

Qigong und Taijiquan

Wolf-Ulrich Scholz

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention

Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott

2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Qigong und Taijiquan (oft auch Ch'i Kung und T'ai Chi Ch'uan geschrieben) sind chinesische Methoden zur Pflege der Gesundheit, die seit einigen Jahren auch in Deutschland Eingang in die Gesundheitsförderung und die Psychotherapie gefunden haben. Insbesondere an der Oldenburger Universität werden seit mehreren Jahren chinesische Methoden der Gesundheitspflege erforscht, und im Rahmen des Forschungsschwerpunkts „Meditative Verfahren in der Gesundheitsförderung“ der Arbeitseinheit Psychologie im Gesundheitswesen werden Ausbildungen in Qigong wissenschaftlich begleitet.

Qigong ist ein Sammelbegriff für meditative Übungen zur Pflege der Lebensenergie: Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Atemübungen und Übungen der inneren Aufmerksamkeitslenkung und der Vorstellungskraft in Ruhe oder Bewegung. Durch die Oldenburger Untersuchungen sind gesundheitsförderliche Wirkungen von Qigong im körperlichen Bereich festgestellt worden und weiterhin, daß Qigong geistige Fähigkeiten verbessere, die emotionale Befindlichkeit positiv beeinflusse und den Umgang mit belastenden Emotionen im Sinn einer psychophysiologischen Selbstregulation fördere.

Taijiquan bezeichnet eine Reihe von meditativen Körperübungen, die sich durch sanft und rund fließende Bewegungen bei harmonischer Atmung und geistiger Achtsamkeit auszeichnen. Positive gesundheitliche Wirkungen ergeben sich nicht nur für den Bewegungsapparat, den Stoffwechsel, das Atmungs-, Kreislauf- und Verdauungssystem, sondern auch im psychischen Bereich im Sinne von Entspannung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Stimmungsaufheiterung.

Psychologen nutzen die mit dem Erlernen von Qigong und Taijiquan verbundene Sensibilisierung der Wahrnehmung für Körperhaltungen und Fehlhaltungen zusätzlich auch zur Bewußtwerdung und Korrektur damit einhergehender seelischer Grundhaltungen.

Außerdem gibt es psychologische Angebote, die ausgewählte Qigong-Formen oder Taijiquan-Übungen mit weiteren psychologischen Methoden zu umfassenderen Gesundheitsförderungsprogrammen oder speziellen Präventionsmaßnahmen z.B. zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufbeschwerden, Rückenbeschwerden oder zur Stärkung des Immunsystems verbinden.