

Multitasking und Bewusstsein – zwei Welten treffen aufeinander

Wie und warum unser Gehirn durch Qigong profitiert (Teil 2) | C.-Andrea Lippert

Ein unruhiger Geist hat keine positiven Auswirkungen auf unser Gehirn und dessen neurologische Strukturen. Die gleiche Unruhe, wie Affen sie schaffen, wenn sie sich quirlig-unstet von Ast zu Ast hangeln, entsteht in unserem Gehirn und Körper, wenn wir es im Alltag nicht schaffen, die „Affen“ in unserem Kopf zu beruhigen. Qigong (= die Arbeit mit der Lebensenergie) ist einer der effektivsten Wege, die nach Innen führen und von hier aus den Geist in Einklang mit dem Körper und somit zur Ruhe bringen. Die Frage ist auch längst nicht mehr, ob Qigong diese Wirkung erzielt – sondern vielmehr wie. Wie also funktioniert das? Was geschieht in unserem Kopf, wenn wir Qigong üben?



Wie Qigong unser Gehirn positiv verändern kann

Forschungsberichten zufolge waren Probanden nach acht Wochen Meditations-Praxis in der Lage, besser mit Stress umgehen zu können. Dabei zeigten sich im MRT auch deutliche Veränderungen in der Hirnstruktur: Die Dichte der „grauen Substanz“ (= eine Art Rinde, die das Groß- und Kleinhirn umschließt – je dichter ihre Substanz, desto aktiver das Gehirnareal) an der Amygdala, der kleine, mandelförmige Corpus in unserem Gehirn, der unter anderem für die Verarbeitung von Stress und Angst sehr wichtig ist, nahm deutlich ab. Dafür nahm die Dichte im Hippocampus und den Regionen, die unter anderem für Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Mitgefühl zuständig sind, sichtbar zu.

Als Hippocampus bezeichnet man den Teil des Gehirns, der wie eingerollt und einem Wurm nicht unähnlich in den beiden Temporallappen / Schläfenlappen rechts und links des Gehirns liegt. Die Hippocampi sind Teil des limbischen Systems, das mit der Erzeugung, der Archivierung und dem Abrufen von Inhalten des Langzeitgedächtnisses zu tun hat. Hier werden auch unsere Affekte und unser Gedächtnis gesteuert. Die Hippocampi zählen zu den wenigen Stellen im Gehirn,

in denen lebenslang neue Nervenzellen geboren werden.

„Die Welt“ berichtete am 16.05.2010 bereits über folgende Studienergebnisse: „2005 erschien eine wichtige Studie: Ein Team um die Harvardforscherin Sara Lazar untersuchte 20 erfahrene Meditierende und entdeckte bei ihnen eine bis zu fünf Prozent dickere Gehirnrinde als bei Vergleichspersonen. In ihren Gehirnregionen für Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen fanden die Wissenschaftler deutlich mehr Nervenverschaltungen. Am deutlichsten waren die Ergebnisse bei den älteren Probanden. Die regelmäßige Anwendung traditioneller Meditationstechniken kann einer Verschlechterung kognitiver Fähigkeiten im Alter entgegenwirken. „Wahrscheinlich wirkt regelmäßiges Meditieren einer altersbedingten Ausdünnung der Hirnrinde entgegen“, sagt Ott. Meditieren könnte ein Schutzwall gegen Demenz sein, nach dem Motto „Use it or lose it, – gebrauche es oder verliere es.“

Eigentlich spielt es keine Rolle, welche Meditationstechnik oder -form angewandt wird.

Es ist für jeden Menschen etwas da: Sämtliche Methoden, die mit Meditation arbeiten,

sind effektiv, egal ob nun die reine Meditation selbst, Qigong oder Yoga individuell bevorzugt wird. Viele Wege führen nach Rom.

Qigong jedoch vermag ausgesprochen effektiv den Geist meditativ zu fokussieren und führt zu einem schnellen „Herunterfahren“ der gesamten Physiologie des Körpers. Dieser Zustand wird als „Qigong-Zustand“ bezeichnet: das bewusste, absolute Hineinsinken in den Bereich der inneren Stille und Leere.

Die nervale Aktivität des vegetativen Nervensystems schaltet dabei vom aktiven Sympathikus auf den sedierenden Parasympathikus um, ebenso wie die Gehirnwellenfrequenz auf die Gamma-Wellen-Ebene wechselt, welche während des Praktizierens durchaus eine Frequenz von ungefähr 40 Hertz zeigt (Normalwert 100 bis 38 Hertz). Gammawellen zwischen 38 und 40 Hertz lassen sich im Gehirn nur bei hohen kognitiven Leistungen nachweisen.

Das bedeutet: je stiller und ruhiger unser Geist, desto höher ist die Leistung des Gehirns.

Im Gegensatz zu den Beta-Wellen, die wir im normalen „Wachzustand“ aufweisen – im

auf das Außen ausgerichteten, alltäglichen Geist. Diese bewegen sich auf einer Frequenz zwischen lediglich 38 - 15 Hertz.

Gammawellen weisen von allen Gehirnwellen die höchsten Schwingungen auf und sind bis heute am wenigsten erforscht, da das Gehirn hier „transzendente“ Dinge erfasst, die wissenschaftlich bislang nicht belegt werden können. Aus diesem Grunde fällt den Gammawellen naturwissenschaftlich immer mehr Aufmerksamkeit in der Gehirnforschung in den Bereichen rund um die Meditation und deren Auswirkungen auf das Gehirn zu.

„Gamma-Wellen kalibrieren unser Bewusstsein zum Herausfiltern individueller Reize, um uns über Zeit, Raum und Dimensionen hinaus zu bewegen. Gamma-Wellen-Wirklichkeit ist tatsächlich mehrdimensional, da Alles in Allem ist. Dieses kosmische Bewusstsein lenkt unsere Aufmerksamkeit und somit unsere Wahrnehmung zur Einschätzung der Wirklichkeit, basierend auf mehrdimensionalem Bewusstsein unseres Universums.“ [2]

Die Gamma-Wellen-Frequenz weist im „Qigong-Zustand“ also auf eine „Spitzenleistung“ des Gehirns hin, die durch starke Fokussierung, Konzentration und hohen Konzentrationsfluss hervorgerufen wird. Sie äußert sich empfunden durch universelle „Verschmelzungserfahrungen“, die von Praktizierenden häufig als Verlust des Ich-Gefühls, des Ego, beschrieben werden.

In diesem Frequenzbereich beruhigen sich sämtliche organische Aktivitäten. Der Mensch „fährt sein gesamtes System herunter“ und kreierte einen regenerierenden und kräftigenden Ruhemodus für Geist und Organismus.

Qigong beschäftigt sich gleichzeitig mit den körperlichen Blockaden durch gezielte und geschmeidig-fließende Körperbewegungen, während der Praktizierende dabei den Zustand der bewussten „inneren Leere“ zu erhalten übt.

So wirkt die Qigongpraxis quasi „nebenbei“ auf sämtliche körperlichen Beschwerdebilder und Dysbalancen wie Schmerzen, Unbeweglichkeiten oder chronische Erkrankungen, um nur einige zu nennen, gesund und positiv ein.

Jede sanfte Qigong-Bewegung entspricht dabei einer gesunden körperlichen Bewegungskapazität, vor allem aber auch bio-

chemischen Prozessen, die in der Tiefe der menschlichen Zellen stattfinden, wie beispielsweise die DNS-Stränge. Diese sind ebenfalls ständig in Bewegung. Auf diese Weise korrespondieren die Qigong-Bewegungen mit unseren tiefsten Zellstrukturen und eine Kommunikation mit unserem (Körper-)Inneren wird tatsächlich möglich. Tiefer kann ein Mensch gar nicht mit sich selber in Kontakt treten.

Der Übende verliert beim Qigong jedwedes Zeitgefühl, seine Gedanken kommen durch regelmäßiges Praktizieren in mehreren Stufen nach und nach zum Stillstand – und nur durch regelmäßiges Üben lässt sich die Plastizität des Gehirns nutzen. Das ewige Urteilen, Vergleichen und „Richtig-machen-wollen“ versiegt bis zur wahrhaftigen Stille. Zufriedenheit, Ganzheit und Leichtigkeit sind die Wahrnehmungen, die nach Beendigung der Übung präsent sind. Diese bewussten Empfindungen sind das, was dem Praktizierenden wirklich bleibt.

Das Bewusstsein entfaltet sich durch die Achtsamkeit, die hierbei trainiert wird, und weitet sich in den universell weiten Raum hinein aus. Es gibt kein Subjekt und kein Objekt mehr, das Empfinden bedingungsloser Akzeptanz für alles und jeden stellt sich ein. Alles ist gut.

Bewusstseinsbildung entlastet und beruhigt unser ständig überlastetes Gehirn. Und wenn etwas entlastet wird, entsteht Platz für neu entstandene Informationen, welche vorhandene alte Informationen verändern. Die „Speicherplätze“ des Gehirns werden mit neuen Informationen versorgt, die nun aus dem Innersten des eigenen Körpers kommen. Diese Informationen sind positiv und wertvoll für ein achtsames Miteinander. Denn es handelt sich dabei um nichts anderes als Respekt, Achtsamkeit und reines Bewusstsein.

Das sind keine „abgehobenen Phantasien“, sondern sehr reelle und wissenschaftlich nachweisbare Verbesserungen unseres Gehirns.

Denn es ist schon deutlich positiv, wenn auf einmal unsere Ernährung ebenso bewusst in unserem Fokus ist wie eine naturgegebene Achtsamkeit, die man generell allem und jedem entgegenbringen sollte, was lebt. Die Fragen, ob Fastfood meinen Körper gesund zu nähren vermag oder auch ob Kriege tatsächlich notwendig sind, stellen sich hierdurch gar nicht mehr. So mancher alltägli-

cher Streit wird ebenfalls hinfällig, wenn man die Individualität und Gefühle des Anderen achtet. Echte Akzeptanz hat wahrlich andere Dimensionen und Hintergründe als so mancher gequetschte, zurechtgebogene Kompromiss, den Menschen häufig machen, nur um ihre Ruhe zu haben oder einen längst unpassenden Zustand zu erhalten, warum auch immer.

Die Kultivierung des Bewusstseins für die Wissenschaft des menschlichen Lebens: Ren Xue

Die Qigong-Praxis schenkt uns Wissen und Methoden, die den Menschen helfen, sämtliche Aspekte ihres Lebens und ihrer Gesundheit zu verbessern. Man bezeichnet diesen Vorgang als „Wissenschaft des menschlichen Lebens“, im Chinesischen „Ren Xue“ genannt.

Das Ziel von „Ren Xue“ ist es, sowohl die Ebene des Bewusstseins des Einzelnen als auch der Gesellschaft als Ganzes zu stärken und weiter zu verbessern.

Wir entwickeln die ganzheitliche Sicht des menschlichen Lebens und seine Beziehung mit dem Universum, indem wir uns selbst vollkommen neu erfahren. „Ren Xue“ besteht in der praktischen Anwendung der Lebensgesetze, um positive Veränderungen im Leben zu bewirken. Das Fundament dieser Wissenschaft bildet sich aus zwei Hauptelementen: Wahrheit und Innovation.



Unsere „forschende“ Wissenschaft ist im Grunde nicht die Einzige, obwohl sie den alleinigen Anspruch erhebt, anerkannt zu sein. Bei genauerer und ganzheitlicher Betrachtung lässt sich jedoch erkennen, dass unsere Wissenschaft lediglich einen gewissen Grad in ihrer Entwicklung repräsentiert. Die Naturwissenschaft ist etwas, was sich ständig über die Zeit hinweg weiterentwickelt hat. Sämtliche Entdeckungen und „Wahrheiten“ wurden ununterbrochen korrigiert, erneuert, ausgetauscht oder verfeinert. Sie galten nur über einen gewissen Zeitraum als „Wahrheit“. Neue Wahrheiten, welche die fundamentalen Gesetze eines

Gebietes besser reflektieren, werden kontinuierlich aufgedeckt und das Niveau des Verständnisses erhöht sich. Wissenschaftliche Wahrheit ist also relativ, nicht absolut. So wird es mit der belegenden Naturwissenschaft immer weiter gehen und auf diese Weise manifestiert sich das Charakteristikum der Innovation.

Unsere Wissenschaft basiert hauptsächlich auf dem empirischen Ansatz, welcher Logik, Analyse, Resultate und manches mehr benutzt, um die Gültigkeit einer Hypothese zu bestätigen. Die Absicht dieses Ansatzes ist es, Wechselbeziehungen zwischen ver-

schiedenen Elementen zu entdecken. Damit soll das Forschungsthema besser verstanden werden. In der Betrachtung liegen bei diesem Vorgehen hauptsächlich die äußeren Beziehungen zwischen physischen Substanzen, indem in Experimenten und Interpretation der Resultate meist die Physik oder die Chemie als Werkzeuge benutzt werden.

Das ist ein effektiver Ansatz, um Gesetze, welche die physikalischen Beziehungen beherrschen, zu entdecken. Aber diese Vorgehensweise limitiert die Entwicklung der Wissenschaft, da die fundamentale Natur der Dinge wesentlich mehr beinhaltet als lediglich eine physikalische Korrelation oder physikalische Gesetze. Hier stößt die Wissenschaft stets an ihre Grenzen.

Man sollte anerkennen, dass es in der Natur und in Lebewesen Vorgänge und Ebenen gibt, die sich nicht belegen, beweisen und begründen lassen.

Besonders wir Menschen selbst bestehen aus viel mehr als der Summe unserer erfassbaren Daten. Wissenschaft kann und wird niemals absolut sein. Durch ein begrenztes Wissen, wie wir es am oben erwähnten Beispiel der Gehirnforschung erfahren haben, kann niemals die vollständige Wahrheit irgendeines Wesens oder Objektes verstanden werden. Allein schon deshalb nicht, weil „verstehen“ etwas anders ist als „beweisen“. Die Paradigmen, auf denen unsere Wissenschaft aufgebaut ist, erlauben es nicht, das vollständige Wesen der Dinge oder auch des Menschen zu erkennen, welches jedoch eine große nicht-physische Komponente beinhaltet und weit über jegliche naturwissenschaftliche Fakten hinaus reicht. Auch die berühmten Worte des griechischen Philosophen Sokrates: „Und ich weiß, dass ich nicht(s) weiß...“ sowie des deutschen Dichters Goethe: „Da steh ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor!“ weisen darauf hin, dass Menschen in ihren rein wissenschaftlichen Ergebnissen, welche die Naturgesetze des Lebens betreffen, schon immer an ihre Grenzen stießen.

Wenn wir allein auf wissenschaftliche Resultate bauen und ihnen den höchsten Rang einräumen, wird unser Verstehen immer begrenzter, da die Wissenschaft immer fragmentierter wird, mit einer Vielzahl von spezialisierten Fachrichtungen. Der individuelle Wissenschaftler kann die Dinge in seinem Gebiet in großer Tiefe betrachten,

Das Spezielle an Zhineng Qigong

In allen Qigong-Formen wird durch einen geordneten Geist, sprich: Konzentration eine Erhöhung der Gehirnaktivität erreicht. Obwohl alle Formen dieselben Ziele verfolgen, existieren zahlreiche Theorien und Prinzipien, deshalb gibt es auch so viele verschiedene Übungen, aber letztendlich keinen Konflikt zwischen den verschiedenen Schulen.

Die meisten traditionellen Qigong-Formen sind geschlossen, sie arbeiten in erster Linie mit dem inneren Qi (= innere Lebensenergie) von innen nach außen. Das bedeutet, dass erst nach längerem Üben die Öffnung von Körper und Geist nach außen und somit ein entsprechender Qi-Austausch erfolgen kann.

Zhineng Qigong hingegen, das sich aus den Schlüssel-Elementen sämtlicher Qigong-Formen zusammensetzt, ist eine **offene Form des Qigongs** – von Anfang an wird der Austausch zwischen innen und außen, zwischen dem Qi des Körpers und dem umgebenden Qi gefördert. Die Kraft der Einheit, sowohl in sich selbst als auch mit der Natur, wird eingesetzt und genutzt.

„Offene Form“ hat im Zhineng-Qigong drei Bedeutungen:

- 1) das Öffnen des Qi,
- 2) das Öffnen der Akupunkturpunkte,
- 3) das Öffnen des Geistes, dem Zentrum all unserer Aufmerksamkeit, unserer Gefühle und unseres Denkens.

Zhineng Qigong legt im Level I den mentalen Fokus auf die Bewegungsabläufe anstatt darauf zu warten, dass das Bewusstsein einen Zustand der Leere erlangt, der erst in den fortgeschrittenen Levels nötig ist, um die Organe zu erreichen. So werden letztendlich die einfach zu erlernenden Basisübungen und Bewegungsabläufe zu einer Kräftigung für den gesamten Menschen.

Eine weitere Besonderheit ist, dass Zhineng Qigong **mit geschlossenen (!) Augen** geübt wird. Auf diese Weise ergibt sich natürlicherweise und unmittelbar eine vollkommen andere Wahrnehmung.

Mithilfe der gezielten gleichzeitigen **Formulierung positiver Affirmationen** kommen die Gedanken und Gefühle zur Ruhe, Körper und Geist werden zur Einheit.

Durch diese besondere „Zhi-néng“-Qualität (= frei übersetzt bedeutet zhineng „intelligent“) ist diese Form des Qigong erfahrungsgemäß extrem effektiv.

(z. T. entnommen aus: Lippert, CA (2011): Die Weisheit des Zhineng QiGong. CO.med Fachmagazin; 1:68-70)

aber gleichzeitig verengt sich seine Sichtweise.

Im Erlernen von „Ren Xue“ beginnt im Qigong die Kultivierung unseres Bewusstseins, die Wissenschaft zu verstehen und das Wissen, was sie uns vermittelt, dafür zu nutzen, unser Leben zu entwickeln. Der Qigong-Praktizierende erfährt, dass das Verständnis menschlichen Lebens Teil vom Verständnis der Natur sein muss, da er als Mensch selber Teil dieser Natur ist. Was also im Außen im „Großen“ geschieht, wie beispielsweise in den Wandlungsphasen Holz, Erde, Feuer, Metall und Wasser (gut vergleichbar mit unseren Jahreszeiten), das geschieht auch im Menschen (vgl. Alters- und Entwicklungsstufen). Beginnen wir unser eigenes Menschsein aus der Tiefe zu betrachten, beginnt sich die Wissenschaft des menschlichen Lebens, unsere Ganzheitlichkeit und das Erfassen der natürlichen Lebensgesetze zu entfalten. Das führt letztendlich dazu, dass wir dieses Wissen über unsere eigene Natur auch auf die Natur selbst ausweiten – eine Achtsamkeit, die ihr unbestritten zunutze sein wird.

Wenn ein Mensch in der Lage ist, sein Bewusstsein und seine Achtsamkeit dahingehend zu verfeinern, dann werden wir weder die positiven Werte und Aspekte der Wissenschaft leugnen, noch werden wir blind an sie glauben. Auf diese Weise werden wir selber zum „Wissenschaftler“, einem Wissenschaftler unseres eigenen, wahren Lebens und Seins.

Unser Gehirn verliert dabei, salopp ausgedrückt, seine Starre. Alles Festgefahrene, was uns oft behindernd im Leben steht, kommt wieder „in Fluss“.

Die Kultivierung des Bewusstseins ist ein anspruchsvoller, komplexer und durchaus auch schwieriger Prozess.

Es ist ein Prozess, Probleme und Konflikte in sich selbst zu erkennen, ihre natürlichen Zusammenhänge zu erfassen, sich ihnen zu stellen, sie aufzulösen und zu lernen, auf allen Ebenen des Lebens damit umzugehen – angefangen mit der individuellen, eigenen Ebene. So entsteht eine Veränderung, ein Entwicklungsprozess, der dem inneren wahren Kern, dem ureigenen Potential, entspricht. Dem, was wirklich wahr in uns ist.

Man könnte auch zu jedem „Qigonger“ sagen: Willkommen zuhause!

Natürlich ist es ein „anderes“ Zuhause, denn es ist das Zuhause des eigenen Lebens, ein Heim, welches dem eigenen Leben Wachstum, Entwicklung und Entfaltung schenken wird.

Zusammenfassung

Qigong führt bei regelmäßiger Praxis nicht nur zu einem fokussierten und bewussten Geist und einem beweglichen, gesünderen Körper, sondern es schenkt uns Menschen auch ein erfüllendes, authentisches Leben zurück. Unser Gehirn wird entlastet und findet wieder in seine natürlichen Funktionen zurück.

Qigong verbessert unsere Wahrnehmung für die alltäglichen Dinge des Lebens, für unseren Körper und fördert unser ureigenes Potential – was fälschlicherweise häufig als „Energie“ oder „Kraft“ bezeichnet wird. Tatsächlich ist Potential etwas, was tief in uns verborgen ist, uns wahrhaftig ausmacht und erst in unser Bewusstsein dringen muss, um wahrgenommen werden zu können. Es ist die Fähigkeit, den eigenen Lebensweg zu entdecken und schenkt uns das Vermögen, ihn auch gehen zu können.

Jeder von uns hat natürlich die Wahl, wie er leben möchte. Gehetzt, funktionierend – abhängig und halbherzig – oder ruhig, in Ganzheit und authentisch.

Wie schrieb einst Albert Camus: „Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Im Zhineng Qigong sagt man: „Bring your heart home!“, was übertragen bedeutet: Schaue von Innen, was da alles ist, und öffne dein Herz(zentrum).

Das Beste ist also, wir brechen das Eis und erkennen, was wirklich gut und gesund für uns ist, und was nicht.

Gönnen wir unserem „Kopf-PC“ doch endlich ein konsequent ausgeführtes und notwendiges „Update“ – wie wir es für den Gebrauch unserer Handys und Rechner regelmäßig als normal erachten. Die Meldung: „Inneres an Kopfzentrum“, wäre ein guter Anfang.

Veränderung beginnt stets im Jetzt und in uns selbst. Schließen Sie doch bitte einen Takt lang Ihre Augen und seien Sie sich dessen bewusst.

Literaturhinweis

1. Stenger, Christiane: *Lassen Sie Ihr Gehirn nicht unbeaufsichtigt!*, Campus Verlag, 2014 (hier: Kap. 4 und 5)
2. <https://einfachmeditationen2.wordpress.com/>; „Der Weg zum Ufer“ Yuan Tze, Wellington 2009, Band 1



C.-Andrea Lippert

Nach langer Krankheit Hinwendung zur Naturheilkunde und jahrelanger Tätigkeit in eigener Praxis in Niedersachsen mit den Schwerpunkten: TCM, Naturheilkundliche Kosmetik / Facial Harmony, Dorn / Breuß, Akupunktur, Ernährungsmedizin und allgemeine naturheilkundliche sowie spirituelle Beratungen. Zahlreiche Publikationen in (Fach-)Presse und im TV mit dem Ziel, ganzheitliches Bewusstsein in der Gesellschaft zu fördern und über Missstände im Gesundheitswesen aufzuklären. Seit 2014 als Entspannungstherapeutin in eigener Praxis zur Gesundheitsprävention in Bad Segeberg und Hude tätig. Zhineng Qigong-Lehrerin aus Überzeugung und Leidenschaft.

Kontakt:

info@wellnessundgesundheit.com