ausgleich erprobt, vielleicht sollte ich einen Job ausführen, bei dem ich mehr verdiene, um dann vielleicht das Glück zu erleben.

Ich fand diesen Job, bei dem ich in eine höhere Gehaltsklasse eingestuft wurde, die Fringe Benefits (Sach- bzw. Lohnnebenleistungen seitens des Arbeitgebers zur Motivation der Mitarbeiter) waren für mich beachtlich. Jetzt finde ich sicher das Glück.

Dumm nur, dass ich gar keine Zeit hatte, es neu zu suchen. Ich steckte im Hamsterrad und die Welt – meine Arbeitswelt – drehte sich schneller und schneller, mein Privatleben dafür immer langsamer – eigentlich gab es dieses gar nicht mehr. Immer öfter fühlte ich mich im Funktionsmodus. Organisation ist alles, doch die Stricke der Verpflichtungen und Verantwortung zogen sich immer enger.

Eigentlich wollte ich aus früheren Arbeitsverhältnissen gelernt haben, meine feste Absicht war es: Nie wieder mein Privatleben für einen Job aufs Spiel zu setzen. All die schlaunen Lebensweisheiten waren wie Fausthiebe und machten mir meine Lage erst recht bewusst – meine Reserven waren schon lange aufgebraucht, die Selbstmotivation am Boden, Ferien reichten nicht mehr aus zum Regenerieren, und außerdem wird ja für das Gehalt Flexibilität verlangt. Der Preis der freien Arbeitszeiteinteilung beinhaltet gleichsam irgendwie immer erreichbar zu sein.

Die Stricke zogen sich enger und aus den ersten Knötchen entstand ein unendliches Wirrwarr. In meinem Kopf war „Vergessen“ – ein Vergessen aus Resignation und Selbstschutz vor Überlastung. Doch das Vergessen sortiert nicht nach Privat und Beruf – manchmal war einfach nichts mehr da. Es machte mir Angst.

Wenn das Vergessen da ist ... also, wenn nichts mehr da ist ... was kann mir dann noch Halt geben? Was machte das alles dann noch für einen Sinn?

## **1.3. Übertragung von Qigong in die westliche Welt II**

Wenn ich bedenke, wie viele Waren (ob nützlich oder nicht) mit dem Label «Made in China» versehen sind und wenn ich an die Entwicklung der Moderne in China denke, dann unterliegen Menschen in asiatischen Ländern doch ebenso dem Leistungsdruck, der Zeitnot, dem Verführtsein wie wir Menschen in Europa. Zählen diese Regionen auch heute noch zum «Land des ewigen Lächelns»? Im Gegensatz zu den meisten Menschen, die mir hier tagtäglich mit einer trüben Mimik begegnen, die Dienstleistungsbereitschaft und Freundlichkeit antrainiert bekommen, wirken Asiaten mit ihrem Lächeln ganz anders auf mich. Es erscheint mir nicht so künstlich. Vielleicht ist das ja der Unterschied in der Kultur, den Prof. Jiao erwähnt.

Was also gibt unserem Leben einen Sinn? Worin finden wir Halt, wenn wir abstürzen wie ein überlasteter PC und nichts mehr da ist?

Ich will mich auf die Suche begeben nach einer Antwort!

Ich laufe hinaus und lande, nach ziellosem Umherstreunen, in der Geborgenheit einer Kirchenbank. Einsam, verlassen, winzig klein sitzt mein Selbstwert in diesem riesigen Gebäude. Nur ich und die Kirche und vielleicht irgendwo ein Geistlicher. Ich, ohne Glauben erzogen und aufgewachsen, fühle mich hier gerade irgendwie geborgen. Ich schaue zum Altar, zum gekreuzigten Jesus, dem Erlöser, dem Barmherzigen, dem Gnädigen und Gütigen. Schaue zu dem, der doch für alles eine Antwort hat.

Und in Stille frage ich ihn: „Kann ich sie hier finden – meine Antwort?“

## 2. Die drei großen Religionen des Ostens und des Westens

Zuerst einmal muss ich für mich klären, was man genau unter Religion und Glauben versteht.

### 2.1. Was ist Religion?

Als Antwort auf die Frage liefert uns zum Beispiel Google eine Vielzahl diverser Internetseiten.

Auf einen Nenner gebracht lässt sich sagen: Religion ist die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Die entscheidende Fähigkeit des Menschen besteht darin, Denken zu können. Anders als Tiere, die fühlen und handeln, also ihren Instinkten folgen, ist es dem Menschen gegeben das Fühlen und Handeln zu bedenken. Im online-Wörterbuch Latein-Deutsch von Langenscheidt findet sich als eine mögliche Übersetzung des Begriffes *religio* das Wort *bedenken*. Laut Wikipedia bedeutet es so viel wie: gewissenhafte Sorgfalt in der **Beachtung von Vorzeichen** und Vorschriften. (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Religion>)

Je nach Kultur und Sprache fand der Begriff *religio* unterschiedliche Übersetzungen:

<i>Sprache</i>	<i>Begriff</i>	<i>Bedeutungsschwerpunkt</i>
griechisch:	eusebeia	Gottesfurcht und Frömmigkeit
altpersisch:	daena	Tradition und Recht
arabisch:	din	überkommene Rechte und Bräuche
chinesisch: japanisch: koreanisch:	jiao kyô hak	die religiöse Lehre
indisch	dharma (Sanskrit) dhamma (Pali)	die Bindung an das universale Weltgesetz

(Quelle: Geisen, R., (2002): Grundwissen Religion. S. 11)

Der homo sapiens als Jäger und Sammler war zum Überleben darauf angewiesen, die Vorzeichen im Rhythmus der Natur zu erkennen und zu beobachten. Ohne die genaueste Kenntnis über das Verhalten seiner Beute und dem Wissen über die Natur wäre Evolution nicht möglich gewesen. Für die Menschen dieser Zeit war eine rationale Erklärung (so wie sie uns die Forschung heute liefert) für die Zyklen der Natur nicht gegeben. Was ihnen sinnvoll erschien, war das Wirken von höheren Wesen, Geistern und Ahnen.

Aus dem Zusammenleben und dem gemeinsamen Beobachten entstanden Stammesgemeinschaften, Rituale und Traditionen. Menschen teilten ihre Erfahrungen und Erlebnisse in gleicher Weise, glaubten gemeinsam, zelebrierten ihre Weltanschauung, verehrten Vorfahren und Geisterwelt ... in der Hoffnung auf Schutz, Heilung oder ein friedliches Miteinander sowohl zwischen Mensch und Mensch, Mensch und Natur, als auch zwischen Mensch und Geisterwelt.

«Religionen sind Menschenwerk. Sie versuchen [...] Kontakt zu knüpfen mit einer übersinnlichen Wirklichkeit: dem Geist, den Göttern, dem Absoluten, dem «Nichts»; sie sind auf **Grenzüberschreitung** (lat. Transzendenz) angelegt. Die Mittel und Wege, die Ausdrucks- und Organisationsformen der Religion werden aber von Menschen entworfen, verändert, praktiziert und kritisiert.» (Quelle: Geisen, R., (2002): Grundwissen Religion, S. 11)

Laut dem Theologen Paul Tillich (1886-1965) heißt religiös sein, nach dem letzten und unbedingten Sinn des Lebens zu fragen. In der Religion werden Fragen und Antworten aufbewahrt, die für den Menschen von existenzieller Bedeutung sind.

(Quelle: Studiengemeinschaft Darmstadt, Studienheft REL005: Religion / Glaube, Psychologie, neue religiöse Strömungen, S. 7-8)

## 2.2. Was ist Glaube ?

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch, ob religionszugehörig oder konfessionslos, an irgendetwas glaubt.

Der Glaube ist das, was wir für wahr halten. Oft sagen wir: „ich glaube daran“. Dabei bezieht sich die Aussage nicht selten auf ganz allgemeine Begebenheiten des Alltags.

Der Duden erklärt Glauben u.a. wie folgt:

- für wahr, richtig, glaubwürdig halten; gefühlsmäßig von der Richtigkeit einer Sache oder einer Aussage überzeugt sein

«Dabei zeigt sich Glauben in Abhängigkeit von der menschlichen **Bewusstseinsentwicklung**: als eine veränderbare Größe, die nie Endgültigkeit findet, sondern nach vorne hin offen bleibt und zu gestalten ist.» (Quelle: Halbfas H., (2010): Der Glaube, S. 14)

Ganz unabhängig von einer Religion halten in der derzeitigen Gesellschaft viele Menschen für wahr, was ihnen die Medien vermitteln. Sie halten für richtig, was vermeintliche Experten erzählen. Menschen sind überzeugt, dass Dinge oder Aussagen, die in der Werbung ein besseres, einfacheres Leben versprechen und das große Glück suggerieren, realistisch sind. Sie suchen Halt in materiellen Dingen oder in einer Scheinwelt. Der Glaube in Verbindung mit einer Religion tritt zunehmend in den Hintergrund. Die Industrie schafft Märkte, die niemand wirklich braucht, die unsere Lebensgrundlage zerstören und unseren

Verstand ausschalten. Und je mehr dies geschieht, desto weiter entfernt sich der Mensch von einem traditionellen Glauben, von einem wahrhaften Lebenssinn und von seiner Existenzgrundlage.

«Ist es nahezu zwangsläufig, dass, je aufgeklärter, arbeitsteiliger, fortschrittlicher eine Kultur ist, die Menschen sich umso stärker von Kirche und tradiertem Gottesglauben entfernen?»

(Quelle: Halbfas H., (2010): Der Glaube, S. 13)

### **2.3. Judentum, Christentum, Islam**

Woran glaube ich eigentlich? Wenn ich keiner Religion angehöre, gibt es dann nichts, wovon ich mich entfernen könnte, außer von mir selbst?

Nun sitze ich also in der Kirche und rede in meiner Verzweiflung mit diesem Jesus Christus. Wer ist das überhaupt, der da oben am Kreuz, mein Gesprächspartner?

Jesus von Nazareth – wir alle kennen ihn zumindest aus der Weihnachtszeit - sein Leben, seine Lehren, sein Leiden und sein Sterben. Bereits als Kind ist er strebsam und als sei es ihm Eingebung, lernt, verinnerlicht, lebt er die Inhalte der jüdischen Thora – des Gesetzestextes, der das Zusammenleben der Menschen regelt, nach der Recht und Ordnung in der Gesellschaft geschaffen werden. Die Thora beinhaltet neben Prophetenbüchern, Sprüchen und Psalmen hauptsächlich die 5 Bücher Mose, welche seit dem 4. Jh. v. Chr. als jüdische Bibel für verbindlich erklärt wurden. Als zweites bedeutendes, jüdisches Schriftwerk entsteht der Talmud, eine Zusammenfassung von Kommentaren, die die Auslegung der Thora als Gesetzeswerk ermöglicht.

Dieser Jesus von Nazareth ist also Jude, hineingeboren in den Stamm Davids, einer der 12 abrahamitischen Urstämme und in die älteste der 3 westlichen Religionen. Das Judentum ist nicht nur Religion, sondern bezeichnet gleichfalls das Volk aus dem Land Israel, welches sich durch sein Schicksal aus Unterdrückung, Vertreibung und Vernichtung (über alle Jahrhunderte hinweg) verstreut in alle Welt und doch durch die Verbindung im Glauben und seine historischen Grundlagen stets eine Gemeinschaft geblieben ist. Israel wird bereits im 14. Jh. v. Chr. zum ersten Mal historisch erwähnt, der Ursprung der jüdischen Religion ist datiert auf das babylonische Exil von 587 – 538 v. Chr.

Abraham, der durch einen brennenden Dornbusch die Offenbarungen des Jahwe erfährt und sich dadurch berufen fühlt, den monotheistischen Glauben zu verbreiten, gilt ebenso wie Moses, welcher das jüdische Volk aus der Sklaverei der Ägypter führte, als Leitfigur des jüdischen Glaubens. Seine Anhänger glauben an den einen Gott, an Jahwe, der einen Erlöser schicken wird, um sie von Unterdrückung und Verfolgung zu befreien sowie sein Reich auf Erden zu errichten, in dem das jüdische Volk friedlich leben kann. Dieser Gesandte des Gottes Jahwe wird als Messias, was so viel wie „Gesalbter“ bedeutet, bezeichnet. Inhalt der Lehre sind die Regeln eines vernünftigen Zusammenlebens im Glauben an die Gütigkeit des einen Gottes Jahwe. Das Reich Davids gilt als das Idealbild eines Staates. König David vereint das Nord- mit dem Südreich (Israel und Juda) und bietet seinen Bewohnern Identität, Stabilität und eine religiöse Heimat. Kabbalisten (Anhänger der mystischen jüdischen Überlieferungen), setzen sich damit auseinander, wie sich das kommende Gottesreich in Israel gestalten wird, wie Böses verhindert werden kann und wie der Mensch Erlösung findet.

Die Auseinandersetzung mit dieser Frage bleibt nicht nur philosophisch, sondern ist aktuell in allen Jahrhunderten und erlangt höchste Bedeutung zur Zeit des Nationalsozialismus mit dem „Projekt der Endlösung der Judenfrage“. Trotz Verzweiflung ist der jüdische Glaube mit seinen Riten und Traditionen unerschütterlich. Auf der Suche nach Antworten und einem Verstehen der Verbrechen am jüdischen Volk entwickeln sich unterschiedliche Denkrichtungen. Glaubensgrundlage ist und bleibt der Bund mit Gott und die Liebe Gottes zu seinem Volk. Die Propheten (Warner und Vorhersager) stellen humane Forderungen nach Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit, Treue, Frieden und Liebe.

Die Liebe Gottes zu seinem Volk steht für Jesus von Nazareth im Mittelpunkt seines Lebens und Wirkens. Mit ca. 30 Jahren beginnt er als Wanderprediger seine Auslegung der Thora zu verkünden. Für ihn gibt es keine Strafe Gottes und es kann nicht Gottes Wille sein, dass Menschen sich gegenseitig Gewalt zufügen. Jesus fragt nach den Gründen, appelliert an die Vernunft und ruft zur **Umkehr** auf. So bedeutet für ihn die einzige Sünde: sich von Gott **abzuwenden, sich verblenden zu lassen** und nicht zu ihm zurückzukehren im Denken und Handeln. Er predigt die **allumfassende Liebe** seines Gottes-Vaters **zur Natur** und allen darin lebenden Geschöpfen. Eine Umkehr benötigt Geduld, Vertrauen, Vergebung, vor allem aber: bedingungslose Liebe. Nur so lässt sich Erlösung finden vom Leiden der Verfolgung und Unterdrückung – vom Leiden des Lebens. Nur so, im **Vertrauen auf Gott**, unser aller Vater, und im rechten Leben aus wahrer Liebe, wird das erlösende Gottesreich auf Erden realisierbar sein.

Seine Anhänger glauben an Jesus´ Worte, da sie sie **selbst erfahren**, ebenso wie sie ihn 40 Tage lang nach seiner Kreuzigung und Auferstehung in der Mitte ihrer Gesellschaft weiterhin real erleben – unversehrt, kraftvoll, lebensbejahend, zuversichtlich.

Ihre Erfahrungen halten sie schriftlich fest. Die Dokumente dieser Zeitzeugen gelten als gesicherte historische Beweise, insbesondere deshalb, weil es Berichte von Menschen sind, die Jesus kannten. Unabhängig voneinander führen unterschiedliche Quellen zum selben Kern. Aus seiner Anhängerschaft bildet sich die Glaubensgemeinschaft um Jesus, der nach seiner Auferstehung den Beinamen Christus erhält, was gleichbedeutend ist für den erwarteten Messias. Christus wird ebenfalls übersetzt mit „der Gesalbte“, „der Erlöser“. Im Leben der Lehren, welche Jesus Christus verkündete und in der Einhaltung der traditionellen, noch jüdischen Rituale entwickelt sich die Glaubensgemeinschaft zur Religion.

Das schriftliche Festhalten von Lehren und Leben Jesus´ im 4. Jh. n. Chr. ist unter anderem die Reaktion auf eine seit Jahrhunderten bestehende, neu erstarkende Religion, die heute als christlicher Gnostizismus benannt wird. Christlich deshalb, da sie, neben anderen Göttern, Christus verehrt und zahlreiche Parallelen zu seiner Weltanschauung aufweist. Sie ist überzeugt von der **Existenz Gottes als ein Lichtwesen**, dem der Kosmos als Finsternis gegenübersteht. Erlösung aus dem Leiden des Lebens bietet die Wiedergeburt. **Selbsterkenntnis** (gr. Gnosis) ist gleichzeitig **Gotteserkenntnis**. (Quelle: Geisen R., (2002): Grundwissen Religion, S. 127)

Wie auch in anderen Religionen entstehen aufgrund unterschiedlicher Interpretationen und historischer Bezüge verschiedene Ausprägungen. So spaltet sich das Christentum u.a. in katholische, evangelische und orthodoxe Glaubensgemeinschaften.

Eine Religion, welche sich sehr zeitnah in Anlehnung an Judentum und Christentum etabliert, ist der Islam. Er ist die jüngste der drei westlichen Religionen und beruft sich auf Abraham, Mose sowie Jesus. Abdul Kasim, genannt Muhammad, erfährt im Jahr 610 n.Chr., selbst inzwischen 40-jährig, in einer tiefen Meditation in den Bergen nahe seiner Heimatstadt Mekka Offenbarungen des Engels Gabriel, der ihn zum Propheten beruft. Der Begriff Muhammad trägt die Bedeutung „der Gepriesene“. (Quelle: Grundwissen Religion, S. 139)

Muhammad, der die Geschäfte seiner Frau führt, wird aufgrund seiner erfolgreichen Handelsbeziehungen sehr geschätzt. Als er jedoch seine Offenbarungen öffentlich bekennt, verliert er sein Ansehen und nur wenige, engste Vertraute aus dem Kreis seiner Familie schenken ihm Glauben, Menschen aus armen Verhältnissen schließen sich ihnen an.

„Aus eigener visionärer Erfahrung bezeichnet er Allah (arab. «der Gott») als den einzigen und lebendigen und als persönlichen Gott: Er ist der Erhabene und Mächtige, der Schöpfer und Richter; seine natürliche Ordnung ist eine Wohltat, er hat ein Herz für die Menschen. Im Koran ist überwältigend oft von seiner Barmherzigkeit (rahma) die Rede.“ (Quelle: Geisen R., (2002): Grundwissen Religion, S. 141)

Seine Hinwendung zu den Armen und sein Aufruf zu menschlicher Gerechtigkeit, sich abzuwenden von Gier und Profit, sein Appell zur Umkehr bringt ihm viele Gegner ein. Denn es ist zu bedenken, dass die Handelsstraßen entlang Mekkas von großer wirtschaftlicher Bedeutung waren. Muhammad, der sich immer mehr von seinen Geschäften abwendet, hin zur Meditation und Erkenntnis, wird zur Bedrohung für den herrschenden Materialismus. Die Spannungen nehmen zu und eskalieren mit dem Tod seiner einflussreichen Frau, mit dem jeder Schutz für Muhammad verloren geht.

Im Jahr 622 n. Chr. verlässt er seine Heimatstadt und wandert aus nach Medina. Dieser Ortswechsel wird zur Geburtsstunde der Religion Islam. Muhammad ist dort frei, den Glauben und die Unterwerfung an den einen, einzigen Gott Allah zu propagieren. (Das Wort Islam steht übersetzt für Unterwerfung und Hingabe an den Willen Gottes.) Als gelehrter und umsichtiger Mensch war es nicht nur seine persönliche Situation, die ihn nach Medina geführt hat. Medina selbst bestellte ihn als Schlichter, dessen Auftrag darin bestand, zwischen den verstrittenen Stämmen Frieden zu stiften und eine Gemeinde (Umma) zu gründen. Die erste islamische Glaubensgemeinschaft entsteht, in der nicht mehr der Einzelne, sondern das gemeinsame Leben zählt. Religion und Staat fließen ineinander und Muhammad ist nicht mehr nur Prophet, sondern gleichzeitig der Führer seiner Gemeinde, die er vor äußeren und inneren Bedrohungen zu schützen hat. Diese Aufgabe führt zu einem Wandel in seinem Wesen und so rechtfertigt er seine kriegerischen Auseinandersetzungen mit benachbarten Völkern, u.a. seiner Heimatstadt Mekka, mit dem Ziel des Schutzes der islamischen Gemeinde und der Wiederherstellung einer friedlichen Lebensordnung. Ca. 630 n. Chr. besiegt er Mekka. Zwei Jahre später verstirbt er in Medina. Seine mündlichen Weissagungen werden bereits 20 Jahre nach seinem Tod im Koran schriftlich festgehalten.

Der Koran ist das wahre Wort des Schöpfers. Muhammad brachte dem Juden- und Christentum seine Achtung entgegen, es waren seine Wurzeln. Doch ihre Schriften, Thora und Bibel, sah er als falsch an. Die Worte, welche ihm vom Engel Gabriel eingegeben wurden, waren rein und unverfälscht. So gibt es auch im Koran keine Vorschriften. Er enthält, wie es R. Geisen in seinem Werk „Grundwissen Religion“ wiedergibt, grundsätzliche Aussagen über Gott, die Schöpfung, ethische Werte und Weisungen. Die Absicht traditioneller Muslime liegt darin, Muhammads propagierte unbedingte Hingabe an den einzigen Gott Allah zu praktizieren. Da der Koran keine konkrete Anleitung bietet, keine Regeln oder ist die Auslegung der Texte und der Religionspraxis individuell. Im Mittelpunkt jedoch steht das monotheistische Glaubensbekenntnis, der Glaube an Engelswesen als Verkünder des Wortes Allahs, die Pflichtgebete und die Erlösung im Hinblick auf „ein Endgericht am Jüngsten Tag“. Erlösung finden diejenigen, die ethische Regeln einhalten und ihr Leben im Sinne Allahs ausrichten. Die ethischen Regeln beziehen sich auf die 10 Gebote, wie sie auch von Jesus verkündet wurden. Der Mensch gilt als frei in seinem Handeln und Denken, so dass er in eigener Entscheidung für sein Leben Verantwortung übernimmt, jedoch stets im Sinne des Friedens seiner Gemeinschaft.

Mit dem Tod Muhammads musste die Entscheidung getroffen werden, wer seine Nachfolge übernimmt. Die Uneinigkeit in dieser Frage führte zum Zerfall der islamischen Umma. Schiiten, Sunniten und die harigitische Partei bilden sich heraus. Sie bestehen bis ins heutige Jahrhundert in innerer, wie äußerer Zerrissenheit.

„[...] doch der Koran bleibt – als ewiges Wort Gottes – lebendig und unzerstörbar.“

(Quelle: Küng, H. (2005): Spurensuche, S. 162)

Das, was wir heute in Europa als Islam erleben und gezeigt bekommen, ist nicht Ausdruck dieses ursprünglichen Glaubens, dem ebenso wie Judentum und Christentum ethische Werte als Grundlage dienen. Die 1. Sure, mit welcher die 5 x täglich ausgerufene Gebetszeit beginnt, gleicht sinngemäß dem christlichen Vaterunser und kann in seiner praktischen Umsetzung ebenso interpretiert werden.

Heute liegen die Bestrebungen darin, die vielseitigen religiösen Ausrichtungen, insbesondere im Christentum, wieder zu ihren gemeinsamen Wurzeln zurückzuführen und im Sinne der Ökumene (was so viel bedeutet wie: „die ganze bewohnte Erde“) eine neue Basis für alle Gläubigen und scheinbar Ungläubigen zu schaffen.

#### **2.4. Konfuzianismus, Daoismus, Buddhismus**

Und wie sieht es dann aus mit der Religion im Osten, wenn wir uns hier im Westen das Ziel setzen, die ganze bewohnte Erde in einer gemeinsamen Glaubensbasis zu vereinen?

Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus zählen zu den drei großen, chinesischen Religionen. Anzumerken ist, dass es bezüglich des Konfuzianismus unterschiedliche Aussagen gibt, ob es sich bei seinen Lehren um eine Religion oder eine Staatsform handelt. Ebenso wird diskutiert, ob der Daoismus nun eine Religion oder eine Philosophie sei.

## Konfuzianismus

### Begründer:

Der Konfuzianismus entsteht aus den Lehren des Konfuzius (Pinyin Umschrift: Kōngzǐ), eine historische Person, dessen Lebensdaten gesichert und nachgewiesen sind auf den Zeitraum 551-479 v. Chr. Zu seiner Herkunft finden sich unterschiedliche Angaben. Manche Literatur beschreibt sie als mittellos, doch seine Mutter ermöglicht ihm trotzdem Bildung. (Quelle: Eliade M., Cuiianu I.; Handbuch der Religionen, S. 346) Andere Quellen besagen, dass er aus einer wohlhabenden Familie stamme, die später verarmte. Konfuzius widmet sich der Musik, der Poesie und alten Schriften, woraus er später seine Lehren entwickelt. Ebenso achtet er die Ahnen- und Geisterwelt, welche Glaubensgrundlage der damaligen Gesellschaft war.

So tragen die folgenden 5 noch erhaltenen klassischen Bücher (Kanon) zu seinen Erkenntnissen bei:

Yi-jing (I-king)	Buch der Wandlungen
Shi-jing (Shi-king)	Buch der Lieder
Shu-jing (Shu-king)	Buch der Urkunden
Li-ji (Li-ki)	Buch der Riten
Chun-qiu (Tschun-tsiu)	Frühlings- und Herbstchronik

(Quelle: Hierzenberger, G. (2003): Der Glaube der Chinesen und Japaner, S. 37)

Das 6. Buch existiert leider nicht mehr, da es aufgrund einer Welle der Bücherzerstörung nicht mehr restauriert werden konnte. Diese sechs Werke, welche in den Anfängen der Zhou-Epoche (11. Jh. – 221 v. Chr.) entstanden, verweisen auf die 6 Künste Chinas.

Die oben erwähnten kanonischen Klassiker gelten als Quelle für Konfuzius' Lehren.

Ein späteres, bedeutendes literarisches Werk Chinas, sind die „Bücher der Väter“. Ihnen schreibt man Konfuzius selbst als Autor zu. Er greift zurück auf den Ahnenglauben und die Weisheiten aus vergangenen Zeiten und sah seine Verpflichtung darin, dieses Wissen der Ahnen, also der Väter, zu bewahren. Konfuzius unterweist mündlich, seine Worte werden ebenfalls mündlich überliefert. Erst ca. 200 Jahre nach seinem Tod entsteht das Buch Lun Yü – die gesammelten Worte Konfuzius in sinngemäßer, schriftlicher Darstellung. Weitere 50 Jahre später, in der Han-Dynastie (206 v.Chr. – 220 n.Chr.) erklärt man die konfuzianistischen Lehren zur Staatsdoktrin. Die Schriften gelten als offizielle Philosophie, die kanonischen Bücher, Lun Yü und die „Bücher der Väter“ werden Grundlage der Beamtenprüfungen.

### Lehre:

Jedoch entmystifiziert Konfuzius die bisherigen Glaubensvorstellungen an die Welt der Geister und Ahnen. Er betrachtet den **Himmel** nicht mehr als personifizierten **Gott**, sondern, so beschreibt es Mircea Eliade, als ein **universales** und **unerklärliches Prinzip**, das **stets gegenwärtig** ist und **alles durchdringt**. Mit dieser Anschauung sind die Menschen nicht mehr den Göttern unterworfen – sie sind Teil des Universums, geleitet vom Himmel. Für den Menschen gilt es, den Weg der Mitte zwischen Himmel und Erde zu gehen. (Quelle: Eliade M., Cuiianu I.; Handbuch der Religionen, S. 347)

Konfuzius' Ziel besteht darin, aus seinen Schülern vollkommene Menschen zu machen. Er appelliert an **Moral und Ethik im Denken und Handeln** eines jeden. Gewalt, Rücksichtslosigkeit oder Blutrache macht die zerrüttete Welt, worunter auch schon die damalige Gesellschaft litt, nicht besser. Der einzig gangbare Weg in eine bessere Zukunft besteht für Konfuzius darin, vernünftig zu denken, aus den Fehltagen der Vergangenheit zu lernen, im Hier und Jetzt humanitär zu handeln, um die Zukunft lebenswert zu gestalten – in Anlehnung an die friedvolle Herrschaft der Kaiser der vergangenen Zhou-Dynastie. Kaiser Shun (ca. 2000 v.Chr.) hatte Vorbildfunktion für Konfuzius.

«Wer ohne etwas zu tun Ordnung hält, das war Shun. Denn wahrlich, er stand ganz einfach da, mit Würde und Ehrerbietung und wandte ernst das Gesicht nach Süden. ... Wer selbst recht ist, der braucht nicht zu befehlen, und es geht. (Lun Yü 15,4 und 13.6)»

(Quelle: Geisen R., (2002): Grundwissen Religion, S. 39)

Aus den traditionellen, mystischen Bräuchen leitet Konfuzius seine 5 Tugenden ab: Menschlichkeit, Rechtschaffenheit, Schicklichkeit, Wissensdrang und Aufrichtigkeit. Je nach Literatur finden sich weitere erstrebenswerte Eigenschaften: Selbstdisziplin, Fleiß, Anpassungsfähigkeit, Genügsamkeit, Sparsamkeit, Ordnung und Sauberkeit (als konfuzianische Arbeitsethik) sowie in den Beziehungen innerhalb der Familien und im Zusammenwirken der Gemeinschaft: Würde, Weitherzigkeit, Wahrhaftigkeit, Eifer und Güte. Grundsätzlich glaubt Konfuzius an das Gute im Menschen, an ein hierarchisches Gesetz der Liebe. Diese Hierarchie gilt in der Erziehung des Sohnes durch den liebenden Vater und in der Verehrung des Vaters durch den liebenden Sohn. Eine solche Hierarchie lässt sich auf alle weiteren Beziehungen in Staat und Gesellschaft übertragen. „Dieses Gesetz der **Liebe zu allem** zu verletzen, gilt nach Konfuzius als grobe Verfehlung.“

Durch das hierarchische Gesetz der Liebe soll die Gesellschaft geordnet werden.

Alles Leid, alle Unordnung bedingt sich durch fehlende Erkenntnis. Humanität und Pflichtbewusstsein untereinander sind Grundpfeiler seiner Lehre; zu erreichen durch Erziehung des Menschen, damit er zur richtigen Erkenntnis finde – im Inneren, wie im Äußeren. Nicht nur die innere Einstellung des Menschen muss erneuert werden, es gilt auch, die äußere Verfassung des Staates zu reformieren und eine humane Regierung wiederherzustellen, die zu sozialer Ordnung in Staat und Familie führt.

« Ist der Mensch in Ordnung, ist die Familie in Ordnung.

Ist die Familie in Ordnung, ist die Stadt in Ordnung.

Ist die Stadt in Ordnung, ist das Land in Ordnung.

Ist das Land in Ordnung, ist die Welt in Ordnung. »

(Quelle: CD China hören – das Hörbuch zum Schleswig-Holstein Musik Festival)

## **Daoismus**

Oberstehender Vers kann sowohl Konfuzius, als auch Laotse zugeschrieben werden. Beiden widerstrebt die chaotische Unordnung der Gesellschaft. Wo der Konfuzianismus die überlieferten Normen aufleben lässt, appelliert der Daoismus an eine Lebensweise in absoluter Verbundenheit mit der Natur.

Der Daoismus stellt sich als eine Opposition zu den konfuzianischen Lehren dar und wirft den Konfuzianern vor, die bisherige schamanische Religion in Verbundenheit mit der Ahnen- und Geisterwelt sowie die dazugehörenden Riten zu missachten. Der Mensch sei aus seiner Natur gerissen, zu formal seien die Vorschriften der Lehren des Konfuzius.

### Begründer:

Als Begründer des Daoismus wird Laotse (Pinyin Umschrift: Lǎozǐ) angesehen, wobei die Meinung, es habe ihn nie gegeben, verbreiteter ist, als der Glaube an seine Existenz. Im „Handbuch der Religionen“ wird seine Geburt datiert zwischen 604 und 571 v.Chr. Im Werk „Der Daoismus von Laotzi bis heute“ von Hans von Ess ist zu lesen, dass die historische Forschung Hinweise auf einen Sohn Laotzes und dessen Wohnort belegt, was Laotse als real existierende Person glaubhaft werden lässt.

Gibt es in den Aufzeichnungen des Konfuzius keine Hinweise zu einer Persönlichkeit wie Laotse, so schreiben historische Daoisten seine Identität dem von 604 – 517 v. Chr. lebenden Li Tan = Lao Tan zu.

Zur Zeit Laotzes gilt der Daoismus allerdings nicht als Religion, vielmehr als Philosophie, die sich auf die religiösen Riten der Ahnen- und Geisterwelt bezieht.

Der Beginn der Religion Daoismus kann auf das Jahr 142 n. Chr. datiert werden. Zhang Daoling, ein Eremit in der Region Sichuan, empfängt die Offenbarung des „allerhöchsten Herrn Lao“. In dieser göttlichen Botschaft wird er dazu aufgefordert, wie es bereits Konfuzius tat, die Praktiken der bösen Geister abzuschaffen und den Glauben an das Gute zu verbreiten. (Quelle: Kung, H., (2005): Spurensuche, S. 207)

Daraufhin entsteht eine Art „daoistischer Kirche“. Anhänger Zhangs bilden Priestergemeinden (sowohl Männer, als auch Frauen) und präsentieren das Dao auf der Erde. In dieser Glaubensrichtung wird der rituelle Bezug zur Natur inkl. Geister- und Ahnenwelt wiederhergestellt, die von Konfuzius entmystifiziert wurde. Bis in die heutige Zeit wird sie vor allem in ländlichen Gebieten praktiziert.

### Lehre:

Doch was bedeutet dieses Dao, woran Magier, Wahrsager, Geistliche wie Laien als Mitglieder der daoistischen Kirche glauben?

«Es gibt ein Wesen, gebildet aus dem **Unfassbaren**, welches vor Himmel und Erde bestand. **Still** war es, **leer**, einzigartig und unveränderlich. Es bewegte sich nach allen Richtungen, ohne seinen Bestand zu gefährden. Man kann es als die Mutter der Welt ansehen. Ich kenne seinen Namen nicht und bezeichne es als Tao» (Quelle: Hierzenberger G., (2003): Der Glaube der Chinesen und Japaner, S. 55)

«Es gibt ein Ding, das ist unterschiedslos vollendet. Bevor der Himmel und die Erde waren, ist es schon da, **so still, so einsam**. Allein steht es und ändert sich nicht. Im Kreis läuft es und gefährdet sich nicht. Man kann es nennen die Mutter der Welt. Ich weiß nicht seinen Namen. Ich bezeichne es als **SINN**.» (Quelle: Wilhelm R., (2015): Laotse Tao te king, S. 58)

Dao, meisthin übersetzt mit „der Weg“, ist kein Gott, keine Person, kein Gegenstand – es ist nicht greifbar und wird von Daoisten verstanden als das Nichts. Es ist das Nichts, aus dem alles entspringt und das Nichts, zu dem alles zurückkehrt. Das Nichts verdichtet sich zu Etwas: zur Natur – wird zum Menschen – geht zur Natur zurück und löst sich wieder auf im Nichts – ein unaufhaltbarer, immerwährender Kreislauf – der Grund, dass Daoisten der festen Überzeugung sind, der Mensch ist nichts Besonderes – er ist Teil der Natur, des Universums, des Nichts und somit in diesen ständigen Kreislauf von Werden und Vergehen eingebettet. In dieser Weltanschauung wird das Dao demnach ebenso verstanden als ein „**Ordnungsprinzip**“ oder „ein Gesetz“. Die Welt um uns herum entstand aus dem Dao, dem Nichts. Kosmische Kraft teilte das Dao in Yin und Yang, Symbol für die Polaritäten in unserer Welt. Alles Leben, alles Werden und Vergehen unterliegt dem Wandel – die **Zyklen der Natur** entsprechen einem unwiderruflichen, kosmischen Gesetz.

Wir Menschen können diese universalen Gegebenheiten beobachten in den Rhythmen der Natur, dem Lauf von **Sonne und Mond**, den Jahreszeiten, in Geburt und Tod. Doch gleichzeitig können wir sie nicht fassen – sie werden für uns Menschen zu einer individuellen Wahrheit, die unser Verstand projiziert und doch ist diese Wahrheit nicht für jeden gleich erlebbar. Was für den einen Gültigkeit hat, ist für den anderen Nichts. Alles unterliegt einem ständigen Wandel.

Neben dem Dao sind „Makrokosmos“ und „Mikrokosmos“ zwei wichtige Komponenten in der daoistischen Weltanschauung. Alles, was außerhalb des Menschen (im Makrokosmos) beobachtbar ist, alles Werden und Vergehen, ist auch in seinem Inneren (im Mikrokosmos) erlebbar. Hier spiegelt sich ebenfalls wieder, dass jedes Wesen in dieses Urprinzip des Dao eingebunden ist. Aus der Tiefe der Erde, aus der Weite des Himmels – aus der Unendlichkeit des Makrokosmos entsteht der sehnlichste Wunsch des Daoisten, diese Unendlichkeit in seinem eigenen, inneren Mikrokosmos zu verwirklichen.

Die Schönheit und Gesetzmäßigkeit der Natur findet bildlich Ausdruck im Nejjingtu, der Landkarte der inneren Gewebe und sucht darin seinen ganz persönlichen Übergang in den ewigen Kreislauf, die Unsterblichkeit, das **Einswerden** mit dem Dao, die Rückkehr zum Nichts, um daraus neu zu entstehen. Es ist das Nichts gegenüber dem Seienden, die Leere gegenüber der Fülle. Daoisten leben in der Vorstellung von der **Leichtigkeit des Seins**, in der **Absichts- und Selbstlosigkeit**. Hierfür steht der Begriff „Wuwei“: das Nicht-Handeln, das Nicht-Eingreifen, das Sich-führen-lassen vom **natürlichen Rhythmus** des Dao. Nach diesem Prinzip ist nur dann Harmonie allgegenwärtig möglich, wenn man die **Menschen leben lässt**, wie sie sind und die Natur so belässt, wie sie ist. In der Entfremdung von Mensch und Natur sehen die Daoisten die Grundlage für das gestörte Ordnungsprinzip.

Mit verschiedenen Praktiken und Riten sind Daoisten im steten Bemühen, Yin und Yang, Makro- und Mikrokosmos zu verbinden, die eigene, innere Landschaft zu pflegen, im Wuwei Harmonie zwischen Mensch und Natur herzustellen; mit dem einzig anstrebsamen Ziel: die Einheit mit dem Dao – der Übergang ins Nichts – die Unsterblichkeit.

«Die bedeutendste Zeremonie ist das Jiao, bei dem die Erde gereinigt und von bösen Geistern befreit werden soll.» (Quelle: Geisen R., (2002): Grundwissen Religion, S. 38)

Das Reinigen der Erde bedingt das Reinigen des eigenen Körpers und die **Befreiung von schädlichen Einflüssen oder Emotionen**. Aus diesem Gedankengut entwickeln die Daoisten Atem- und Sexualtechniken, Meditation, halten Regeln der Diätetik ein, suchen nach Elixieren mittels innerer sowie äußerer Alchemie und praktizieren Leibesübungen. In diesen Praktiken schaut der Daoismus zurück in seine philosophische Vergangenheit und nimmt viele Traditionen des chinesischen, urtümlichen Schamanismus auf. Im Hinblick auf die Zukunft legt die damalige Alchemie den Grundstein für die heutige Traditionelle Chinesische Medizin, die Leibesübungen zur Verlängerung des Lebens werden weiterentwickelt zu den uns heute bekannten Formen des Qigong.

Die Lehren des Daoismus sind in einem Bücher-Kanon von 1120 Bänden verewigt, bekannteste und meist übersetzte Texte sind das „Buch von Sinn und Weg“ (Pīnyīn Umschrift: Dàodéjīng) von Laotse und die Schriften des Dschuangste, im Deutschen veröffentlicht unter dem Titel „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“.

Während der Han-Zeit (206 v. Chr. – 220 n. Chr.) kommt es zur Durchdringung von Daoismus und Konfuzianismus.

„Der Mensch ist – vereinfacht gesagt – Konfuzianer im Tun und Daoist in der Kontemplation. [...] Denn die Natur des Menschen ist gut, sie bedarf nur der moralischen Erziehung.“ (Quelle: Küng, H., (2005): Spurensuche, S. 213)

In den Ausführungen zu den drei Religionen des Ostens lesen wir bei Hans Küng, dass Laotse sein Land gen Westen verlassen habe, um die Barbaren zu bekehren. Nur das Dàodéjīng habe er zurückgelassen. Im 4. Jh. v. Chr. erschütterte die Invasion der Barbaren die konfuzianistische Staatsideologie und die daoistische Weltanschauung.

Dieser Einbruch in den daoistischen, wie auch konfuzianistischen Glauben öffnet dem von Indien her vordringendem Buddhismus die Tore zum chinesischen Reich. Mit der Analyse der Frage nach dem Negativen im Menschen, welche bisher keine Beachtung fand, gewinnt der Buddhismus in der Bevölkerung Chinas schnell Zuwachs. Verliert er doch in seinem Ursprungsland Indien gravierend an Bedeutung, so übernimmt er in China die daoistische Auffassung der Naturverbundenheit – ein chinesischer Meditationsbuddhismus entwickelt sich rasant. Der Buddhismus ist damit die einzige Religion, die in China bleibenden Einfluss fand. Alle 3 werden heute unter dem Begriff Universismus zusammengefasst.

## **Buddhismus**

### Begründer

Siddhartha Gautama (ca. 560 – 480 v.Chr.) gilt als Ursprungsgestalt dieser Religion. Er lebte in der Region Bihar (Nordindien). Mit dem Beinamen Buddha erhält Siddhartha religiösen Charakter. Ins Deutsche übersetzt bedeutet der Begriff Buddha der Erleuchtete, der Erwachte und deutet somit auf die spirituelle Entwicklung Siddhartha Gautamas hin. Er wird ebenso wie Laotse dargestellt mit spezifischen körperlichen Merkmalen, die auf eben diese Entwicklung weisen: lange Ohrläppchen gelten als Symbol für die Weisheit (Laotse syn. Li Er / Li = lang, Er = Ohr), der gewölbte Scheitel macht die Erleuchtung deutlich, das 3. Auge mittig der Stirn (oft auch durch eine Wölbung gekennzeichnet), zeigt die spirituelle Einsicht.

Ganz allgemein hin strahlen Buddha-Figuren eine tiefe Ruhe, Überlegenheit, Frieden und Souveränität aus.

Doch wie gelangte Siddhartha zu diesen Eigenschaften?

### Lehre

Siddhartha wächst in einem reichen Königshaus auf. Den Beginn seiner spirituellen Reise bilden die sogenannten vier Ausfahrten. Er verlässt mit seinem Bediensteten den Palast und begegnet Menschen, deren Leiden in Alter, Krankheit und Tod besteht. Bei seiner vierten Unternehmung lernt Siddhartha einen Bettelmönch kennen und erlebt dessen Zufriedenheit. Die Erfahrung dieser Gegensätze prägt ihn und er entschließt sich, 29-jährig (andere Quellen datieren seine Wesensänderung auf 35-jährig), den Palast, seine junge Frau und seinen neugeborenen Sohn zu verlassen, um als Wanderasket die Ursache von Leiden und Zufriedenheit zu finden. Sein Ziel ist, um es mit den Worten Hans Küngs auszudrücken, die Bewältigung der Realität des Lebens. (Quelle: Küng, H., (2005): Spurensuche, S. 249) Siddhartha erkennt, dass alles Leiden der Vergänglichkeit unterliegt. Es gibt nichts Stabiles, alles steht in gegenseitiger Abhängigkeit. Doch in seinen sukzessiven Übungen findet er keine Antwort. Nach ca. 6 Jahren strenger Enthaltensamkeit gibt er sein Bemühen vorerst auf und enttäuscht damit die kleine Gruppe seiner Anhänger. Daraufhin, fast frustriert so möchte man sagen, setzt er sich in der Nähe des Städtchens Uruvela unter einen Baum und ist fest entschlossen so lange dort sitzen zu bleiben, bis ihm die Erlösung aus dem Leid wiederfährt. Nach langer Meditation erlangt Siddhartha die Buddhaschaft – er erfährt Erleuchtung (bodhi) und damit die Antwort auf folgende vier Urfragen:

- was ist Leiden
- wie entsteht Leiden
- wie kann Leiden überwunden werden
- was ist der Weg, um die Überwindung des Leidens zu erreichen

Diese vier Urfragen des Buddha sind heute als „die vier edlen Wahrheiten“ bekannt.

Siddhartha Gautama Buddha verkündet diese vier edlen Wahrheiten einigen Wandermönchen, welche ihm bereits früher folgten. Mit seiner Rede von Benares setzt er das Rad der Lehre in Bewegung. Die Nacht, in der er Erkenntnis erlangt, gilt als der Beginn des Buddhismus. Seine Lehre liefert keine Erklärung für die Vorgänge in der Welt. Der Weg zur Erlösung vom Leiden liegt nicht bei einem Gott oder Schöpfer – sie liegt in jedem Menschen selbst und so ist jeder Mensch selbst dafür verantwortlich, Erlösung zu finden. Das Leben ist Leiden. Die Ursache des Leidens ist Begehren. Erlösung vom Leiden bringt das Verlöschen, was bedeutet, dass der Kreislauf der Wiedergeburt durchbrochen wird. Wiedergeboren werden bedeutet Leben und Leben bedeutet Leiden. So streben Buddhisten danach, eben dies zu durchbrechen, was in ihrer Vorstellung nur möglich ist, durch den 8-fachen Pfad: rechtes Glauben, rechtes Entschließen, rechtes Wort, rechte Tat, rechtes Leben, rechtes Streben, rechtes Gedenken, rechtes Sichversenken. (Quelle: SGD Studienheft, nichtchristliche Weltreligionen, S. 20) Im Mittelpunkt der Lehre steht das **Selbstvergessen**, das

Loslassen des Ich, Selbstlosigkeit. Die buddhistische Praxis ist bestimmt durch die **Meditation**.

Siddhartha Gautama Buddha stirbt ca. 80-jährig im nepalesischen Kushinagara. Aus seinen ursprünglichen Lehren entwickeln sich vorerst 2 prägende Richtungen: der Mahayana-Buddhismus und der traditionsbewusste Hinayana-Buddhismus.

Weitere Formen bilden sich heraus, die Bekannteste ist der Zen-Buddhismus (chin. = Chan), der sich mit Zazen vollkommen auf die Meditationspraxis konzentriert und sich mit der daoistischen Philosophie verbindet. Vom 8. – 13. Jahrhundert findet der Zen-Buddhismus daher in China großen Zuspruch. Ziel der Meditation besteht im **völligen Loslassen** aller Gedanken und Emotionen, alle Grenzen zwischen Körper und Seele, zwischen Außen und Innen heben sich auf. Es ist die **absolute Einheit des Menschen mit allem**, was um ihn herum und in ihm ist. Er ist **völlig eingebettet in die Natur**, in das Universum.

Eingebettet zu sein, aus dem Funktionsmodus wieder herauskommen, wissen wer ich bin, was ich fühle, die Leere des Vergessens sinnvoll, nachhaltig zu füllen... danach sehne ich mich gerade.

### **3. Meine Verbindung von Religion mit dem Üben des Qigong**

#### **3.1. Und jetzt? – Religion wird zur Praxis; im Praktizieren des Qigong!**

Meine Suche nach mir selbst begann auf einer christlichen Kirchenbank und führte mich durch die theoretische Auseinandersetzung mit Religion immer tiefer in das Thema hinein. Was genau bedeutet aber all das denn in der Praxis? Wie lebe ich Religion beziehungsweise wie kann ich zumindest an etwas glauben, was mir Halt gibt und meinem Leben einen Sinn? Jesus ruft also auf, genau wie Konfuzius, zur Umkehr. Ich soll mich vom Materialismus abwenden und mich nicht verblenden lassen. Verblendung ist all das, was dem Leben nicht dienlich ist. Die 10 Gebote aus der Offenbarung des Mose fasst Jesus zu einer einzigen, seiner zentralen Botschaft, zusammen. Er beruft sich damit auf die hebräische Bibel. Liebe deinem Nächsten zu seinem besten! Was so viel heißt wie: All das ist gut und richtig, was dem Leben dient und eine Entwicklung fördert. Geschrieben im Dativus ethicus (grammatische Form des Dativ, wodurch empathische Anteilnahme ausgedrückt wird) zählt hierbei das Gesetz von Moral und Ethik. Mein Nächster bin zuerst einmal ich selbst, das ist scheinbar moralisch völlig in Ordnung, denn es geschieht ja nicht aus Egoismus, sondern aus Schutz. Nur wenn es mir gut geht, kann ich für andere da sein. Es bringt demnach nichts, sich selbst zu verleugnen und alle anderen stets in den Vordergrund zu stellen. Ein gesundes Mittelmaß ist angebracht. So finde ich mich mit meinem Jesus Christus wieder in China – im Reich der Mitte, in dem die klar strukturierte, konfuzianische Hierarchie der Liebe neue Ordnung schafft. Ich muss mich selbst in Ordnung bringen, damit die Welt um mich herum auch wieder in Ordnung kommt.

Religion ist, wie ich nun herausgefunden habe, eine Ausdrucks- und Organisationsform, von Menschen entworfen, verändert und praktiziert.

Ich muss also etwas finden, worin ich mich ausdrücken kann – mich, mein Wesen, mein Ich, wo ich selbst sein kann. Ich muss mich neu organisieren in einer Form, die mir und meinem Leben dienlich ist. Meine Situation in dieser großen Kirche, allein, ganz still zeigt mir meine Grenze auf, dass Leben im Materialismus mit Idealen geschürt von Industrie und Medien so nicht funktioniert. Bis hierhin und nicht weiter.

Glauben heißt: sein Bewusstsein entwickeln, Grenzen überschreiten. Mir ist klar, dass ich die Grenze überschreiten muss – eine Grenzüberschreitung in eine andere Richtung – mich auf etwas Neues einlassen, Neues wagen, denn das Alte führte in eine Sackgasse.

Gleich werde ich diese Kirche verlassen. Dann kehre ich um. Ich gehe nicht den gleichen Weg. Hier in der Kirchenbank, vorm Jesus am Kreuz ist der Wendepunkt. Ich schaue ihn an, doch auf meine Frage, wie diese Umkehr aussehen soll, bleibt er mir vorerst die Antwort schuldig.

Buddha streift durch meine Gedanken: Nicht Gott oder die Schöpfung erlöst vom Leiden, sondern der Mensch selbst trägt für sein Leben Verantwortung.

Zurück von der Kirchenbank, zurück im Alltag.

Einige Zeit später erhalte ich die Anfrage, eine bestehende Qigong-Gruppe zu leiten. Qigong: Es ist mir bekannt aus meiner Wellness-Trainer-Ausbildung. Zwei Seminarwochenenden lang erlernte ich Übungen, erhielt einen Einblick in philosophische und medizinische Hintergründe sowie umfangreiches Lehrmaterial. Danach widmete ich mich privat den Qigong-Bewegungen.

Ist das ausreichend? Kann ich mir das zutrauen? Als Seminarleiterin habe ich bereits verschiedene Workshops und Kurse zu Gesundheitsthemen durchgeführt. Mein erster Qigong-Kurs an der VHS ist gut besucht. Doch reicht mein Wissen aus, eine bestehende Gruppe zu übernehmen? Fang erst mal an! – rät mir mein Mann. Ich möchte es nicht irgendwie machen. Es soll professionell sein, von allem anderen gibt es genug. Die weitere Recherche im Internet beginnt, Bücher werden hervorgeholt, DVDs neu eingeübt und der Anstoß ist gegeben, mich für die Kursleiterausbildung anzumelden.

Noch immer ahne ich nicht, dass genau dies meine Schöpfer-Antwort ist. Das Leben – die Schöpfung – die universelle Kraft – Gott oder wie immer wir es auch bezeichnen wollen: es lässt uns nicht allein!

### **3.2. „Stehen wie ein Baum“ – der Qigong-Stand**

Nun übe ich also Qigong. Ich stehe wie ein Baum ... versuche es zumindest ... versuche, mich einzulassen auf das Neue ... versuche zu spüren, was es mit mir macht ... versuche, offen zu bleiben.

Ich stehe in meinem Zimmer und betrachte den Baum vor meinem Fenster. Bäume begleiten mich schon mein ganzes Leben lang. Mein Vater ist Zimmermann. Vielleicht sind die Wälder, die Bäume, das Holz seine Religion. Er weiß um dieses kraftvolle Element, erlebt seine Wirkung, erspürt seine Energie. Es ist seine Leidenschaft. Genau das hat er mir in die Wiege gelegt – seine Verbundenheit mit dem Werden und Vergehen, mit den Zyklen der Natur; so wie es das Dao beschreibt. Es scheint, als sei es die Religion, die er für mich ausgewählt

hat. An vielen Orten durfte ich leben, überall gab es für mich einen ganz besonderen Baum mit dem ich mich verbunden fühlte, wir haben uns durchs Jahr begleitet und sie ließen mich verstehen, dass der Kreislauf der Natur unendlich ist – immer wiederkehrend. Der Baum wächst, gedeiht, trägt Blätter, ergrünt, ändert seine Farben, zieht sich zurück, verliert sein Kleid; unscheinbar steht er da, still und leer. Ganz für sich im Verborgenen sammelt er neue Kräfte, um im Frühjahr erneut zu gedeihen. Für mich eine Analogie zum Dao: im Frühjahr sprießen die Blätter scheinbar aus dem Nichts, aus diesem kahlen Baum; werden materiell, sichtbar; kraftvoll und füllig steht er da im Sommer, wie das Yang in seiner vollendeten Fülle; ändert seine Farben und zieht sich langsam zurück im Herbst; um sich gen Winter erneut in sich selbst zurückzuziehen, kühl und starr, wie das Yin in seiner vollendeten Fülle; wieder zurück ins scheinbare Nichts des Dao aus dem alles entspringt und zu dem alles zurückkehrt.

Ich stehe (in der Qigong-Ausgangsposition von Prof. Jiao, d.h. die Fersen geschlossen und die Zehen geöffnet, so dass die Füße ein V darstellen) und versuche, mich in diesen Baum hineinzusetzen. Ich schließe die Augen.

Er ist gerade gewachsen: Ganz langsam drehe ich meinen rechten Fuß auf der Ferse in die Mitte und erspüre die innere Zentrierung zur Mitte hin, die mich bereits ein klein wenig aufrichtet. Dadurch, dass während dem Drehen die Ferse fest auf dem Boden bleibt, entsteht eine spiralförmige Verwindung in der Muskelkette (einem der 3 Faszienstränge) vom Fuß über Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte, den Rücken hinauf bis zum Kopf. Ich stelle mir vor, wie sich diese Spirale nicht nur entlang des Körpers nach oben, sondern gleichzeitig auch tief in die Erde hinein dreht und mich fest verankert. Mit der Gewichtsverlagerung nach rechts sinke ich behutsam im Kniegelenk ein und hebe ganz leicht den linken Fuß, um ihn in Schulterbreite nach links wieder aufzusetzen. Die Zehen zeigen gerade nach vorn, die parallele Ausrichtung der Fußinnenkanten zentriert auch die linke Körperseite zur Mitte. Ich nehme die Verbundenheit meiner Fußsohlen mit dem Boden wahr. Erfolgte die erste Ausrichtung im Positionieren der Füße in der Längsachse, so richte ich mich nun auch quasi im Querschnitt zur Mitte hin aus, indem ich das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen verteile.

Kein Wind erschüttert den Stamm des Baumes, fest verwurzelt ist er verbunden mit der Erde: Die Wurzeln eines Baumes bilden in der Erde die gleiche Form, wie die Krone des Baumes Richtung Himmel und Horizont ragt. Bewusst nehme ich meine Füße wahr, spüre die Verbundenheit mit der Erde und mit Kraft meiner Gedanken lasse ich Wurzeln aus Zehen und Fußsohlen sprießen, die ganz allmählich durch die kleinen Unebenheiten in der Erdoberfläche eindringen. Sie wachsen, werden kräftiger, verankern sich, suchen nach Wasser, nach Nährstoffen und graben sich immer tiefer ins Erdreich ein, bis sie erreichen, was sie zum Leben brauchen; bis die Krone des Baumes ihr Spiegelbild im Erdreich voll entfaltet hat.

Der Baum nährt sich: Ich versuche zu erspüren, wie das Wasser der Erde mit all seinen Nährstoffen durch die Wurzeln in den Baum einströmt; wie es nach oben fließt und jede Faser des Baumes von der Wurzel bis zur obersten Blattspitze durchdringt. Hier verbinden sich für mich die Stabilität und Flexibilität, Erstarren und Fließen, Bewegung und Ruhe.

Betrachte ich den Baum von außen, so steht er stabil, ruhig, fast wie erstarrt auf seinem Platz. Doch in seinem Inneren bewegt sich das Wasser. Es lässt ihn innerlich sanft und geschmeidig sein. Es verleiht dem Baum die nötige Flexibilität, mit der er sich den Herausforderungen seiner Umwelt anpassen und zum Beispiel Stürmen standhalten kann. Das Wasser bringt die Nährstoffe aus der Erde, verteilt sie alles durchdringend bis in die Blätter, um von überall dort Verbrauchtes aufzunehmen und quasi vom Himmel wieder zurück zur Erde zu transportieren.

Kann ich das Wasser fließen lassen? Kann ich meinen Organismus so nähren, wie sich der Baum nährt? Wo fließt das Wasser entlang? Ich folge dem Weg des Wassers und spüre von den Wurzeln zurück zu meinen Zehen und Fußsohlen, erspüre die Füße und Fußgelenke, erspüre die Beine – alles ist stabil so wie der Stamm des Baumes. Ich erspüre meine Hüften, Gesäß und Becken. Orthopädisch betrachtet bringe ich meine Gelenke in diesem Körperbereich in einen Beugungswinkel von ca. 10-20°, den ich erreiche, indem ich aus einer Streckstellung die Muskeln um die Gelenke entspanne und mich ganz natürlich in die leichte Beugstellung fallen lasse. Der Gelenkspalt öffnet sich folglich so, dass die Gelenke an jeder Stelle gleichmäßig geweitet sind. Die Gelenkflüssigkeit, welche in der umliegenden Gelenkkapsel gebildet wird, kann nun aus allen Richtungen frei ins Gelenk hineinfließen und ebenso frei im gesamten Gelenkspalt zirkulieren. Prof. Jiao spricht von einem „Nähren der Gelenke.“ (Quelle: Prof. Jiao, G., (2012): Die 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe, ML Verlag, S. 40) Muskeln, Nerven, Blut- und Lymphgefäße können ihre Elastizität im entspannten Gewebe entfalten. Flüssigkeit kann ungehindert hindurchströmen. Jeden Bereich kann ich sensitiv ohne Einschränkungen empfinden.

Zusätzlich zur leichten Beugstellung von Füßen und Knien, die eine Beugung der Hüftgelenke mit sich bringt, sitze ich auch mit dem Becken noch etwas weiter ab und versuche, das Schambein ein wenig nach vorn oben zu bewegen, was mit einer ganz minimalen Muskelspannung im unteren Bauchbereich einhergeht. Die Stabilität, welche ich in den Beinen erreiche, setzt sich somit bis ins Becken fort. Durch diese Stellung zieht sich folglich die Wirbelsäule aus dem Hohlkreuz in eine entspannte Aufrichtung, so dass auch hier die einzelnen Wirbel mit ihren Gelenkflächen sich optimal aufeinanderreihen und die Flüssigkeit dazwischen frei zirkulieren kann. Durch die „absitzende“ Haltung des Beckens und das Lösen der Wirbelgelenke erhalten die Nervenwurzeln Freiraum und können entspannen. Gewebewasser und Blut kann ungehindert in Richtung Bandscheiben gelangen und diese „aufschwemmen“, so dass sie ihre Pufferfunktion wieder ausüben können. Abfallprodukte des Stoffwechsels können in entgegengesetzter Richtung, ebenfalls ungehindert, über Blut und Lymphe abtransportiert werden. Das bedeutet, dass auch entlang der Wirbelsäule eine Regeneration erfolgt – gleich dem Baumstamm, der durch das aufsteigende bzw. absteigende Wasser genährt und gereinigt wird.

Mit meinen Gedanken bin ich wieder beim Baum vor meinem Fenster. Im Außen stabil von der Wurzel über den Stamm bis zum Kronenansatz, so stehe auch ich stabil von den imaginären Wurzeln meiner Füße über die Beine bis zum Becken. Gleichzeitig fühle ich das intensive Fließen meines Blutes (damit einhergehend die Zirkulation des Gewebewassers,

der so genannten Lymphe) im Inneren, so wie das Wasser im Inneren des Baumes fließt. Wärme breitet sich aus und entspannt meinen unteren Körperbereich trotz des Gefühls der Festigkeit. Mit der Verbindung von Innen und Außen verbinden sich die Polaritäten von Stabilität und Flexibilität, Festigkeit und Fließen.

Ein Gefühl von Frische und Vitalität steigt auf.

Die Blätter sprießen: In der Vision des Baumes konzentriere ich mich noch einmal intensiv auf meine stabile Mitte und nehme die von Prof. Jiao als innere, hochragende Kraft beschriebene Veränderung in der Wirbelsäule wahr, die sich aus dem fest verwurzelten Stand und dem Schließen des Beckens völlig natürlich ergibt. (Quelle: Prof. Jiao, G., (2012): Die 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe, ML Verlag, S. 42) Ich schaue nach draußen, sehe die Äste des Baumes, welche gen Himmel und Horizont immer feiner, subtiler werden, bis aus kleinen, dünnen Stängel kraftvoll Blätter hervorsprießen, die sich ganz leicht im Windhauch bewegen. Ich atme tief ein. Der Atem strömt bis in den Bauch und der Brustbereich sinkt ein wenig ein, so dass die nach innen schließende Kraft im Schulterbereich zum Ausdruck kommt und mir das Gefühl vermittelt, fürsorglich umhüllt zu sein. Ich fühle mich geborgen. Mit dem ruhigen Ausatmen sinke ich tiefer in dieses Gefühl, lasse die Schultern sinken, öffne mit leichter Kraft beide Arme nach außen, so dass Ellbogen und Handgelenke etwas gebeugt sind. Die Achselhöhlen öffnen sich folglich, ein kleiner Windhauch passt ohne Anstrengung hindurch.

Ellenbogeninnenseiten und Handinnenflächen zeigen zum Körper, ich hebe sie etwas nach vorn, als wolle ich den Baumstamm umarmen. Gemeinsam mit dem Schultergürtel bilden sie eine Rundung oder, um es mit Prof. Jiao's Worten zu sagen: „Die Arme bilden Bogenlinien, die durch die nach außen aufspannende Kraft entstehen.“ (Quelle: Prof. Jiao, G., (2012): Die 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe, ML Verlag, S. 42) Das Wechselspiel zwischen Ein- und Ausatmung verdeutlicht das Ineinanderfließen von nach innen wirkender Kraft auf der Innenseite der Arme mit der nach außen wirkenden Kraft auf der Außenseite der Arme. Beim Einatmen sinken diese etwas mehr herab und verdichten den Raum innerhalb der Bogenlinien. Mit dem Ausatmen heben sich die Arme ein winzig kleines Stückchen, die Kraft wirkt von der Außenseite der Arme nach außen, was ein sich Ausweiten des Raumes innerhalb der Bogenlinien zur Folge hat. (siehe Anmerkungen) Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das Gefühl in den Armen während der Vereinigung von innerer und äußerer Kraft. Es ist, als ob sich die Blätter des Baumes mit jedem Windhauch ganz sanft hin und her bewegen. So stehe ich ein paar Minuten, nehme das Kommen und Gehen, das Öffnen und Schließen, das Steigen und Sinken wahr, umarme in meiner Vorstellung die ganze Krone des Baumes und fühle die sanften Bewegungen jedes einzelnen Blattes, das mit diesem kraftvollen Wesen verbunden ist. Und doch ist alles so unendlich leicht, so leicht und ruhig wie der Atem in seinem eigenen, natürlichen Rhythmus kommt und geht. Diese Leichtigkeit möchte ich verinnerlichen. Mit ihr die Herausforderungen des Alltags angehen. Ist es das, was die Daoisten unter der *Leichtigkeit des Seins* verstehen?

Immer noch schaue ich aus dem Fenster meines Zimmers und betrachte den Baum mit aufrechtem, geradeaus gerichtetem Blick. Mit dem sanften Zurückziehen des Kopfes und

dem Senken des Kinns Richtung Brustbein richtet sich die Halswirbelsäule gerade auf und entspannt sich.

Ich bin glücklich um diese Erfahrung und wir stehen uns quasi in freundlich gesinntem, zufriedenen Wohlwollen gegenüber. Seine Ausstrahlung löst eine tiefe Ruhe in mir aus. Sein grünes Blätterkleid vermittelt mir ein Gefühl von Hoffnung. Hoffnung darauf, einen Weg gefunden zu haben, der mir Umkehr möglich macht.

Ich erinnere mich an den Tag, als ich aus dem Materialismus dieser Welt und meinen eigenen Bestrebungen in der Kirche gelandet bin.

Das Leben – die Schöpfung – die universelle Kraft – Gott oder wie immer wir es auch bezeichnen wollen: es hat mich nicht allein gelassen!

Dieser Jesus da oben am Kreuz: Er war mir noch eine Antwort schuldig.

Langsam tritt der Gedanke in mein Bewusstsein, dass er sie mir in der Begegnung mit Qigong und dessen Vertiefung in der Übungspraxis gegeben hat.

### **3.3. „Stehen wie ein Baum“ – zwischen Himmel und Erde; in Verbundenheit mit Gott**

Erneut stehe ich wie ein Baum und versuche, mich in mein Gegenüber da draußen auf der Wiese hineinzusetzen.

Das Stehen fällt mir recht leicht, ich kann sehr gut in dieser anatomisch hervorragenden Körperhaltung entspannen. Ich spüre, wie Blut und Lymphe arbeiten, meinen Körper nähren und reinigen. Ich nehme das Qi-Gefühl sehr gut wahr. Mit jedem tiefen Atemzug, tief bis ins untere Dantien sinke ich in meine Mitte und finde mehr und mehr Halt. 7:3 stehe ich mit festem Stamm und leichter Krone in meinem Zimmer, jeder Atemzug wie der sanfte Windhauch, der durch die Blätter streift.

Da ich sicher und stabil stehe, schließe ich die Augen, richte den Blick nach innen, überlasse meinen Körper sich selbst und lausche meinem Inneren.

Liegt meine Aufmerksamkeit zu Beginn noch in der Form des Baumes, so gehe ich mit fortschreitender Übungspraxis über in das Gefühl der Leichtigkeit im Oberkörper. Der Atem ist so subtil ... er verbindet mich mit Himmel und Horizont. Ich lasse die nach außen wirkenden Kräfte geschehen, alles wird weiter und weiter ... bis sich die Grenzen des Baumes auflösen, bis sich meine Körpergrenzen auflösen. Der Raum in mir und um mich herum ist so unendlich weit, alles ist durchströmt von einer sehr sanften und doch gleichzeitig sehr kraftvollen Energie, von der Lebensenergie Qi. Es ist, als hätte sich mein Körper ins Nichts aufgelöst. Absichtslos lasse ich geschehen, Ruhe kehrt ein, eine nährenden Stille.

Und aus meinem tiefsten Inneren steigt das Gefühl des Einsseins auf – Einssein mit mir selbst, mit allem was um mich herum ist, mit dem Baum vor meinem Fenster, mit meiner Umwelt. Himmel, Mensch und Erde fühlen sich so vereint und harmonisch an, dass mir ein Gleichnis aus meinem Unterbewusstsein aufsteigt: Himmel, Mensch, Erde als eine Analogie zur Trinität von Vater, Sohn, heiliger Geist. Es gibt diverse Ansichten darüber, was Gott eigentlich ist. Gott ist das Gefühl in unseren Herzen. Gott ist die Stimme unserer Seele. Gott ist ein Lichtwesen. Gott ist uns ein persönliches Gegenüber.

Ich fühle mich wohl mit der Meinung: Gott ist Vater, Sohn und heiliger Geist alles in einem Wesen, das mit seiner allumfassenden Liebe alles was existiert bis ins aller kleinste Detail

durchdringt, das uns aufrichtet mit seiner strahlenden Kraft, uns den Weg weist, Hoffnung, Halt und Vertrauen bringt.

In dieser Verbundenheit in Stille zu stehen ist für mich ein kraftvolles, regenerierendes Erlebnis. Ich nehme einige tiefe Atemzüge, spüre mit dem Heben und Senken der Bauchdecke wieder zurück zu meinem Körper, nehme meine Grenzen wieder wahr, werde mir des Raumes wieder bewusst in dem ich stehe, öffne die Augen wieder und lächle dem Baum dankbar entgegen.

Was ich im Laufe der Zeit aus der Übungspraxis mitnehme ist:

- dass ich mir über mich selbst bewusst bin
- dass ich mein Bewusstsein entwickeln kann
- dass ich mich selbst wieder spüre
- dass ich die Vorzeichen erkenne
- dass ich mich klar abgrenzen kann
- dass ich in meinem Leben Struktur und Ordnung schaffen kann
- dass ich dennoch offen und neugierig bleibe gegenüber meiner Umwelt
- dass ich das Gefühl der Verbundenheit wahrnehme
- dass die Natur und die Schöpfung meine Kraftquelle sind, die ich jeder Zeit und überall nutzen kann
- dass ich einen Sinn erkenne im Werden und Vergehen, der steten Veränderung
- dass ich keine Angst mehr verspüre; denn der innere Raum ist gefüllt mit Qi
- dass ich Loslassen und Vertrauen kann

Das also ist die Antwort.

Das ist mein Dao, mein Weg, mein Sinn.

Das ist es, was Licht in meine dunkle Welt gebracht hat, welches mit jedem Qigong-Praktizieren und jeder Erkenntnis heller wird.

#### **4. Fazit: Übertragung von Qigong in die westliche Welt**

Ein klares, unerschütterliches „Ja“ ist meine persönlich gesuchte, erfahrene und für mich glaubhafte Antwort auf die Frage, ob sich Qigong in die westliche Welt übertragen lässt – ganz unabhängig von den 6 Schlüsselpunkten des Qigong, die sowohl für die Menschen im Osten wie im Westen Gültigkeit haben.

Unsere Religionen basieren auf denselben Grundlagen, sie entstanden, und das gilt für jede der drei östlichen und drei westlichen Hauptreligionen, annähernd parallel was die Offenbarungen der Stifter, den Zeitpunkt, die schriftliche Fixierung der Lehre, die Entwicklung, die Veränderungen und die gesellschaftlichen Ordnungen betrifft.

Jede der Religionen, ob aus Ost oder West, führt zurück auf schamanische Wurzeln in der Verehrung von Geister- und Ahnenwelt, auf ein Leben in tiefer Verbundenheit mit unserem Lebensraum und dessen Wertschätzung. Jedem Baum, jedem Stein, jedem Tier wohnte ein Geist inne, den wir wohl stimmen können indem wir Menschen ihm Achtung erweisen oder den wir verärgern können, weil wir ihn plagen. In ehrfürchtigem Bewusstsein darüber lebten wir im Einklang mit ihnen, eingebettet in die allumfassende Liebe der Schöpfung. Jede der

Religionen sucht eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, da die gesellschaftlichen bzw. politischen Ereignisse menschlich nicht mehr tragbar sind. Religion will die Menschen zurückführen zu Humanität und Frieden. Sie ruft auf zu moralisch sowie ethisch vertretbarem Denken und Handeln. Sicher gibt es unterschiedliche Sichtweisen, wie dies in der Praxis aussieht. Doch das ist genauso individuell wie die Menschen selbst und so hat jeder die Möglichkeit, die Religion auszuwählen, in der er sich aufgehoben und sicher fühlt. So braucht manch einer Struktur und Führung, ein konkretes Gegenüber von dem er sich verstanden und beratschlagt fühlt, die Glaubensgemeinschaft trägt jeden Einzelnen. Andere wiederum möchten frei sein im Glauben und der Praxis, unabhängig von konkreten Vorschriften, Weisungen, Gemeinschaften; im Lauschen der eigenen, inneren Stimme ihre Religion praktizieren. Grundsätzlich besteht das gemeinsame Ziel aller darin, inneren wie äußeren Frieden zu finden im Bestreben nach Einheit. So suchen die Christen nach der Einheit mit Gott, diesem unfassbaren, nicht existenten und doch spürbaren Wesen. Die Selbsterkenntnis ist Gotteserkenntnis. Wir finden Gott in uns, weil er unserer unfassbaren und doch spürbaren Seele entspricht, dem Licht. Dieses Unfassbare gleicht der Lebensenergie Qi in uns – wir können es nicht greifen, nicht sehen, aber wir können es spüren. Erkennen und spüren wir uns selbst, so hören wir die Stimme Gottes, wir verschaffen unserer Seele Raum. Hören wir unserer Seele, der Stimme Gottes, zu und ist es uns möglich, darauf zu vertrauen, können wir Halt und Sinn finden. Wir führen Körper, Geist und Seele zusammen. Wir erhalten Kraft und stärken unsere Ressourcen. Dadurch ist Einheit und Selbstheilung möglich. All das gleicht dem Aktivieren des Qi, der Lebensenergie die wir in uns tragen. Im Praktizieren des Qigong kann sich Qi entfalten. Die gezielte Ausübung, die Verbindung der Polaritäten, das Berücksichtigen der Qigong-Prinzipien kultiviert unsere Lebensenergie, nährt und kräftigt sie und unterstützt somit ebenfalls unsere Selbstheilungskräfte.

Und auch wer nicht an einen Gott glaubt, nicht die Einheit mit einer universellen Kraft sucht, dem ist es doch seinem eigenen Empfinden Wohltat und seiner eigenen Entwicklung dienlich, Körper und Seele ganzheitlich zu spüren.

Diese Wohltat, die Transzendenz, also die Gotteserkenntnis, gleicht der daoistischen Rückkehr zum Dao, dem Dao aus dem alles entsteht und zu dem alles zurückkehrt, gleich dem, wie unsere Seele aus dem Nichts von Gott geschaffen wurde, im Menschsein sichtbar wird und zum Nichts, zur Einheit mit Gott zurückkehrt. Die Schöpfung muss uns einen Körper verleihen, ausgestattet mit Sinnen, um die Stimme des Schöpfers bzw. die Antworten, die tief aus unserer Seele, ganz in Stille, aufsteigen zu hören, zu fühlen und zu beantworten. Auch diese Stille ist Gemeinsamkeit aller Religionen. Nur in der Stille der Meditation bzw. Kontemplation können wir unsere unbewussten Ebenen erreichen – Antworten finden, ins Gespräch kommen mit „höheren Wesen“. Nur in der Stille verbinden sich Körper und Seele, um eine unerschütterliche Einheit zu bilden.

Gesellschaft, Medien, Kommerz und Profit erzeugen Polarität. Sie trennen uns, differenzieren Körper und Seele, manipulieren Geist und Verstand. Sie bringen uns in einen Zwiespalt, der uns leiden lässt.

Qigong ist ein möglicher Weg, vorerst körperlich dieses Leid, den Zwiespalt, die Trennung zu überwinden, indem wir in der Ausführung der Übungen die Polaritäten wieder zur Einheit bringen: langsam aber stetig von den 10000 Dingen zum Yin und Yang; vom Yin und Yang zur allumfassenden Ganzheitlichkeit des Dao. Und diesem beharrlichen, nicht nachlassenden körperlichen Praktizieren wird die Seele folgen. Denn unser Körper wird sich wieder gut anfühlen, so dass die Seele Lust bekommt, darin zu Hause zu sein. Wir werden uns verändern von körperlichen zu seelischen Erfahrungen und wir werden uns einer höheren Macht, ob es nun Gott, Allah, der Himmel oder das Dao ist, wieder nah fühlen. Wir lernen wieder zu vertrauen und mit der allumfassenden, durchdringenden Liebe der Schöpfung um uns herum zu leben.

Ich kann loslassen: Die Erwartungen, die Angst vor Enttäuschungen, das emsige Suchen nach medienprophezeitem Glück, das Getriebensein.

Ich kann loslassen, denn ich finde einen Sinn und alles was ich dafür brauche trage ich immer und unerschütterlich bei mir: Mein Wissen und meine Qigong-Praxis.

Ich setze mich mit Religion auseinander und praktiziere Qigong. Mein Körper steht wie ein Baum, beginnt sich sanft zu bewegen, ich übe in Ruhe und in Bewegung. Meine Seele bekommt einen geschützten, vitalen und starken Raum, um ohne Angst ihre Spiritualität zu leben. Mit Qigong finde ich persönlich einen Halt und einen sicheren Platz im Leben, meine Urteilsfähigkeit entwickelt sich, ebenso meine Selbsterkenntnis und mein Selbstbewusstsein. Mit schädigenden oder unnützen Emotionen kann ich wesentlich besser umgehen.

Manchmal benötigen wir ein konkretes Gegenüber. Aber das muss nicht unbedingt der Jesus am Kreuz in einer Kirche sein. Vielleicht lassen sich Menschen zu einem Glauben und zu Religion umkehren, die enttäuscht sind von der traditionellen Kirchenpraxis. Vielleicht gibt ihnen eine Praxis Lebens-Sinn, die sie ganz mit sich und im Einklang mit göttlicher Schöpfung ausüben können, wenn sie sich besinnen auf die Ursprünge unseres eigentlichen Wesens und darauf, wie einfach sich die Welt mit einer schamanistischen Anschauung, also in Verbundenheit, Achtung und Wertschätzung unseres natürlichen Lebensraumes, erklären lässt. Eine Praxis wie zum Beispiel Qigong, nicht nur sportlich ausgeführt, sondern mit dem daoistischen Hintergrund in den Alltag integriert, verführt uns (im positiven Sinne), unserem Biorhythmus zu folgen, uns in Einklang zu begeben mit der Schöpfung und uns selbst zu erkennen.

Ich glaube daran, weil ich es selbst erlebt habe. Die Selbsterkenntnis war mein Weg zur Erkenntnis dessen, was meine Seele mir sagen möchte. Nämlich: dass wir keine Medien und Glücksvorhersagen der Industrie brauchen, dass die künstlich erschaffenen Märkte uns absolut nicht zum freien Leben dienen, sondern uns neuen Zwängen unterwerfen und uns abhängig machen. Die Seele hat (und so propagieren es alle Religionen in ihrer ursprünglichen Form) ein Recht auf Freiheit. Diese Freiheit heißt: frei zu sein in moralisch-ethischem Denken und Handeln, stets verbunden mit Achtung, Achtsamkeit, Wertschätzung

vor jedem Lebewesen. Die Seele möchte nur eines: ihre Aufgabe wahrnehmen, sich frei zu entfalten in steter Verbundenheit mit ihrem Lebensraum Natur.

Wir sollten uns nicht zum Opfer der Modernisierung machen, sollten uns nichts einreden lassen, sondern stets achtsam prüfen, was der Seele wirklich langfristig gut tut und ihrer Entwicklung dient.

Woher auch immer die Gedanken aufsteigen – irgendwas oder irgendwer muss sie mir eingegeben haben.

Nichts geschieht ohne Grund, es gibt kein Schicksal und es gibt keine Zufälle. Alles ist genau durchdacht und geplant. Alles ist mit allem Verbunden und alles, was wir nach außen hin tun, kehrt in unser Innerstes zurück ... so wie im Qigong alle Körperbereiche durch den Fluss unserer Lebensenergie Qi verbunden sind, der Mensch als Bindeglied zwischen Himmel und Erde mit allem Seienden verbunden ist und die Polaritäten zur Einheit kommen.

Vergegenwärtigen wir uns noch einmal, was Glauben ist:

In der Entwicklung unsers Bewusstseins halten wir für wahr, was wir selbst erleben und erkennen.

Vergegenwärtigen wir uns noch einmal, was Religion ist:

Es ist die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Vergegenwärtigen wir uns noch einmal die Begrifflichkeit *religio*:

So bedeutet die chinesische Übersetzung: jiao ... die religiöse Lehre.

Auf meiner Suche nach dem Sinn des Lebens begegne ich den meditativen Bewegungen des Qigong und lerne die Übungsfolgen aus dem Lehrsystem von Professor Jiao Guorui kennen.

### **Fazit:**

JA!

Qigong lässt sich von der östlichen in die westliche Welt übertragen!

Nicht nur aufgrund der Qigong-Prinzipien.

Für mich ist die Übertragung des Qigong von Ost nach West auch aufgrund der Gemeinsamkeiten in den Religionen möglich.

Religion kann den Menschen Halt, Kraft und Sinn geben.

Qigong kann den Menschen Halt, Kraft und Sinn geben.

Religion wie auch Qigong führen zu einer Einheit.

Religion wie auch Qigong stärken das Selbst.

## **5. Anmerkungen**

### **5.1. Anmerkungen zur Übungsbeschreibung von Prof. Jiao:**

Die Ausführungen von Prof. Jiao, die den Weg zum „Stehen wie ein Baum“ beschreiben, sind für mich nicht vollständig nachvollziehbar. Nachdem mit dem rechten Fuß die Zentrierung zur Mitte hin erfolgte, gibt er an: „Das Gewicht langsam auf den rechten Fuß verlagern, dabei sinkt der Körper ein wenig durch die Lockerung der Hüft- und Kniegelenke, die linke Ferse hebt sich natürlich. Man achte auf ein Gefühl der Stabilität und Verwurzelung.“ (Quelle: Prof. Jiao, G., Die 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe, ML Verlag, S. 39)

Ich versuche, die Beschreibung praktisch umzusetzen. Doch eine Lockerung der Knie- und Hüftgelenke erfolgt für mich erst, wenn ich den linken Fuß bereits auf der Erde in Schulterbreite abgestellt habe. Erst wenn ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehe, kann ich nach oben hin lösen. Die Gewichtsverlagerung nach rechts erfordert von mir eine höhere Stabilität im rechten Bein, so dass mir eine Lockerung der Gelenke zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich ist – ein leichtes Einsinken mit der Beugung des rechten Kniegelenkes, um gleichzeitige den linken Fuß zu heben ist machbar, aber es ist nicht mit einer Lockerung verbunden. Das Gefühl der Stabilität, welches es zu beachten gilt, ist sehr präsent, hauptsächlich für mich jedoch im rechten, also im momentanen Standbein. Bereits mit dem Heben des linken Fußes sei neben der Stabilität auch auf die Verwurzelung zu achten. Diese jedoch ist für mich erst bewusst wahrnehmbar, wenn ich beide Füße fest auf dem Boden im schulterbreiten Stand aufgesetzt habe.

Betreffend der Atmung schreibt Prof. Jiao: „[...] so atmet man mit der nach außen spannenden Vorstellung (Öffnen) aus, und mit der nach innen schließenden Vorstellung ein. Bei diesem Vorgehen wirken Atmung und Vorstellung gleichsinnig bezüglich Verdichtung und Entfaltung des Qi-Flusses.“ (Quelle: Prof. Jiao, G., Die 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe, ML Verlag, S. 45)

Diese Übungspraxis wirkt für mich auch nach mehreren Versuchen nicht natürlich. Mit dem Einatmen weitet sich der Bauchbereich, der Brustkorb hebt sich etwas, wodurch ich im Inneren, im Schulterbereich eine nach außen drückende Kraft verspüre. Wenn ich dieser im Sinne der Natürlichkeit nachgebe, so öffnen sich die Arme in Ellbogen und Handgelenken mit der nach außen wirkenden Kraft. Mit dem Ausatmen löst sich alles wieder und zieht sich ins Innere zurück, so dass ich jetzt die nach innen schließende Kraft in Ellbogen und Handgelenken sowie im Schultergürtel mit dem Einsinken der Brust erlebe.

### **5.2. Anmerkungen zur Textgestaltung:**

Die blau markierten Begriffe im Abschnitt „Die drei großen Religionen des Ostens und des Westens“ stellen Schlüsselwörter dar, welche Kernpunkte und Gemeinsamkeiten der Religionen ausdrücken. Gleichzeitig geben sie für mich einen Bezug zum Glauben und zur religiösen Praxis. In der meditativen Ausführung der Qigong-Bewegung „Stehen wie ein Baum“ führten diese Schlüsselwörter sowohl zu tiefen Selbsterkenntnissen, zum Wahrnehmen meiner Seele, zum Spüren der Einheit von Seele und Körper; als auch zu einem weiterführenden Verständnis des Qigong.

### **5.3. Anmerkungen zum Kapitel 2:**

Die in Kapitel 2 aufgeführten Informationen habe ich aus den im Quellenverzeichnis genannten Büchern und DVD's zusammengetragen sowie in eigenen Worten hier dargestellt.

Ebenso fließt darin mein Wissen aus früheren Ausbildungen, aus Gesprächen mit Theologen und aus dem von mir absolvierten Lehrgang Religionsphilosophie der Studiengemeinschaft Darmstadt ein.

Teilweise sind einzelne Abschnitte explizit mit einer Quellenangabe versehen. Hier bezieht sich die Quellenangabe ganz konkret nur auf den zugehörigen Textabschnitt. Die Informationen darin wurden nicht aus diverser Literatur zusammengetragen, sondern stammen ausschließlich aus der genannten Quelle.

## Quellenverzeichnis

Eliade M., Culianu I. (2010): Handbuch der Religionen, Verlag der Weltreligionen im Inselverlag, Berlin

Ess, H.v. (2011): Daoismus, Von Laotzi bis heute, Verlag C.H. Beck, München

Geisen R. (2002): Grundwissen Religion, Ernst Klett Verlag, Stuttgart-Düsseldorf-Leipzig

Halbfass, H. (2010): Der Glaube, Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Hierzenberger, G. (2003): Der Glaube der Chinesen und Japaner, Verlagsgemeinschaft Topos plus, Kevelaer

Jiao, G. Prof. (2012): Die 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe, ML Verlag, Kulmbach

Jiao, G. Prof. (2016): Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, ML Verlag, Kulmbach

Küng, Hans (2005): Spurensuche, Die Weltreligionen auf dem Weg 1 Stammesreligionen, Hinduismus, chinesische Religionen, Buddhismus, Piper Verlag GmbH, München

Küng, Hans (2005): Spurensuche, Die Weltreligionen auf dem Weg 2 Judentum, Christentum, Islam, Piper Verlag GmbH, München

Wilhelm R. (2015): Laotse Tao Te King, Das Buch vom Sinn und Leben, Nikol Verlag, Hamburg

Bohm, J.: Nichtchristliche Weltreligionen Buddhismus, Hinduismus, REL007A, Studienheft der Studiengemeinschaft Darmstadt,