

# Text über Yangsheng

**Autor: Ernst-Michael Beck**

„Yangsheng“ wird als „die Pflege des (langen) Lebens“ übersetzt – und kann damit auch als „*Gesundheit*“ bezeichnet werden – denn gute Gesundheit bedeutet ein langes Leben

Gesundheit ist ein Zustand, in welchem der Mensch keine Beschwerden hat – sei es körperlich, geistig oder seelisch. *Krankheit* definiert sich über das Nichtfunktionieren der körpereigenen Fähigkeiten sowie dem Ausfall und der negativen Veränderung der geistigen Fähigkeiten, der sinnlichen Wahrnehmung, der Reaktionsfähigkeit auf äußere Situationen und der seelischen Befindlichkeit – wenn Stimmungen die körperlichen und geistigen Fähigkeiten einschränken.

Da alle diese Befindlichkeiten nicht allein für sich existieren, sondern miteinander verschränkt und verwoben sind, ist eine *ganzheitliche Betrachtung und Bearbeitung* sinnvoller als ein Kurieren an Einzelsymptomen. Hierbei kann man unterscheiden zwischen einer Hilfe von Außen – Fachleute wie beispielsweise Schamanen und Exorzisten (früher) und Ärzte und Psychologen (heute) – und dem eigenverantwortlichen Handeln, dem „Selbstheilen“

## Selbsthilfe

Letzteres ist der Sinn des „Yangsheng“: sich von externen Hilfen weitestgehend unabhängig zu machen, sein Problem *selber* in die Hand zu nehmen, und durch tägliche Aktivität die Gesundheit zu bewahren. In China gibt es einen Spruch: „Der gewöhnliche Arzt behandelt die Krankheit, wenn sie ausgebrochen ist, der gute Arzt, bevor sie sich zeigt“. Es ist besser vorzusorgen statt nachzubessern.

Gegenstand des „Yangsheng“ sind der Körper und der Geist (dieser schließt die seelischen Befindlichkeiten hier mit ein), welche durch verschiedene Techniken stabilisiert werden sollen. Also benutzt man Techniken, welche den Körper, den Geist und die Seele stärken. Dazu ist es notwendig, *neue Verhaltensmuster* aufzubauen – also anders wahrnehmen, neu einschätzen, angemessener reagieren – so etwas kann man auch als *Bewusstseinsveränderung* begreifen.

Diese Techniken müssen erlernt werden, weshalb der Begriff „*Lerneffekt*“ hier eine große Rolle spielt: Es geht darum, etwas Gutes nicht nur einmal zu machen, sondern auch wiederholen zu können!

# Herkunft

In der langen Geschichte Chinas haben sich die verschiedensten Techniken der „Lebensverlängerung“ entwickelt. Viele Literaten, Mediziner und Philosophen haben sich mit diesem Thema auseinandergesetzt, denn das Interesse an einem langen und gesunden Leben war (und ist bis heute) groß.

Anfangs haben die Schamanen – neben Pflanzenmischungen – die geistigen Techniken geschätzt und angewandt. Dann stellten die Krieger fest, dass das Erlernen der Kampfkunst das Leben verlängern konnte, und später lernte man, dass die Bewegung des Körpers auch ohne kriegerische Auseinandersetzungen den Körper fit hielt.

In der historischen Darstellung findet man weitestgehend Betrachtungen und Übungsanleitungen zu mentalen und spirituellen Übungen – die körperlichen Techniken sind seltener Gegenstand der schriftstellerischen Tätigkeit.

Das Thema „Gesundheit“, wie wir es im heutigen Sinne benutzen, war früher anders gewichtet – denn die Gesundheit war im Wesentlichen durch kriegerische Auseinandersetzungen zwischen den regionalen Fürsten bedroht, Hungersnöte und Naturkatastrophen brachten oft den Tod, aber auch Seuchen überfielen das Volk und wurden als Strafe der Götter für böse Taten gesehen. Angesichts des überall gegenwärtigen Todes legten die Philosophen großen Wert auf ein spirituell geprägtes Verhalten, um die Götter gnädig zu stimmen, um sowohl in diesem Leben als auch danach Erlösung zu finden, oder die Nichtigkeit der irdischen Werte zu betonen – dann kann man besser davon Abstand gewinnen. Diese Betrachtungsweise war im Wesentlichen den höheren Kreisen vorbehalten – denen, die Schreiben und Lesen beherrschten und auch die Muße hatten, sich solchen Tätigkeiten hinzugeben. Dem breiten Volk war dies üblicherweise versagt, die meisten Menschen hatten dafür auch gar keine Zeit.

Die Fangshi (die Männer der Technik, 400 .v.C.) beschreiben eine Vielzahl verschiedener Meditationsformen und Atemtechniken. Bestimmte Körperhaltungen können beim Austreiben von Dämonen helfen. Yin und Yang sowie die 5 Elemente mit ihren „Similes“ und Entsprechungen sind wesentliche strukturelle Elemente und werden mit den zyklischen Abläufen im Jahresrhythmus verknüpft sowie den Wirkungen der Musik und der einzelnen Töne. Ihre Suche nach Techniken der Unsterblichkeit ging bis zu Versuchen, durch Einnahme von Substanzen dieses Ziel zu erreichen.

Dschuangdse (365-290 v.C.) spricht über die Meditation im Sitzen und erwähnt die Begriffe „Qi, Jing und Shen“ als die drei Grundfaktoren des menschlichen Seins. Im Fürstengrab von Mawangdui (200 v.C.) hat man eine Darstellung körperlicher Übungen gefunden, welche wohl als Erinnerungsstütze für den Übenden dienen sollte.

„Yangsheng“ als das Nähren der Lebenskraft ist bereits vor den Zeiten der Daoisten ein bekannter Begriff. Auch die Begriffe Yin und Yang und die Lehre der 5 Elemente mit ihren Entsprechungen in Körper, Geist und Seele sind schon früh Bestandteil der Wissenschaft vom Leben.

Ge Hong (280-340 n.C.) unterwirft das „Yangsheng“ einer vertieften Betrachtung und entwickelt seine Prinzipien weiter. Die Körperseelen „Po“ und die Geistseelen „Hun“ werden beschrieben, sowie die Dantians als energetische Zentralen mit ihrem Netz von Verbindungswegen. Die Organe werden mit den 5 Wandlungsphasen verknüpft und ihre Resonanz zu geistigen und emotionalen Qualitäten dargestellt, ebenso das Kreisen des Qi im Körper.

Sima Chengzhen (647-735 n.C.) schreibt seine Abhandlung über „Das Sitzen und Vergessen“ und die Shangqing-Daoisten arbeiten intensiv mit Visualisierungstechniken sowie der Rezitation von Texten – das Mantra in all seinen Formen, vom Buchstaben bis zum langen Text findet Eingang in die Techniken. Sun Simiao ( 581 -682 n.C.) schließlich beschreibt den Stufenweg der spirituellen Entwicklung, der mit der Regelung der Lebensführung beginnt und in der Vereinigung mit dem Dao seinen Abschluss findet.

## Grundlagen

Die mit den oben genannten Lehren verbundenen Techniken stellen die Grundlage aller daoistischen Praktiken dar – damals wie heute. Das Prinzip besteht darin, den Lebenshauch, die Energie, das „Qi“ und die Essenz, das „Jing“, in ausreichendem Maß aufzunehmen, zu bevorraten und in harmonischer Weise durch den Körper und seine energetischen Grundmuster laufen zu lassen, und dabei Verluste von Jing, Qi und Shen zu vermeiden.

# Qi, Jing und Shen

Hierbei stellt das „Qi“ die grundlegende Energie dar – „Jin“, das materielle , und „Shen“, das geistige Prinzip sind Variationen des Qi – Shen ist eine hochsublimierte Form, „Jing“ eine gröbere, materialisierte Form des Qi. Sie sind in einem Kreislauf begriffen und wandeln sich ständig ineinander um.

## Der Weg der Mitte

Das Vermeiden der Extreme und das Wahren der Mitte, das Prinzip des Ausgleichs sind als grundsätzliches Verhaltensmuster hilfreich. Krankheit entsteht im weitesten Sinne durch Überfluss, Mangel, Leere oder Blockade. Wer dieses Prinzip kennt, kann es jederzeit anwenden, wenn eine Situation dies erfordert – dies bezieht sich sowohl auf das Üben mit Körper, Seele und Geist als auch den sonstigen Umgang mit sich, seinen Mitmenschen und der Umwelt.

## Qigong

Der Begriff „Qigong“ taucht im 19.Jhdt. im Schrifttum auf und beschreibt Leibesübungen und meditative Übungen, welche der körperlichen und geistigen Ertüchtigung dienen. In den 50er-Jahren nimmt Prof. Jiao Guorui den Faden wieder auf und entwickelt ein auf die gesundheitliche Wirkung ausgerichtete Übungsmethodik. Er selbst war in der Jugend schwer erkrankt, und weder die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), noch westliche Medizin, noch seine bisher ausgeübte Kampfkunsttechnik waren hilfreich. Erst der Kontakt mit dem Qigong erbrachte eine Heilung.

Er kannte sich in den philosophischen Schriften seiner Heimat aus, und da er auch selbst Arzt war, nahm er sich nun die bestehenden Qigong-Systeme vor und betrachtete sie im Hinblick auf das „Yangsheng“, aus der Sicht des Arztes, der Heilung für die Beschwerden seiner Patienten sucht. Er benannte drei Säulen des Qigong in Anwendung als Technik des „Yangsheng“: *Bewegung, Atmung und Meditation*.

Jede Säule besteht aus verschiedenen Übungsreihen, welche spezifische Wirkungen zur Folge haben und sich im Gesamtbild zu einer ganzheitlichen Wirkung auf die Gesundheit ergänzen. Diese Übungsinhalte können für sich alleine geübt werden, ergänzen sich aber nach und nach zu einem harmonischen Ganzen und durchdringen sich gegenseitig in ihrer Wirkung – so wie die Backsteine eines Hauses erstmal einzeln zusammengefügt werden, aber irgendwann ein Haus ergeben – die Summe seiner Einzelteile und doch etwas ganz eigenständig Neues.

# Bewegung

Die erste Säule hat den Körper und seine Bewegungsfähigkeit zum Thema. Der Übende erlernt zuerst verschiedene Haltungen und Bewegungsformen, welche verschiedenen Kampfkünsten entlehnt sind, aber aufgrund ihrer poetischen Namen diesen Hintergrund vergessen lassen.

Die nächste Stufe beinhaltet die Entwicklung der Standformen im Schreiten – vorwärts, rückwärts und in der Drehung. Danach schließt sich das freie Spiel an – aus der freigewählten Anordnung einzelner Formen ergibt sich ein Tanz – individuell in Form, Schnelligkeit und Kraftausübung. Eine weitere Bewegungsform finden wir im „*Youfagong*“ – die Methode der induzierten Bewegung. Dies bedeutet, dass der Übende keine festgelegten Formen abarbeitet, sondern es zulässt, dass das Qi sich frei bewegen kann und dergestalt eine Bewegung entsteht. Hierbei wird die Aufmerksamkeit ständig im Dantian bewahrt und das Qi bleibt unter Beobachtung und Kontrolle des Geistes. Es wird hierbei deutlich, dass die Bewegung der geistigen Führung und Lenkung unterliegt: Der „Shen“ kontrolliert das „Qi“. Neueste Forschungen bestätigen, dass eine regelmässig ausgeführte körperliche Bewegung nicht nur die Muskeln, Sehnen und Knochen stärkt, sondern das Gesamtsystem inklusive Herz, Gefäßsystem, Verdauungsapparat, Lungenfunktion und die neuronalen Prozesse in Gehirn und Nervensystem stärkt und fördert.

Die Atmung ist die zweite Säule des „Yangsheng“. Ohne Atmung ist kein Stoffwechsel möglich und so auch kein Leben. Der Adept „atmet“ nicht nur frische Luft ein, sondern auch das Qi – welches er im Gegensatz zur Atemluft auch über längere Zeit speichern kann. Der Atem ist ein wesentliches Bindeglied zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein – so können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf den Atemvorgang richten und in diversesten Übungen die Atemtätigkeit regulieren – aber zum Glück atmen wir auch, wenn die Aufmerksamkeit gerade mit etwas anderem beschäftigt ist!

# Atmung

Der Atemvorgang betrifft nicht nur die direkte Aufnahme des Qi, sondern auch seine Umwandlung und Abgabe – auch hier spielt wiederum die mentale Betrachtung und die Fokussierung der Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle. Atmen ohne meditativen Beistand ist zwar unsere physiologische Grundlage, aber im „Yangsheng“ haben wir eine Absicht – nämlich unsere Gesundheit zu erhalten – und die meditative Bearbeitung des Atmens dient dazu, dieses Ziel anzustreben und zu erreichen.

# Meditation

Die Meditation stellt die dritte Säule des Übungssystems dar – sie wird auch als „stilles Qigong“ bezeichnet.

Hier spannt sich der Bogen von konzentrativen Übungen mit spezifischen Zielrichtungen bis zu einer Aufmerksamkeit ohne Ziel, auf die „Leere“-welche aber dann nicht hohl ist, sondern einen Sinngehalt besitzt.

Der Übende lenkt seine Aufmerksamkeit auf den Körper und erspürt dort verschiedenste Bereiche, erfasst Bewegung und Nichtbewegung, betrachtet seine Gefühle und Gedanken, richtet die Aufmerksamkeit auf die energetischen Zentren und die subtilen Kanäle des Energieflusses und kann dann mit der Zeit auch spirituellen Betrachtungen Raum geben, welche das Ziel des Weisen sind, wenn die irdischen Probleme geregelt sind.

Von der Meditation schließt sich wieder der Bogen zur Körperlichkeit: In den heutigen Neurowissenschaften ist der Begriff „Bewusstsein“ ein Beobachtungsgebiet mit mannigfachen Forschungsobjekten geworden. Das „Kontext-Problem“ beschäftigt sich mit der Grundbetrachtung, dass selbst die Kenntnis aller Hirnzustände einer Person nicht das komplette Denken und Fühlen dieser Person darstellen und erklären kann. Das Denken und Fühlen einer Person ist nur definierbar, wenn im gleichen Moment auch der Körper, die Umgebung und die Situation einbezogen werden. Also landen wir nach vielen separaten Einzelbetrachtungen doch wieder bei einer ganzheitlichen Betrachtung und Bearbeitung!

# Ernährung

Aus heutiger Sicht würde ich noch eine vierte Säule hinzufügen, nämlich die Ernährung. Die Ernährung wurde früher in ihrer Wertigkeit oft nicht genügend beachtet – abgesehen von der Notwendigkeit, Hungersnöte zu vermeiden. (Dies aber weniger aus dem Grunde, dem Volk das ihm zustehende Essen zu gewährleisten, als aus dem Grunde, dass ohne genug zu Essen das Volk seine Arbeiten für die Fürsten nicht verrichten konnte, oder es zu Unruhen und Volksaufständen kam, welche die Machtposition der Fürsten ins Wanken brachte!)

Erst in der Neuzeit begann man sich mit dem Begriff „gesunde Ernährung“ auseinanderzusetzen. Die Zusammensetzung und Qualität der Nahrung hat Auswirkungen auf unseren Organismus und seine physiologischen Abläufe – so entsteht Krankheit, wenn die Ernährung falsch zusammengesetzt ist, oder es wird Krankheit vermieden durch ausgewogene Kost.



Hinzu kommt die in der Neuzeit beginnende Agrarchemie – die Nahrungsmittelindustrie beginnt, die natürlichen Nahrungsmittel zu beeinflussen und zu verändern, Produkte kommen nicht mehr nur vom Acker oder von der Weide, sondern werden künstlich verändert. Die zwischenzeitlich bekannten Nebenwirkungen im Einzelnen aufzuführen, würde den Rahmen dieser Betrachtung sprengen.

Die Ernährung hat auch wesentlichen Einfluß auf das Mikrobiom des Darms – und damit auf unser „zweites Gehirn“ – , denn die neuronale Verschaltung des Darmbereichs ähneln den Strukturen im Gehirn und stehen in einem intensiven Austausch mit dem Gehirn.

Fehl – und Mangelernährung, falsche Besiedlung des Darms mit pathogenen Keimen, Antibiotikabehandlungen ohne ausreichende Wiederherstellung der normalen Darmflora können die Aktivitäten des Gehirns im Hinblick auf Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit stark in Mitleidenschaft ziehen.

Aber auch auf diesem Gebiet gilt: Die gesunde Ernährung im Sinne von „Yangsheng“ fällt nicht vom Himmel, sondern ist das Ergebnis der eigenen Beschäftigung mit dem Thema und konsequenter Anwendung der Erkenntnisse auf die tägliche Ernährung.

## Der Kern der Betrachtung

Was ist also des Pudels Kern? „Yangsheng“ ist ein chinesisches Wort, aber sein Inhalt geht uns alle an. Es geht um den *bewussten Umgang mit sich selbst* – und zwar ganzheitlich. Es geht um Körper, Seele und Geist – nicht nur einzeln für sich genommen, sondern im Zusammenspiel aller dazu notwendigen Maßnahmen und Verhaltensweisen.

Jeder Einzelne ist angesprochen, für sich und sein Leben die notwendigen Schritte zu unternehmen, den Fluss der Kräfte aufrecht zu erhalten und täglich Haben und Soll auszuloten. Es hilft nicht, sich hinter der Faulheit zu verstecken!

Wie oft höre ich: „Ich weiß ja, was mir gut täte – klappt aber heute nicht, hab zu viel am Hals. Aber ab morgen kümmerge ich mich drum...“

Es ist zwar ein bekannter Trick von Herrschaft, die Menschen auf sich selbst zurückzuwerfen und sie für ihre Misere selbst verantwortlich zu machen, aber es gibt genug, was man selbst für sich ändern kann, auch wenn man andere Zustände (Ausbeutung, Klimawandel etc.) nicht (unmittelbar) ändern kann.

Die Schuld allein auf die Gesellschaft zu schieben ist Ausweichertum oder innere und äußere Faulheit! Es ist günstig, erstmal bei sich selber anzufangen, etwas zu verändern!

Ich berufe mich hier gerne auf Konfuzius. Ihm war *das persönliche Bemühen um die Erlangung des „Menschseins“ wichtiger als das vollständige Erlangen des Ziels*. Der persönliche Einsatz war für ihn wichtiger als Opferhandlungen und oder Anrufungen der Götter. Zitat: *„Auf der Basis der unbedingten Ehrlichkeit sich selbst gegenüber kann jeder seine Anlagen fördern und seine Werkzeuge entwickeln, um aus der Unwissenheit herauszukommen und das rechte Verhalten zu entwickeln. Die Instrumente dazu sind jedem zugänglich und realisieren die in jedem verborgene Geisteskraft.“*

Dieser kleine Abhandlung zum Thema „Yangsheng“ erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber ich hoffe, eine kleine Einführung in die Idee des Yangsheng gegeben zu haben. Es ist nicht nötig, tausend Bücher zum Thema gelesen zu haben – wer auf seinen Körper hört, seinem Geist Raum gibt und gut mit seiner Seele umgeht, der ist schon auf dem Weg.

Text gefunden auf:

<https://taiji-forum.de/yangsheng/>