

Über das geheimnisvolle 氣¹ (Qi, Ch'i), Meditationsphilosophie VII

ein Erfahrungsbericht, Reflexionen

von

Robert Hammer

2025

Der aus dem alten China stammende Begriff des Qi ist auch in unserer heutigen Zeit noch immer aktuell. Meditation ist in Mode und erfreut sich immer größerer Popularität. Die wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema scheinen exponentiell anzusteigen. Trotzdem gibt es bis zum heutigen Tag aufgrund der Vielfältigkeit der verschiedenen Techniken keine eindeutige Sachdefinition, was Meditation ist, und es wird wohl noch einige Zeit dauern, bis eine entsprechende, zuverlässig wissenschaftlich fundierte Begründung geliefert werden kann.

Meine eigene Erfahrung auf diesem Gebiet erstreckt sich auf ca. 18 Jahre² Praxis mit dem autogenen Training nach I. H. Schultz³, bevor ich 1987 im Zuge meines Kung-Fu-Trainings auf eine Meditationstechnik mit vermutlich chan-buddhistischen Wurzeln stieß und ca. 1994 (?) begann ich mit Meditationen, welche auf die taoistische Tradition zurückzuführen sind. Beide Techniken praktiziere ich in den verschiedensten Variationen bis zum heutigen Tag.

Unterschieden wird zwischen Qigong-Meditationen (chan-buddhistischer Ursprung) und Neigong-Meditationen (taoistischer Ursprung).⁴ Diese Differenzierung entspricht dem Gegensatz des Waiqi (外氣), dem „äußeren Atem“, d. h. der eingeatmeten und ausgeatmeten Luft und des Nei qi (內氣), dem „inneren Atem“, d. h. die bei der Geburt übernommene Energie des Ur-Atems (元氣).

Dieses geheimnisvolle Qi hat nach der antiken, chinesischen Weltansicht das Universum nicht nur erschaffen, sondern es erhält auch das Universum.⁵

Diese Terminologie wird auch noch in der heutigen Zeit verwendet, nicht nur im chinesischen Sprachraum, sondern auch im westlichen Kulturkreis. Die Naturwissenschaften haben eine Einsicht in das Wesen der Natur vermittelt, welche dem damaligen Verständnis nicht mehr entspricht. Durch die Verwendung der ursprünglichen Termini wird auch in unserer Zeit noch dieses alte Weltbild tradiert, obwohl es eine mythologische Welterklärung ist. Es ist davon auszugehen, dass tatsächliche Phänomene auf eine Art und Weise interpretiert wurden, welche nicht mehr unserem heutigen Wissensstand entspricht.

¹ Pinyin-Transkription: Qi; Wade-Giles-Transkription: Ch'i. »氣« hat die Bedeutung von Atem, Luft, Gas, aber auch die eines mentalen Zustandes.

² 1987 musste ich nach mehreren Monaten meine Versuche mit dem Meditieren aufgrund gesundheitlicher Probleme, welche auf meine Meditationsversuche zurückzuführen waren, abbrechen und ich habe in Folge mehrere Jahre das autogene Training als Korrektiv verwendet. Mit dem autogenen Training konnte ich nur zusätzlich zur medizinischen Behandlung eine gewisse Verbesserung meiner gesundheitlichen Probleme erreichen, aber ich konnte damit keine vollständige Heilung erlangen. Erst mit der erneuten Aufnahme meiner Qigong-Meditationspraxis im Jahr 1990 erzielte ich eine vollständige Rekonvaleszenz.

³ Vide *Das autogene Training*, Georg Thieme Verlag 1973.

⁴ QIGONG – 氣工 – „Atemarbeit“; NEIGONG – 內工 – „innere Arbeit“.

⁵ Den Atem, die Luft, als Lebensenergie anzunehmen, ist für das alte China sehr plausibel. Wenn ein Mensch starb, atmete er nicht mehr. Was nicht atmete, war tot. Vergleichbar für ein solches Erklärungsmodell ist das Blut im alten Israel, welches als Seele angesehen wurde. Zu dieser Schlussfolgerung hat wohl die Beobachtung geführt, dass ein Mensch, der verblutete, starb.

Die Verwendung der traditionellen Termini ist insofern problematisch, weil dadurch falsche Vorstellungen vermittelt werden und dadurch die Erkenntnis des Wesens dieser Phänomene verstellt wird. Ich verwende diese alten Termini noch immer, weise aber darauf hin, dass eine deutsche Übersetzung⁶ für das Verstehen viel geeigneter wäre, die Phänomenalität zu erfassen, aber es würde durch die Vermeidung der traditionellen Ausdrücke eine Verwirrung entstehen.

Die Übersetzung »Atemarbeit« für »Qigong« mit der Entsprechung des Waiqi als „Luftatmung“, »Mentalarbeit« für »Neigong«, mit Entsprechung des Neiqi als (mentale) „Energie“⁷ würde eher der Phänomenalität dieser Prozesse gerecht werden. Die entsprechenden Meditationen wären wohl sachdefinitiv als »Atemmeditation« und als »Mentalmeditation«⁸ zu bezeichnen.

Während ein bewusst-willkürlicher Eingriff in die Entwicklung der Sprache abzulehnen ist, weil dadurch versucht wird, das Denken von Menschen zu manipulieren⁹, ist eine sachbezogene Ausdrucksweise in einem Fachgebiet ausgesprochen wichtig, weil durch falsche Bezeichnungen ein falsches Denken entsteht, welches der adäquaten Erfassung der Phänomene im Wege steht. Probleme können durch falsches Denken niemals gelöst werden ...

Man mag dies beim Lesen dieser Schrift immer im Hinterkopf präsent haben.

Während die Qigong-Meditationen mit Fokus auf die Atmung erstaunlicherweise eher die geistige, persönlichkeitsformende Entwicklung fördern, scheinen Neigong-Meditationen sich eher physisch auszuwirken.

Bei den **Qigong-Meditationen** verwende ich verschiedene Atemtechniken, wodurch verschiedene Bewusstseinszustände entstehen, welche eigentlich sprachlich nicht erfassbar sind. Das Praktizieren verschiedener atembasierter, mentaler Übungen induziert eine diverse Phänomenalität des Bewusstseins. Bei all dieser Variabilität in der Praxis der verschiedenen Meditationstechniken hat sich das Streben nach der „Leere“ als das Optimum einer meditativen Praxis erwiesen. Die „Leere“ als Nicht-Denken zu definieren, ist eine defiziente Beschreibung. Ich würde es heute eher als Intentionlosigkeit beschreiben, d. h. nach dem Prinzip des Lassens, welches die goldene Regel des Meditierens ist; die mentalen Prozesse laufen lassen. Jeder Willensakt, jedes Wollen, in der meditativen Versenkung ist ein Eingriff des Verstandes, d. h. des bewussten Wissens, in die mentalen Prozesse. Aber – wenn der Verstand falsches Wissen mit sich herumträgt, wird dieses falsche Wissen in die Meditation hineingetragen und der Meditierende verfestigt seine Irrtümer. Die Stärke einer Überzeugung ist kein Kriterium für die Richtigkeit einer Überzeugung, weshalb volitionale „Erkenntnisse“ in der meditativen Versenkung nicht nur zweifelhaft, sondern u. U. ganz einfach falsch sind. Es ist besser, sich intentionslos der meditativen Versenkung hinzugeben, weil dadurch das kreative Potenzial gefördert wird. Die meditative Versenkung ist ein „Ort“ der Kreativität.

Das Resultat darf nicht schon von vornherein feststehen und durch meditative Prozesse verfestigt werden.

⁶ Für Menschen mit deutscher Muttersprache.

⁷ Nicht »innere Arbeit«, weil auch Qigong-Meditationen »innere Arbeit« sind. „Energie“ nicht als physikalisches Phänomen verstanden, sondern als eine Art seelischer Prozess.

⁸ Nicht »Energiedilatation«, weil auch dadurch ein falscher Eindruck entstünde. Die „Energie“ bei der Neigong-Meditation ist ein mentaler Prozess, ein „seelischer“, wobei festzuhalten ist, dass auch in Qigong-Meditationen mentale Prozesse stattfinden.

⁹ Als Beispiel mag hier die gendergerechte Ausdrucksweise dienen, oder die sprachliche Gleichschaltung in Diktaturen.

Mentalprozesse aufgrund von Verbal- oder Imaginationstechniken dienen entweder der Indoktrinierung (z. B. religiöse Mantras) oder sie lenken das Bewusstsein auf eine Weise, welche das Originäre der menschlichen Einsicht bzw. das kreativ Neue, das Schöpferische, unterdrückt.

Verbal- oder Imaginationsmeditationen mögen von therapeutischem Nutzen sein, aber die Praktikanten solcher Techniken sollten sich bewusst sein, dass dadurch eine Richtung vorgegeben wird, welche unter Umständen zu unbewusst evozierten, negativen Auswirkungen führen. Es wird ein „Inhalt“ in der Meditation vorgegeben, welcher eine Triggerfunktion für pathologische Reaktionen ausüben kann.¹⁰

Die „Leere“ als absolutes Nicht-Denken in der meditativen Versenkung tritt wohl nur bei Meditanten auf, welche den Großteil ihres Lebens ausschließlich der Meditation widmen, wie bei buddhistischen Mönchen, welche sich in u. U. lebenslange Isolation begeben. Es ist aber ein Unterschied zwischen einem buddhistischen Eremiten, welcher in einer Höhle bzw. strikter Absonderung von anderen Menschen lebt oder einem westlichen Menschen, welcher in einem hektischen Alltag seinen Geschäften nachgeht. Weil aber derartige Leistungen buddhistischer Mönche auf diesem Gebiet von einem westlichen Menschen nicht erreicht werden können, sollte dies einen westlichen Menschen nicht davon abhalten, Meditation zu praktizieren.

Jegliche Form von Leistungsdenken auf diesem Gebiet ist ohnehin abzulehnen, weil damit immer Wille und Anstrengung verbunden sind.

Die Harmonie der Meditation entsteht nicht durch Spitzenleistung, sondern durch regelmäßiges Meditieren, ohne sich dabei besonders zu bemühen. Nicht nur das Wollen, auch das Nicht-Wollen in der meditativen Versenkung ist abzulehnen.

Ich habe mich auch – von den asiatischen Traditionen inspiriert – an Langzeitmeditationen¹¹ versucht oder mich zum Meditieren von meiner Umwelt völlig isoliert. Mit zunehmendem Alter tendiere ich aber generell dazu, Kurzmeditationen zu favorisieren, weil diese, regelmäßig praktiziert, wahrscheinlich besser sind als Langzeitmeditationen, welche mit Anstrengung verbunden sind. Seelenharmonie lässt sich nicht durch Extreme erreichen. Das Maß der Mitte ist das Optimum für meditativen Erfolg. Und bei aller Hektik des modernen Menschen – 5 oder 10 Minuten Meditation lassen sich jederzeit in einen Tagesablauf einbauen, gleichgültig wie stressig er ist. Die Auswirkungen einer solchen meditativen Praxis sind u. U. zwar nicht bewusst wahrnehmbar, aber sie sind immer da. Die meisten machen den Fehler, wenn sie nichts „spüren“, dass sie mit dem Meditieren aufhören,

¹⁰ Ich rate von solchen Techniken nicht ab, fallweise wende ich sie selbst an. Es soll sich aber jedem, der solche Techniken verwendet, bewusst sein, dass die falsche Wortwahl bei Verbalmeditationen oder falsche Imaginationsinhalte zu Nebenwirkungen bzw. negativen Reaktionen führen kann. Niemand weiß, welche Abgründe in den Tiefen seiner Seele lauern.

Bei Verbalmeditationen präferiere ich die Zahl, weil sie eigentlich etwas absolut Abstraktes ist und Zahlen als Meditationsmittel eigentlich keine negativen Auswirkungen erzeugen sollen. Dies gilt allerdings nicht für Zahlenmystiker oder Mathematiker. Für Lehrer ist die Zahl 5 psychisch absolut negativ besetzt, weshalb hier entsprechende Maßnahmen getroffen werden müssen, um negative Auswirkungen zu vermeiden.

¹¹ Abgesehen davon, dass ich wissen wollte, welche Auswirkungen Langzeitmeditationen haben, welche geistigen Prozesse sie hervorrufen, habe ich mehrstündige Langzeitmeditationen als Liegemeditationen während einer schweren Erkrankung praktiziert, um die Krankheit ertragen zu können. Dies war allerdings eine therapeutische Anwendung. Bei diesen Meditationen fiel ich in einen schlafähnlichen, bewusst-losen Zustand mit teilweise luziden Träumen, auf welche ich keinen Einfluss nehmen konnte. In diesem Zustand regenerierte ich meine Gemütsverfassung.

Als ich noch das autogene Training praktizierte, konnte ich Nachträume steuern, eine Fähigkeit, welche ich mit dem Beginn meiner Qigong-Meditationen verlor.

aber – es ist immer eine Wirkung da, auch wenn sie bewusst nicht wahrnehmbar ist. Auswirkungen können u. U. erst nach einer jahrzehntelangen Praxis bewusst erkannt werden.¹²

Festzuhalten ist, dass bei Qigong-Meditationen die Atmung als Basis fungiert, wenn auch dadurch mentale Prozesse entstehen und dadurch eine geistige Entwicklung stattfindet.

Die **Neigong-Meditationen** praktiziere ich im Gegensatz zu den Qigong-Meditationen mit einer paradoxen Bauchatmung und lasse das „geheimnisvolle“ Qi durch meine Glieder bzw. meinen Körper fließen. Bei einer Ausrichtung auf Kampfanwendung lässt man das mentale Qi in die Glieder fließen. Ich war schon über 40 Jahre alt, als ich damit begann. Zu meinem Erstaunen stellte ich fest, dass ich schneller und stärker wurde, als ich diesen Qi-Fluss in das Training integrierte. Ich erkannte, dass auf diese Art und Weise Leistungssteigerungen möglich waren, welche den Kämpfern im alten China ermöglichte, noch immer kämpfen zu können, wenn ihr Körper eigentlich nicht mehr dazu in der Lage war. Diese Form des Trainings habe ich später abgebrochen, weil mir bewusst wurde, dass man damit zwar enorme Leistungssteigerungen erzeugen kann, dass aber dadurch gesundheitliche Schäden auftreten können. Im alten China, wenn man sich in einer Schlacht befand, war dies sinnvoll, wenn man dadurch den Tod vermeiden konnte; auch zum Preis einer Gesundheitsschädigung. In unserer Zeit wäre ein solches exzessives Training nicht vertretbar.

Das mentale Qi kann sich den Berichten zufolge in seltenen Fällen als Kälteempfindung manifestieren. Bei mir ist es eine Wärmeempfindung, welche ich punktuell hervorrufe oder fließen lasse. Ich lasse dieses Qi nicht nur durch die Glieder fließen, sondern zu beliebigen Körperstellen. Ich habe auch Leitbahnen (Meridiane) gemäß der traditionellen, chinesischen Medizin aufgebaut, konnte aber keinen Unterschied zu anderen, von mir willkürlich erzeugten Leitbahnen feststellen.

Ich hatte keine Schwierigkeiten, die Neigong-Meditationen zu erlernen, d. h. der Neiqi-Fluss trat bei mir als Wärmefluss ziemlich rasch auf. Vermutlich ist dies auf die Sonnengeflecht-Übung des autogenen Trainings zurückzuführen, welche sich als Wärmeempfindung im Unterleibsbereich äußert. Es ist davon auszugehen, dass das chinesische Qi mit der Sonnengeflechtübung-Wärme des autogenen Trainings identisch ist.

Durch Neigong-Meditationen kann die Körpertemperatur angehoben und abgesenkt werden. Ich entdeckte dies anlässlich eines Fieberanfalls. Meine Körpertemperatur stieg auf fast 40 °C an und meine Hausärztin war nicht erreichbar. Ich hatte auch keine fiebersenkenden Medikamente im Haus, weshalb ich durch eine unstrukturierte/spontane – d. h. noch niemals vorher praktizierte – Neigong-Meditation meine Körpertemperatur um 1 °C absenkte.

Einige Tage später begann es mich zu frösteln, weshalb ich meine Körpertemperatur wieder um 1 °C anhub. Dies ist ein nicht-wissenschaftlicher Nachweis, dass durch meditative Techniken Eingriffe in physiologische Prozesse vorgenommen werden können.

Festzuhalten ist, dass durch Neigong-Meditationen mental vorwiegend auf somatische bzw. physiologische Prozesse Einfluss genommen werden kann, aber die geistige Persönlichkeitsentwicklung nicht in demselben Ausmaß auftritt wie bei den Qigong-Meditationen.

¹² Der Nutzen des autogenen Trainings wurde mir erst nach 20 Jahren bewusst, als ich mit dem Meditieren begann und ich mich mit der Frage auseinandersetzen musste, wie Meditation richtig praktiziert wird.

Es sei hier die Hypothese vertreten, dass durch Messung¹³ der elektrischen und magnetischen Felder des menschlichen Körpers medizinische Diagnosen erstellt werden können und dass auf diese Weise die Existenz dieses geheimnisvollen, mentalen Qi nachgewiesen werden kann, wenn auch dadurch nicht die Washeit des Qi feststeht.

Zurückzuweisen sind esoterische oder mystische Erklärungsansätze.

Inwieweit eine therapeutische Anwendung von Neigong-Meditationen möglich ist, kann nur durch streng naturwissenschaftliche Untersuchungen erreicht werden.¹⁴ Ich selbst muss bekennen, dass ich auf diesem Gebiet gescheitert bin. Verschiedene Schmerzerkrankungen wie Ischias-Schmerzen oder Fibromyalgie konnte ich mit Neigong-Meditationen nicht heilen.

Abschließend sei noch auf die Warnung meines Meisters verwiesen, welcher mich expressis verbis auf die Gefährlichkeit von Neigong-Meditationen aufmerksam machte, weshalb Vorsicht mit diesbezüglichen Experimenten – nicht nur bei den Neigong-, sondern auch den Qigong-Meditationen – geboten ist. Meinen Schülern zeige ich erst nach fünf Jahren Qigong-Praxis die Neigong-Technik, weil nach diesem Zeitraum eine entsprechende mentale Konstitution da ist, welche ermöglicht, Fehlentwicklungen bei Neigong-Meditationen zu korrigieren.

Ein persönliches Nachwort:

Aus meinen eigenen Erfahrungen heraus kann ich alle nur ermuntern, das Meditieren zu erlernen. Auch schwierige Meditationstechniken sind mit der entsprechenden Geduld und Ausdauer erlernbar. Den Nutzen einer meditativen Praxis muss jeder Meditator für sich selbst herausfinden und ich vermute, dass es hier sehr individuelle Unterschiede gibt, wenn auch durch die wissenschaftliche Forschung jetzt eine allgemeine Nützlichkeit nachweisbar ist.

Meditation ist langweilig? Ja, sehr langweilig! – Aber je länger eine Meditationspraxis dauert¹⁵, desto interessanter wird die „Langweile“. 😊

Nur nicht den Fehler machen, Meditation als Wundermittel zu verstehen, welches überirdische Fähigkeiten vermittelt!

¹³ ... sichtbar machen.

¹⁴ Derartige Untersuchungen sind bereits im Gange und man wird sich noch einige Zeit gedulden müssen, bis zuverlässige Resultate erreicht werden.

¹⁵ Im Idealfall lebenslang.