



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Hochschule Neubrandenburg
Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management
Studiengang Gesundheitswissenschaften
Modul: BG 22 Bachelorarbeit

ACHTSAMKEIT UND QIGONG ALS
INNOVATIVE METHODEN IM
STRESSMANAGEMENT

Bachelorarbeit

Vorgelegt von: Alexandra Neumann

Prüfer: Prof. Dr. Willi Neumann
Prof. Dr. Gabriele Claßen

URN: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2013-0191-8

Tag der Einreichung: 19.04.2013

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	S.3
2. Stress	S.3
2.1. Wie wirkt Stress?	S.4
2.2. Welche Folgen hat Stress?	S.5
2.2.1. Von Stress zu Krankheit	S.6
2.3. Subjektivität von Stress	S.7
3. Stressmanagement	S.9
4. Achtsamkeit	S.11
4.1. Achtsamkeitsmeditation	S.12
4.1.1. Voraussetzungen	S.14
4.1.2. Atmung	S.16
4.2. Achtsamkeit als Methode des Stressmanagements	S.17
4.2.1. Die Sitzmeditation	S.19
4.2.2. MBSR als etablierte Technik der Achtsamkeitsmeditation	S.20
4.3. Achtsamkeit in der Forschung	S.22
5. Qigong	S.24
5.1. Theoretische Grundlagen und Konzepte von Qigong	S.25
5.2. Qigong als Methode des Stressmanagements	S.27
5.2.1. Qigong Daoyin Yangshen	S.28
5.2.2. Durchführung und Wirkung der Übung „Taiji Atmung“	S.30
5.2.3. Besondere Wirkung: natürliche Bauchatmung	S.31
5.3. Qigong in der Forschung	S.32
6. Achtsamkeit und Qigong als innovative Methode zum Stressmanagement	S.34
7. Fazit	S.37
Quellenverzeichnis	S.39
Eidesstattliche Erklärung	S.40

1. Vorwort

Stress und Stressbewältigung gehören zu den wichtigsten Themen unseres Alltags. Denn obwohl sich die Welt stark gewandelt hat und sich auch künftig weiter verändern wird, sind die Reaktionen des Menschen auf Bedrohungen gleich geblieben; sie haben sich seit der Urzeit nicht verändert. Auch heute noch versucht der Körper mit Angriff oder Flucht auf bedrohliche Situationen zu reagieren. Doch anders als früher lassen es unsere gesellschaftlichen Regeln selten zu, dass Flucht oder Angriff tatsächlich Optionen sind, die ein Mensch im Alltag nutzen kann. Wer es doch tut, hat nicht selten mit sozialen oder juristischen Konsequenzen zu rechnen. Doch da es nun zu keiner Reaktion kommt, wird die aufgebrauchte Energie des Körpers blockiert und bleibt bestehen, sodass es zu keiner Entspannung kommen kann. Man ist und bleibt gestresst. Die Folgen davon sind, längerfristig gesehen, die verschiedensten Gesundheitsprobleme. Um diese zu verhindern und um die vom Körper bereitgestellte Energie zu nutzen und die Reaktion damit abzubauen, ist es wichtig, Methoden der Stressbewältigung zu erlernen. Sie helfen, den „Teufelskreis“ des Stresses zu durchbrechen und ermöglichen wieder Entspannung und Erholung. Es gibt eine ganze Reihe von Stressmanagementtechniken – einige mehr, andere weniger effektiv; diese Bachelorarbeit möchte sich mit zwei sehr vielversprechenden Praktiken beschäftigen und prüfen, ob man sie zu einer einzigen Technik zusammenfügen könnte, um eine wirklich effektive Methode zur Stressbewältigung zu erschaffen, die in der Lage ist mit den vielen unterschiedlichen Einflüssen und Wirkungen von Stress umzugehen. Die Rede ist hierbei von Achtsamkeit und Qigong.

Doch noch ehe diese beiden Formen genauer beleuchtet werden, soll kurz erklärt werden, was Stress überhaupt ist und wieso es so schwierig ist adäquate Managementtechniken zu entwickeln.

2. Stress

Im Alltag verwenden wir häufig das Wort „Stress“ als Sammelbezeichnung für Zeitdruck, Hektik, Überlastung und ähnliches; es ist in der Alltagssprache zu einem

Synonym für negative Belastungen geworden, die krank machen können und für schlechte Stimmung sorgen. Ursprünglich stammt der Begriff „Stress“ aber aus der Mechanik und beschreibt dort die Einwirkung äußerer Kraft auf eine Struktur, bei der es ab einer gewissen Druckintensität dann zu einer Verformung kommt. Der Begriff wurde dann von Hans Selye aufgegriffen und für den psychologisch-medizinischen Bereich genutzt. Dort war Stress eine Reaktion von Tier und Mensch auf eine Bedrohung (vgl. Allenspach, M. et al. 2005, S. 18). Selye beschrieb Stress als „keine mechanische, sondern eine individuelle Reaktion des Organismus auf äußere Einflüsse.“ (Allenspach, M., et al. 2005, S. 19, nach Selye 1936) Aus dieser Definition lässt sich entnehmen, dass Stress ursprünglich ein wertneutraler Begriff war. Diese Definition ist allerdings nur eine von vielen. Eine weitere mögliche besagt, dass „Stress ein Ereignis ist, bei dem Umwelt oder innere Anforderungen die adaptiven Ressourcen eines Individuums, eines sozialen Systems oder eines Gewerbesystems in Anspruch nehmen oder übersteigen.“ (Allenspach, M. et al. 2005, S. 19, nach Lazarus/Launier, 1978)

2.1. Wie wirkt Stress?

Stress wird immer durch bestimmte Faktoren ausgelöst, die sogenannten Stressoren. Stressoren sind alle „situativen Anforderungsbedingungen, in deren Folge es zur Auslösung der Stressreaktion kommt.“ (Kaluza, G. 1996, S. 15) Die Stressreaktion – die Erwidern des Körpers auf Stressoren – spielt sich dabei auf drei unterschiedlichen Ebenen ab: der körperlichen, der behavioralen und der kognitiv-emotionalen. Die körperliche Reaktion auf Stressoren ist dabei eine „biologisch festgelegte Antwort des Organismus.“ (Satzler, R. 2002, S. 15). Bei dieser Antwort mobilisiert der Körper kurzfristig sämtliche Reserven, die ihm zur Verfügung stehen. Diese sind nötig um eine angemessene und schnelle Reaktion, zum Beispiel Angriff oder Flucht, auf die einwirkende Bedrohung zu ermöglichen. Wird nun ein Stressor wahrgenommen, wird diese Information über das Nervensystem weitergegeben. Somit weiß der Körper, dass es Zeit wird, spezielle Hormone auszuschütten. Wichtige Hormone dabei sind das Fluchthormon Adrenalin und das Angriffshormon Noradrenalin. Diese Hormone beschleunigen den Herzschlag und beeinflussen den Kreislauf (z.B. höherer Blutdruck). Zeitgleich zu dieser Hormonausschüttung werden unnötige Funktionen abgestellt (z.B. Sexualtrieb) oder heruntergefahren (z.B.

Abwehrsystem). Dies ist nötig, um zu gewährleisten, dass die Reaktion, Flucht oder Angriff, bestmöglich ausgeführt werden kann. Diese doch sehr umfassende körperliche Stressreaktion wird also durch ein Zusammenspiel vom zentralen Nervensystem, dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem ermöglicht (vgl. Kaluza, G. 1996, S. 19). Neben dieser körperlichen Reaktion gibt es noch die behaviorale und die kognitiv-emotionale Ebene, auf der der Körper auf den Stressor antwortet; beide Ebenen drehen sich um das eigene Verhalten in solchen beanspruchenden Situationen. Die behaviorale Ebene ist das „offene“ Verhalten, also alles was in einer Stressreaktion gesagt oder getan wird, das von Außenstehenden beobachtbar ist. Beispiele für solches Verhalten wären Betäubungsverhalten (Rauchen oder Alkohol), hastiges, ungeduldiges und auch konfliktreiches Verhalten gegenüber anderen (z.B. schnell „aus der Haut fahren“). Die kognitiv-emotionale Ebene umfasst wiederum das „verdeckte“ Verhalten, also alle intrapsychischen Vorgänge (Gedanken und Gefühle) während der Stressreaktion wie innere Unruhe, Angst, Ärger oder Denkblockaden (vgl. Kaluza, G. 1996, S. 20f). Diese drei Ebenen der Stressreaktion sind nur teilweise voneinander unabhängig und können einander wechselseitig beeinflussen. So ist es möglich, dass die Reaktionen sich gegenseitig aufschaukeln und die Reaktion dadurch verlängert wird, es ist aber auch denkbar, dass sie durch ihre gegenseitige Beeinflussung die Reaktion abdämpfen.

Kann eine Reaktion vollständig ablaufen und eintreten und wird der Stressor überwunden, ist die Stressreaktion beendet; der Körper nimmt alle Vorgänge wieder auf und hat die Möglichkeit sich zu erholen. Läuft die Stressreaktion so ab, ist sie keinesfalls gefährlich. Doch in der heutigen Zeit, in der die Reaktionen Angriff und Flucht nicht bedenkenlos genutzt werden können, kann Stress schnell chronisch werden, da der Körper keine Reaktion durchführen kann und so immer wieder neue Möglichkeiten produzieren muss, um mit dem Stress umzugehen. Durch diesen Kreislauf kann keine Erholung eintreten, was langfristig den Organismus gesundheitlich schädigt (vgl. Satzer, R. 2002, S. 17).

2.2. Welche Folgen hat Stress?

Dauert Stress über einen zu langen Zeitraum an, führt er zu körperlicher und psychischer Erschöpfung. Und auch, wenn der Stressor dann verschwindet,

verschwinden die Stresssymptome nicht sogleich mit ihm, sondern sie wirken noch eine Weile nach. Dem Körper wurde viel abverlangt, sodass er einige Zeit braucht, um sich wieder zu erholen und um das Immunsystem wieder zu stärken, das unter der Stressreaktion gelitten hat. Doch nicht nur aus dem Grund steigt die Anfälligkeit für Erkrankungen, sondern auch, weil Stress über direkte und indirekte Wege zu ihnen führt. Darum gilt er als Ursache und Verstärker für viele körperliche, psychische und psychosomatische Krankheiten (vgl. Allenspach, M. et al. 2005, S. 83).

2.2.1. Von Stress zu Krankheit

Dass Stress eine gesundheitsschädliche Wirkung hat und über verschiedenen Wegen zu Krankheiten führen kann, liegt an vier Aspekten. Zum einen wäre da die nicht abgebaute Erregung, da der Körper seine vorbereiteten Reaktionen – Angriff oder Flucht – nicht durchführen kann, weil diese oftmals keine angemessene Lösung für Belastungen darstellen, kann die dafür mobilisierte Energie motorisch nicht abgeführt werden. Damit bleibt der Erregungszustand und die Entspannung verzögert sich oder bleibt gänzlich aus. Der nächste Punkt wären chronische Belastungen, die auftreten können, wenn Stressoren über einen zu langen Zeitraum einwirken oder immer wieder auftreten. Auch in diesem Fall hat der Körper keine Zeit für Entspannung und bleibt dauerhaft in erhöhter Widerstandsbereitschaft. Die Aufrechterhaltung dieses Zustandes kostet dem Körper unheimlich viel Energie, sodass er irgendwann zusammen bricht. In diesem Erschöpfungszustand geht die Fähigkeit der Selbstregulation und Anpassungsfähigkeit des Körpers verloren. Auch verschiedene Organerkrankungen können auftreten. Der dritte Aspekt ist die geschwächte Immunkompetenz, die mit der Stressreaktion einhergeht und für eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit sorgt. Zuletzt sorgt noch das verstärkte Auftreten von gesundheitsschädlichem Risikoverhalten wie Rauchen und ungesundes Essverhalten dafür, dass Stress eine schädliche Wirkung auf den Körper haben kann. Solche Verhaltensweisen erhöhen nochmals das Krankheitsrisiko und vermindern die Belastbarkeit des Körpers (vgl. Kaluza, G. 1996, S. 24ff). Durch diese vier Aspekte kann Stress bestehende Krankheiten noch verlängern, verschlimmern und die Regeneration des Körpers beeinträchtigen. Es gibt also wirklich viele Möglichkeiten, sodass es nicht verwunderlich ist, dass Experten schätzen, dass Stress mit 70-80%

aller Erkrankungen in irgendeiner Form in Verbindung stehen soll; besonders allerdings mit psychischen und psychosomatischen (vgl. Allenspach, M. et al. 2005, S. 85ff).

Ein Beispiel für solche stressbedingten Krankheiten sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder koronare Herzkrankheiten. Sie zählen zu den Volkskrankheiten und sind vor allem in den Industrieländern stark verbreitet. An ihnen zu erkranken wird durch Stress um das Dreifache erhöht, da Stress beispielsweise die Bildung einer Arteriosklerose oder von Thrombosen begünstigt, die letztlich zu einem Herzinfarkt führen können. Auch Verhaltensweisen, die das Auftreten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wahrscheinlicher machen, werden durch Stress häufig begünstigt (z.B. Rauchen oder ungesunde Ernährung). Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als die häufigste Todesursache des Menschen (vgl. Satzer, R. 2002, S. 21).

2.3. Subjektivität von Stress

Bis hierhin ist beleuchtet worden, wie eine Stressreaktion aussehen kann, wenn sie von Stressoren ausgelöst wird. Doch die Reaktionen laufen nicht bei allen Individuen in allen Belastungssituationen auf die gleiche stereotypische Weise ab. Das liegt zum einen daran, dass eine Situation nicht von allen Menschen gleich bewertet wird – für den einen ist sie ein Stressor, für den anderen nicht – und zum anderen daran, dass selbst wenn es zu einer Stressreaktion kommt, auch diese bei jedem spezifisch ist.

Welcher Art eine konkrete Stressreaktion bei bestimmten Personen in einer konkreten Belastungssituation ist, ergibt sich aus einem Zusammenspiel von „situationsspezifischen und individualspezifischen Reaktionstendenzen.“ (Kaluza, G. 1996, S. 23) Individuelle Reaktionsspezifität bedeutet dabei, dass bei dem einen Stress sich vermehrt auf das Verdauungssystem schlägt, während ein anderer eher mit Muskelanspannungen zu kämpfen hat. Diese individuelle Reaktionsspezifität hat ihre Ursache in biologisch-konstitutionellen Faktoren und biographischen Erfahrungen. Der andere Punkt ist die Situationsspezifität. Damit ist gemeint, dass die Reaktionen in Abhängigkeit der jeweiligen Belastungssituation variieren. Je nach wahrgenommenem Stressor werden die an der körperlichen Reaktion beteiligten Hormonsysteme also unterschiedlich aktiviert. Ärger resultiert beispielsweise aus der

vermehrten Ausschüttung von Noradrenalin und Testosteron, die zu einem aggressiven und dominanten Verhalten führen. Da sich dabei auch eine starke kardiovaskuläre Reaktion ergibt, ist die logische Reaktion Kampf (vgl. Kaluza, G. 1996, S.21ff).

Eine auf den ersten Blick augenscheinlich belastende Situation wird auch nicht von allen Menschen als Stressor wahrgenommen. Aus diesem Grund wird zwischen potentiellen Stressoren und aktuell wirksamen Stressoren unterschieden. Wie es zu dieser unterschiedlichen Bewertung von Situationen und Anforderungen kommt, wurde von Lazarus näher untersucht. Er fand heraus, dass Stress nur dann entsteht, wenn die Umgebungs- oder innere Anforderung stärker ist als die adaptiven Mittel, die eine Person hat. Adaptive Mittel sind nach ihm die „Gesamtheit aller Eigenschaften, die eine Person befähigt Anforderungen gerecht zu werden und negative Konsequenzen bei Versagen zu verhindern.“ (Kaluza, G. 1996, S. 27) Demnach wird bei Eintritt eines potentiellen Stressors erst geprüft ob die eigenen Bewältigungsmethoden ausreichen um mit ihm fertig zu werden oder nicht. Nur eine entsprechend negative Bewertung der eigenen adaptiven Mittel lässt den Stressor erst wirken. Dabei gibt es drei verschiedene Arten der Bewertung. Zuerst gibt es die primäre Bewertung, bei der die Situation bzw. der potentielle Stressor eingeschätzt wird. Nur wenn dieser als stressbezogen angesehen wird, ist er in der Lage eine Stressreaktion auszulösen; irrelevante oder angenehm-positive Situationen können dies nicht. Dann gibt es die sekundäre Bewertung, bei der die eigenen Bewältigungsfähigkeiten eingeschätzt werden. Durch sie wird eine Situation nur dann zu einer Stresssituation, wenn die eigenen Möglichkeiten als nicht ausreichend für die Bewältigung der jeweiligen Anforderung angesehen werden (vgl. Kaluza, G. 1996, S. 29f). Zuletzt gibt es noch die Neubewertung, die eine Änderung der ursprünglichen Bewertungen ermöglicht. Dies ist beispielsweise möglich durch Rückmeldungen über einen Erfolg der zuletzt eingesetzten Lösungsstrategie oder auch durch neue Hinweise aus der Umgebung. Die Neubewertung gibt eine Möglichkeit zur Erfahrungsbildung und zeigt, dass die Bewertungsprozesse äußerst dynamisch sind und sich ständig verändern. Folglich kann eine Stressreaktion nur dann entstehen, wenn eine Anforderung als stressig und zudem die eigenen Bewältigungsmethoden als ungenügend eingeschätzt wurden. Diese Bewältigungsmethoden, oder auch Coping genannt, können problemorientiert oder auch reaktionsorientiert sein. Problemorientiert sind Methoden, die auf eine

Veränderung der Umwelt bzw. des Stressors, auf eine Änderung der eigenen Merkmale oder beides gleichzeitig abzielt. Reaktionsorientiert sind wiederum alle Versuche die unlustbetonten Stresseemotionen wie Angst und den damit eingehenden quälenden Spannungszustand positiv zu beeinflussen (vgl. Kaluza, G. 1996, S. 32).

Alles in allem ist es also an viele Variablen gebunden, ob eine Stressreaktion in einer bestimmten Situation einsetzt und wie genau diese dann abläuft.

3. Stressmanagement

Das Hauptziel von Stressmanagement ist die Erhaltung bzw. Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Es soll kein Leben ohne Stress geführt werden – dies ist auch gar nicht möglich – sondern die Handlungsfähigkeit soll bei Stress erhalten bleiben und es soll ein gesundheitsförderlicher Umgang mit der durch die Stressreaktion bereitgestellte Energie gefördert werden. Dadurch lässt sich die momentane Stressreaktion abbauen und negative Stressfolgen verringern. Es ist vor allem auch ein Hauptanliegen von Stressmanagement chronischen Stress versuchen zu verhindern oder zumindest den Folgen auf den Körper vorzubeugen und Entspannung wieder zu erzeugen. Entscheidend ist, dass sich das Gefühl von Kontrolle wieder einstellt; sei es nun von Kontrolle über eine bestimmte Situation oder auch über das eigene Leben an sich. Denn Stress entsteht besonders dann, wenn man sich als Opfer der Umstände ansieht oder gar fremdgesteuert fühlt.

Um diese Ziele zu erreichen gibt es im Stressmanagement unterschiedliche Veränderungsansätze. Zum einen gibt es den Ansatz der Veränderung an den Stressoren bzw. das problemlösende Stressmanagement, das Stresssituationen reduzieren oder vermeiden möchte. Dann gibt es den Veränderungsansatz an der Stressreaktion bzw. das palliativ-regenerierende Stressmanagement, das die körperlichen und seelischen Stressreaktionen regulieren und einem Erschöpfungszustand vorbeugen will. Und zuletzt gibt es den Veränderungsansatz an der Einschätzung von Situationen und den eigenen Kompetenzen bzw. das kognitive Stressmanagement, dass die gewohnten eigenen Coping-Formen erkennen und bewerten und deren Veränderung bewirken will (vgl. Eppel, H. 2007, S. 62).

Durch diese verschiedenen Änderungsansätze gibt es natürlich auch eine ganze Reihe von Techniken, die diese einzeln bewirken. Nun stellt sich vielleicht die Frage, wieso es so viele Methoden gibt und wieso sie bei den unterschiedlichen Personen auch unterschiedlich anschlagen; während Person A mit Technik X wunderbar auskommt und sich deutlich weniger gestresst fühlt, ist die Technik für Person B völlig wertlos und zeigt keinerlei Wirkung. Die Antwort auf diese Frage wurde auch schon geliefert: durch die zu unterschiedlichen Anforderungsbewertungen, die zu vielfältigen Möglichkeiten der Bewältigung und den zu verschiedenen körperlichen Reaktionen auf Stress ist es unmöglich eine generell erfolgreiche Standardstrategie der Stressbewältigung zu entwickeln. Dennoch hat die Forschung schon geholfen ineffektive und effektive Strategien voneinander zu trennen.

So gehören die Einnahme von Alkohol, Nikotin und von Medikamenten wie Beruhigungs- und Schlaftablen sowie Selbstabwertung, Selbstmitleid und Resignation zu ineffektiven Methoden. Denn sie setzen nicht an den Ursachen von Stress an und sind allein deswegen schon nicht hilfreich. Desweiteren stellen sie mitunter ein unkalkulierbares Risiko dar; beispielweise ist beim Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenkonsum die Gefahr sehr groß in Abhängigkeit zu geraten. Von solchen Methoden ist also in jedem Fall abzuraten.

Daneben gibt es die effektiven Methoden. Diese zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass sie entweder problemorientiert und/oder reaktionsorientiert sind. Problemorientiert handeln heißt, wie Lazarus heraus gefunden hat, zu versuchen aktiv die Gegebenheiten oder Umweltbedingen zu verändern, die das Problem ausmachen oder zu versuchen solche Anforderungen möglichst zu umgehen. Reaktionsorientiert handeln bedeutet wiederum, dass man versucht einen Weg zu finden, um sich von der inneren Spannung zu befreien und sich zu entspannen. Folglich gibt es zwei große Bereiche im Stressmanagement, die man vielleicht als Problemlösung (ist problemorientiert) und als Entspannung (ist reaktionsorientiert) bezeichnen könnte. Ein wichtiges Kennzeichen für erfolgreiches Bewältigungsverhalten ist auch Flexibilität; sie ermöglicht es, konstruktiv zwischen den unterschiedlichen Methoden die effektivste für die momentane Anforderung heraus zu suchen und damit schafft sie eine ausgewogene Balance zwischen direkter Problemlösung und Phasen der Entspannung (vgl. Kaluza, G. 1996, S. 53). Wichtig für gutes Stressmanagement ist auch das Vorhandensein von unterschiedlichen

Komponenten. So muss es zumindest eine körperliche Komponente geben, die es ermöglicht die physiologische Erregung abzubauen. Desweiteren ist auch eine kognitiv-emotionale Komponente wichtig, die die Gedanken wieder zur Ruhe kommen lässt, die Gefühle wie Angst und Ärger verringert und eventuell sogar eine Neubewertung unterstützt und einleitet.

Durch die Forschung wissen wir, dass es unmöglich ist, eine generell wirksame Stressmanagementmethode zu entwickeln, doch die Forschung hat geholfen, aus dem unendlichen Topf an Techniken einige heraus zu suchen, die wirklich effektiv sind, auch wenn sie nicht jeder Person in jeder Situation immer helfen können. Zwei dieser als wirksam geltenden Methoden sollen jetzt genauer untersucht werden. Ferner soll auch geprüft werden, ob man sie gar zu einer Bewältigungstechnik zusammenfügen kann, um ihre Effekte noch zu steigern und sie in größeren Anforderungsbereichen nutzen zu können. Gemeint ist Achtsamkeit und Qigong.

4. Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins und wird durch Meditation entwickelt und weiter verbessert. Es ist „das Bewusstsein, das entsteht, indem man sich der entfaltenden Erfahrungen von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen.“ (Heidenreich, T. et al, 2006, S. 107) Achtsamkeit ist das Kernstück der buddhistischen Meditation und hat dabei eine über 2000 jährige, ehrwürdige Tradition; denn schon damals suchten die Menschen nach Möglichkeiten das Leben in all seinen vielseitigen Facetten meistern zu können. Heute, in unserer komplexen Welt, werden solche Möglichkeiten immer wichtiger, sodass das spirituelle Konzept der Achtsamkeit immer mehr an Bedeutung gewinnt. Da Achtsamkeit eine angeborene, menschliche Fähigkeit ist, ist es damit auch für jeden Menschen möglich sie weiter zu entwickeln und für sich zu kultivieren. Im Allgemeinen geht es darum, jeden Augenblick bewusst zu erfassen und die Aufmerksamkeit bewusst und vorsätzlich auf Dinge zu lenken, über die man sich sonst nie Gedanken macht. Es soll gelernt werden, die eigenen Energien konzentriert und bewusst zu lenken und sie nicht zu verschwenden. Dabei beruhigen sich Körper und Geist soweit, dass ein innerer Entspannungszustand eintritt, der die

Voraussetzung für jede Form der Regeneration und Heilung ist; zugleich klärt sich aber auch das Verständnis um das eigene Leben und befähigt Veränderungen für bessere Gesundheit und Lebensqualität herbei zu führen (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 26f). Achtsamkeit ist damit eine Form der aktiven Selbsthilfe, da sie die Fähigkeit der Kontrolle, der Beeinflussung der Lebensumstände und der Einstellung diesen gegenüber schenkt und lehrt, dass jeder selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist. Da bei den Achtsamkeitsübungen auf alle Gedanken, unabhängig von Inhalt und Intensität und auch ohne sie zu werten oder an ihnen haften zu bleiben, geachtet wird, ist es möglich, sich auch mit schwierigen Situationen im Leben auszusöhnen und in ihnen die Möglichkeit zu entdecken zu erstarken und weise zu werden (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 20). Durch Achtsamkeit lernt man, dass Schwierigkeiten zum Leben gehören und sie sich nicht vermeiden lassen, doch der Umgang mit ihnen zerstört einen nicht sondern bringt ihn voran und schenkt inneres Wachstum und einen bewussteren Umgang mit der Umwelt, Gedanken und Gefühlen. Damit ist dieses Konzept auch ein hilfreiches Mittel um Stress zu bewältigen. Weitere positive Aspekte sind, dass die Technik in der Lage ist einige Krankheitssymptome zu verbessern, Selbstvertrauen, Akzeptanz, Geduld, Optimismus und Durchsetzungsvermögen zu schulen und das Wohlbefinden zu verbessern.

4.1. Achtsamkeitsmeditation

Die Achtsamkeitsmeditation ist als Inspiration gedacht, das Leben ganz bewusst zu leben und jeden Moment als neue Gelegenheit wahrzunehmen. Sie lehrt auf die Signale des Körpers besser zu achten, die Funktionsweise des Geistes besser zu verstehen und ein stärkeres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Aus diesem Grund ist die Technik nicht nur hilfreich für bestimmte Problemsituationen, sondern kann auch ganz allgemein ins Leben als neue Bewusstseinsform integriert werden. Das Kernstück der Achtsamkeitsmeditation ist das sogenannte Nichts-Tun. Das bedeutet, dass jeder Moment aktiv erfasst werden soll und man selbst wach und aufmerksam sein soll. Nichts zu tun heißt, dass sich in das Jetzt hinein entspannt wird, ohne die Intention zu haben es ändern zu wollen, und Körper und Geist damit einen Moment zu gönnen, zu verweilen. Es soll sich Zeit genommen werden, um den Geist und die Gedanken zu beobachten, ohne sie zu beeinflussen, auf sie einzugehen oder sie festhalten zu wollen; so lassen sich beispielsweise alte Probleme in einem

völlig neuen Licht sehen. Das sorgt für mehr Selbstakzeptanz und innere Ruhe. Bei der Achtsamkeitsmeditation schaltet man folglich vom Aktions-Modus des Alltags in den Sein-Modus der Meditation (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 35). Um diese Wirkungen erzielen zu können, ist regelmäßiges Üben Pflicht. Es ist also nicht möglich, sich über Nacht zu entscheiden, dass man ab sofort im gegenwärtigen Augenblick leben möchte und damit gleich Einfluss auf negative Gefühle und seine Lebensqualität nehmen kann. Achtsamkeit ist eher eine „Kunstform, die man nur im Laufe der Zeit entwickeln kann und die sich nur durch regelmäßiges, diszipliniertes Üben auf täglicher Basis beständig verbessert.“ (Heidenreich, T. et al, 2006, S. 116)

Wird mit der Achtsamkeitsmeditation begonnen, wird schnell auffallen, dass der Geist äußerst sprunghaft ist und von einem Objekt zum nächsten springt, und dass sich die Gedanken vorrangig um Vergangenes oder Zukünftiges drehen als um die Gegenwart. So fällt es zum einen schwer die Achtsamkeit für eine längere Zeit konzentriert auf ein Objekt fixiert zu halten und zum anderen bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Die Meditation hilft bei einer bewussteren Beobachtung von Körper und Geist, indem alle Gedanken und Erfahrungen so wie sie auftauchen zugelassen werden und nicht versucht wird sie zu verändern oder zu unterdrücken. Alle Vorgänge und Reaktionen im Körper sollen solange beobachtet werden, bis die innere Wachsamkeit natürlich geworden ist. So fällt beispielsweise auf, dass viele Beschwerden unseres Körpers von uns selbst durch das Ignorieren der Warnsignale durch einen halbkonzentrierten Geist verursacht worden sind, oder dass der unaufhörliche Gedankenstrom sehr viel unserer Energie benötigen und eine Entspannung auf Dauer unmöglich macht (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 39f). Durch Achtsamkeit wird der Geist allerdings geschult Dinge besser zu erfassen und Lösungen für Probleme leicht zu finden. Er kann eher auf die physischen Symptome des Körpers achten und verstehen, was dieser braucht um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. So ist es möglich die Gesundheit und die Lebensqualität im Rahmen des Möglichen zu optimieren.

Alles in allem sorgt Achtsamkeitsmeditation dafür, dass sich die innere Einstellung einem selbst und den Dingen gegenüber ändert; man ist in der Lage die Zusammenhänge zwischen den Vorgängen zu erkennen, man geht Impulsen nicht mehr so einfach nach, da sie sich durch Achtsamkeit etwas leichter kontrollieren

lassen und man erkennt die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblickes und ist damit in der Lage viel bewusster und intensiver zu leben und zu erleben.

4.1.1. Voraussetzungen

Wie bei vielen anderen Techniken ist es auch bei der Achtsamkeitsmeditation nicht ausreichend, nur den Instruktionen zu folgen. Um wirklich positive Ergebnisse zu erreichen, ist die innere Einstellung eine Grundvoraussetzung. Demzufolge benötigt man einen offenen Geist, der sehen und lernen will, damit Veränderungen möglich werden (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 45). Offenheit und Akzeptanz sind der Schlüssel zu den positiven Ergebnissen, doch lassen sich weder die beiden Fähigkeiten noch die Ergebnisse erzwingen; jeder Versuch würde unweigerlich zu weiteren Spannungen führen und den Stresszustand damit verschlimmern. Um sie zu kultivieren, werden bei der Achtsamkeitsmeditation sieben Einstellungen gelehrt und entwickelt; sie sind die Grundlage einer erfolgreichen Achtsamkeitspraxis und kommen der Meditation zugute.

Bei der ersten Einstellung geht es um das *Nicht-Beurteilen*. Hier soll die Rolle eines „neutralen Beobachters“ eingenommen werden, um eigene Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit Abstand betrachten zu können. So kommt es nicht zu vorschnellen Beurteilungen oder Beschäftigungen. Unser normales Handeln ist meist unreflektiert und ihm fehlt jegliche Objektivität, durch z.B. die Gewohnheit der ständigen Bewertung von Dingen; und da meist ständig im Geiste beurteilt wird, fällt es auch so schwer innerlich ruhig zu werden. Möchte man beispielweise mit Stress effektiver umgehen, so ist der erste Schritt, dass man sich über die menschliche Gewohnheit des Beurteilens und deren Auswirkungen im Klaren wird. Erst dann wird man in die Lage versetzt, durch den Filter der Vorurteile hindurch und die Situation so zu sehen, wie sie wirklich ist. Der neutrale Beobachter registriert Ereignisse bewusst aber identifiziert sich nicht mit ihnen; er hält den Geist nicht vom Kommentieren ab, sondern bemerkt nur, dass es geschieht. So werden Urteile, die im Geist aufkommen, erkannt und nicht bewertet oder anderweitig darauf eingegangen, wenn man sie beobachtet (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 47f). Die zweite Einstellung ist die der *Geduld*, die man sich als eine Art inneres Wissen darum vorstellen kann, dass Dinge einfach ihre eigene Zeit haben und sie ihre Wirkung dann entfalten, wenn der

richtige Moment dafür gekommen ist. Die Achtsamkeitsmeditation lehrt, dass Geduld sehr wichtig ist, da der Geist trotz aller Anstrengungen weiter seinen eigenen Willen besitzt und trotz allem immer weiter bewertet wird. Durch Geduld aber lernt man seine Wandertendenzen zu akzeptieren, ohne sich von ihnen zu stark einnehmen zu lassen (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 49). Die dritte Einstellung, den „*Geist des Anfängers bewahren*“, bedeutet, dass man alle Dinge so betrachtet, als würde man sie zum ersten Mal sehen; auf diese Weise wird Offenheit gewonnen. Diese Haltung soll bei allen Übungen eingenommen werden, damit die Empfänglichkeit für neue Erfahrungen und die Verhinderung einer Erstarrung in Routine ermöglicht wird (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 50). Das Entwickeln von *Vertrauen* in die eigene innere Weisheit und in das grundlegende Gut-sein alles Seins ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Meditation. Achtsamkeit lehrt auf die eigene innere Stimme zu hören und darauf zu vertrauen, dass der Körper die richtigen Signale sendet. Zum eigenen Schutz sollte man diesen Signalen dann nachkommen (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 50f). Die fünfte Einstellung, das *Nicht-Greifen*, bedeutet dass man einfach so ist wie man ist und nicht anders. Das heißt, man soll unparteiisch und vorurteilsfrei zuschauen was der eigene Geist tut, ohne sich auch nur einen Moment lang mit ihm zu identifizieren. Gedankengänge werden wahrgenommen, zugelassen und dann wieder los gelassen. So ist auch der beste Weg mit der Achtsamkeitsmeditation bestimmte Ziele wie Stressmanagement zu erreichen, sie loszulassen und nicht mit allen Mitteln erreichen zu wollen. Genau wie das Einsetzen von Entspannung werden sie irgendwann als Nebenprodukt auftauchen (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 51f). *Akzeptanz* ist die Bereitschaft, Geschehnisse möglichst unvoreingenommen zu betrachten, um so die wirkliche Anforderung einer Situation zu erkennen und der Lage entsprechend zu agieren. Sie wird in der Meditation gelehrt, indem man jeden Moment als absolut vollwertig betrachtet und ihn so wie er ist anzunehmen. Der Augenblick soll nicht beurteilt und auch nicht mit Erwartungen verbunden werden. Akzeptanz heißt, dass man offen und empfänglich für alles ist und die Dinge so annimmt, wie sie sich anbieten. Nur so kann ein Klima geschaffen werden, in dem wirkliche Heilung und Entspannung möglich sind (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 53). Die letzte Einstellung, das *Loslassen*, ist eine Grundvoraussetzung für die Achtsamkeitsmeditation. Normalerweise hat der Mensch die Gewohnheit sich an positive Dinge zu klammern und negative Dinge abzulehnen. Diese Einstellung ist für die Meditation unbrauchbar und wird abgelegt. An die Stelle dieser Gewohnheit

kommt die Offenheit, jede Erfahrung zuzulassen, sie einfach zu beobachten und dann loszulassen. So wird die Erfahrung auch gleichzeitig akzeptiert als das, was sie ist. Anhaften oder Ablehnen sind nichts anderes als Impulse, die ihre Macht verlieren, indem man ihnen keinerlei Bedeutung beimisst; sie werden registriert, zugelassen und danach losgelassen. Durch eine gewisse Übungspraxis in Achtsamkeit gewinnt man durch diese letzte Einstellung die Fähigkeit, sich mit einer Sache gründlich auseinander zu setzen, wenn man bereit dazu ist (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 54f).

Achtsamkeit kommt nicht von selbst, es ist diszipliniertes Üben dafür erforderlich, selbst wenn man dazu eigentlich keine Lust hat. Doch wenn man eisern an seinem Vorhaben dran bleibt, ist der Lohn der Anstrengungen, dass man immer gelassener wird – auch in Stresssituationen – dass man sich allgemein entspannter und wohler fühlt und eine größere geistige Stabilität und Widerstandskraft entwickelt. Für letztere sind dann gerade die Momente, in denen man sich wirklich zum meditieren zwingen muss förderlich, da sie den Umgang mit schwierigen Situationen lehren. Um sich die Achtsamkeitsmeditation zu erleichtern, sollte man sich, gerade anfangs, eine feste Zeit suchen, in der man nicht unterbrochen wird, und man die Meditation an einem Ort durchführt, an dem man sich wohlfühlt. So ist es leichter Achtsamkeit und die sieben Einstellungen zu „erlernen“ und entwickeln.

4.1.2. **Atmung**

Der Atem gehört zusammen mit dem Herzschlag zu den lebenserhaltenden Rhythmen des Menschen. Mit jedem Atemzug wird verbrauchte Energie heraus gelassen und neue, frische aufgenommen. Der Rhythmus des Atems passt sich dabei immer den Aktivitäten und Emotionen an, die momentan im Körper vorherrschen; bei Anstrengung oder Erregung ist die Atmung meist schnell und flach, bei Schlaf und Entspannung verlangsamt und tief. In der Meditation spielt die Atmung auch eine ganze zentrale Rolle: während der Meditation wird sich bewusst auf die Atmung konzentriert. Das ist zum einen notwendig, um Achtsamkeit zu üben und zum anderen, um das Jetzt ganz bewusst spüren zu können. Sich über einen längeren Zeitraum hinweg auf die Atmung zu konzentrieren ist die einfachste und effektivste Art Achtsamkeit zu üben, denn es ist leicht sich auf das stetige Heben und Senken der Bauchdecke während der Atmung zu fixieren. Bei einer gewissen Übungszeit

stellen sich dabei eine tiefe innere Ruhe und eine erhöhte Aufmerksamkeit ein. Den Atem zu spüren heißt dabei allerdings nicht ihn zu manipulieren oder kontrollieren oder krampfhaft zu atmen, sondern - in Anlehnung an die sieben Einstellungen – ihn einfach zu beobachten und mit dem Bewusstsein zu begleiten. Er dient der Meditation also als „Anker“, um die Konzentration immer wieder auf ihn zurück zu lenken. Mit Hilfe dieses Instrumentes wird der Geist ruhiger und stabiler, er sieht Dinge klarer und kann angemessener auf sie reagieren und man gelangt in tiefer gelegene Bereiche innerer Ruhe und Entspannung (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 63)

Neben dieser Hilfestellung zur Kultivierung der Achtsamkeit wird auch noch eine besondere Form der Atmung geschult: die Bauchatmung. Diese Form kräftigt den Atem, ermöglicht eine bessere Atemkontrolle und wirkt sich beruhigend auf den Körper aus. Desweiteren lässt sich hier der Atem in verschiedene Körperregionen lenken, um dort Spannungsgefühle zu lösen, die oftmals mit der Stressreaktion einher gehen. Diese Wirkung und die der Beruhigung und Stabilisierung von Körper und Geist machen die Bauchatmung zu einer effektiven Methode um Stress zu bewältigen. Es ist zum einen möglich die Atmung direkt im Rahmen der Meditationssitzung zu beobachten, indem man sich mit geschlossenen Augen hinsetzt und alle weiteren Aktivitäten einstellt, zum anderen kann man aber im Laufe des Tages immer wieder die Aufmerksamkeit auf die Atembewegungen lenken. Auf diese Weise wird das meditative Bewusstsein nach und nach mit dem Alltagsleben verbunden und es entsteht eine tiefe Ruhe und Entspannung. Beide Arten sind in der Achtsamkeitsmeditation gefragt und wirksam um die Hektik des Alltags vergessen zu lassen (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 66f). Es lässt sich also zusammenfassen, dass die Meditation die Qualität der Atmung verändert und die Beobachtung der Atmung hilft mit dem Körper und den Gedanken achtsam umzugehen.

4.2. Achtsamkeit als Methode des Stressmanagements

Achtsamkeitsmeditation gilt als wirksame Methode zum Abbau von Stress und wird dazu immer häufiger angewandt. Das hat vielerlei Gründe; zum einen geht es bei der Meditation um die bewusste Schulung des Geistes. Ein trainierter Geist kann deutlich mehr leisten als ein „normaler“ und ist für ein effektives Stressmanagement äußerst nützlich. So ist er eher in der Lage zu akzeptieren, dass Stress ein natürlicher

Bestandteil des Lebens ist, dem man nicht entkommen kann, da er nur eine Reaktion auf wechselnde Belastungen und Anforderungen ist; und dass Veränderungen ein natürlicher Bestandteil des Daseins sind. Die einzige Möglichkeit mit dem Stress fertig zu werden ist sich ihm zu stellen. Diese Einsicht ist die Basis für eine funktionierende Stressbewältigung und ebnet den Weg zur besseren Lösungsfindung. Da bei der Achtsamkeit alle Gedanken, auch die schlechten, genau betrachtet, nicht verdrängt aber auch nicht an ihnen hängen geblieben oder sich mit ihnen identifiziert werden, ist es möglich, sich auch mit den Widrigkeiten des Lebens ganz neutral zu beschäftigen. So ist es möglich besser mit Katastrophen umzugehen und zu erkennen, dass sie einen durchaus stärken können; man fühlt sich Belastungen, bestimmten Lebensumständen und Stresssituationen besser gewachsen und kann sie mit mehr Souveränität meistern. Das gibt Kontrolle zurück und Kontrolle ist ohnehin ein Schlüsselbegriff im Stressmanagement. Denn durch Meditation ist es auch möglich zu erkennen, dass vieles im Leben kontrollierbar ist aber nicht angenommen wird. Durch die Selbstbeobachtung in der Achtsamkeit ist es möglich die Dinge zu erkennen, sie sich unter Kontrolle befinden, und den Rest einfach geschehen zu lassen. Um dies zu erreichen wird sich die Stresssituation beispielsweise ganz bewusst vor Augen gehalten. Durch diesen Vorgang hat man sie schon grundlegend geändert, da man nun nicht mehr automatisch mit Angriff oder Flucht auf sie reagiert, sondern nun ganz bewusst das ganze Spektrum an Lösungsmöglichkeiten und Ressourcen erkennen und nutzen kann, um auf das weitere Geschehen Einfluss zu nehmen. Natürlich ist es dennoch nicht möglich auf jede Situation angemessen zu reagieren und die Kontrolle von Augenblick zu Augenblick aufrecht zu erhalten, doch mit einer gewissen Übungspraxis wird die Umsetzung immer einfacher und auch häufiger nutzbar (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 220). Dadurch wird auch die Einstellung gegenüber den eigenen Ressourcen verbessert; es wird mehr an sie geglaubt und sie lassen sich einfacher aktivieren. Spürt man die vertrauten Stresssymptome auftauchen, dann sollte man seine volle Aufmerksamkeit auf sie richten und noch während die Emotionen innerlich aufsteigen, diese ruhig betrachten und sich nicht mit ihnen identifizieren. So wird man sich den Gefühlen und Impulsen der Stressreaktion bewusster und kann angemessener und sinnvoller auf sie reagieren und mit ihnen umgehen; es ist damit unwahrscheinlicher, dass sie einen überwältigen (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 223f). Durch die Achtsamkeitsmeditation ändert sich auch die innere Einstellung, denn nun wird jeder Augenblick als bedeutsam

angesehen und man gewinnt die Einsicht, dass man auch mit jedem kreativ arbeiten kann. Diese Geisteshaltung ist sehr wichtig für den Umgang mit Stress. Es wird klar, dass jeder selbst in der Lage ist, sich bei Stress zu helfen. Meditation hilft die Lebensumstände zu beeinflussen, die Einstellung gegenüber Dingen zu ändern und die eigene Energie sinnvoller zu nutzen. Und dass bei ihr auch die Brustatmung zum Einsatz kommt, die Körper und Geist noch zusätzlich beruhigt, ist ein weiterer hilfreicher Faktor für eine erfolgreiche Stressbewältigung.

Alles in allem nimmt die Achtsamkeitsmeditation vorrangig Einfluss auf die kognitiven und emotionalen Bestandteile der Stressreaktion. Sie hilft, dass man sich nicht von Emotionen oder Impulsen überwältigen lässt, sondern versucht kreativ und angemessen mit ihnen umzugehen, indem man sie neutral beobachtet. Somit lassen sich bestehende Stressreaktionen eher verarbeiten und man hat mit keinen Spannungen oder sonstigen Nebenwirkungen zu rechnen. Auf künftige Stressreaktionen wird ebenfalls Einfluss genommen; indem man sich eher Belastungen stellt und mehr an die eigenen Ressourcen glaubt und besseren Zugang zu ihnen hat, lassen sich die Reaktionen durch die daraus resultierende Neubewertung entweder künftig verhindern oder zumindest abmildern. Körper und Geist werden bei der Meditation beruhigt, sodass Achtsamkeit zu den Entspannungstechniken des Stressmanagements zählt. Da sie allerdings den Geist schult besonders achtsam zu sein, ist es möglich Situationen und Anforderungen eher so zu sehen wie sie wirklich sind ohne sich von vorigen negativen Erfahrungen oder ähnliches beeinflussen zu lassen. So sind effektive Lösungen möglich. Damit kann Achtsamkeit durchaus auch eine Methode der Problemlösung darstellen. Desweiteren schenkt diese Form der Meditation auch mehr Flexibilität im Umgang mit Stress, beispielsweise durch eine offenere Suche nach geeigneten Lösungsmöglichkeiten für ein Problem. Dies konnte schon in vielen Untersuchungen belegt werden (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 225).

4.2.1. Die Sitzmeditation

Die Sitzmeditation dürfte wohl genau das sein, was sich ein jeder sogleich vorstellt, wenn er an Meditation denkt. Sie ist auch das Herzstück aller Meditationsformen und zeichnet sich durch Nur-sein und Nichts-Tun aus. Die innere Einstellung der

Achtsamkeit und das besondere Augenmerk auf die Atmung unterscheidet das Meditationssitzen vom normalen Sitzen und verleiht ihm damit eine besondere Qualität (vgl. Kabat-Zinn, J. 1996, S. 70). Die Sitzmeditation beginnt damit, dass eine aufrechte Sitzhaltung eingenommen wird. Meist wird auf dem Boden auf einem Kissen, wie dem traditionellen Zafu, gesessen. Das Sitzen auf dem Boden wird gerade deswegen gern durchgeführt, da es das beruhigende Gefühl geerdet und stabil zu sein verleiht. Für die Meditation gibt es eine ganze Reihe von möglichen Haltungen wie den Lotussitz; welche man einnimmt spielt keine Rolle, solange bedacht wird, dass man in der Haltung eine ganze Weile verharren muss. Meist werden die Beine gekreuzt, die Hände entspannt auf die Knie gelegt und die rechte in die linke Hand gelegt, sodass sich die Daumen berühren. Wurde eine Haltung eingenommen, wird begonnen den Atem zu beobachten und die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gerade ist. Die Atmung wird ohne Hast gespürt und verfolgt, man lässt sie natürlich geschehen und registriert alle Gefühle, die mit ihr verbunden sind. Schon nach kurzer Zeit werden die Gedanken versuchen sich anderweitig zu beschäftigen; Impulse kommen auf. Dies alles soll betrachtet werden ohne darauf zu reagieren. Den Impulsen, auf die man normalerweise reagiert, soll möglichst nicht nachgegeben werden und die auftauchenden Gedanken werden akzeptiert und wieder losgelassen. Dann wird ohne weiter darüber nachzudenken die Konzentration wieder zurück auf die Atmung gelenkt. Die stärkste Ablenkung kommt bei dieser Übung also vom eigenen Körper. Seine automatischen Reaktionen auf das Nichtstun in Form von Impulsen und Gedanken sollen wahrgenommen werden, dann lässt man sie vorüberziehen. Sie werden also nicht unterdrückt, sondern es wird anders mit ihnen umgegangen. Die Meditation zeigt, dass man Gedanken und Impulsen nicht nachkommen muss und dass man selbst entscheidet, wie viel Platz man ihnen im Bewusstsein einräumt. Dieses Erkenntnis sorgt für mehr Klarheit, für ein größeres Verständnis einem selbst gegenüber, für mehr Gleichmut und eine höhere Konzentrationsfähigkeit.

4.2.2. MBSR als etablierte Technik der Achtsamkeitsmeditation

MBSR oder auch Mindfulness-Based Stress Reduction (= Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) wurde 1979 an der Stress Reduction Clinic von Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist eine Kombination von Übungen achtsamer Meditation und Hatha-

Yoga. Das Programm dauert acht Wochen und kann stationär, teilstationär oder auch ambulant angewendet werden (vgl. Heidenreich, T. et al, 2006, S. 142). Formal besteht der Kurs aus acht wöchentlich stattfindenden zweieinhalbstündigen Gruppensitzungen und einem Tag der Achtsamkeit, der in Stille durchgeführt wird um die Praxis zu vertiefen. Es ist aber auch viel Eigeninitiative der Teilnehmer gefragt, so sollen sie beispielweise eine Übungszeit von mindestens 45 Minuten für zu Hause einplanen und nach und nach die Achtsamkeit in den Alltag übertragen, indem sie zunehmend alltägliche Verrichtungen wie das Abspülen achtsam durchführen. Es gibt vier Hauptübungen, die den Teilnehmern in den Kursen gezeigt werden und die diese dann zu Hause weiterüben sollen. Diese Übungen sind die Sitzmeditation, der Body-Scan, die Gehmeditation und Hatha-Yoga. Da die Sitzmeditation schon an anderer Stelle erklärt wurde, werden hier nun die anderen drei Methoden kurz erläutert. Beim Body-Scan wird der gesamte Körper in der Vorstellung bis ins kleinste Detail abgetastet. Es wird in den Zehen des linken Fußes begonnen, dann wandert man hinauf zum Bein, dann zum Becken, hinab zu den Zehen des rechten Fußes, dann wieder das Bein hinauf zum Rumpf, den Lenden, über den Bauch, das Kreuz, die Brust zu den Schultern; von dort hinauf zu den Fingern beider Hände, dann die Arme hinauf zu den Schultern, dem Hals, dem Gesicht und schließlich zum Hinterkopf und hinauf zum Scheitel. Bei dieser Wanderung durch den Körper werden alle Empfindungen an den einzelnen Stellen wahrgenommen und der Atem wird auch in jeden Bereich hinein gelenkt. Der Zweck dieser Übung ist wirklich jeden Bereich des Körpers zu spüren und auch den Bereichen Aufmerksamkeit zu schenken, die normalerweise ignoriert oder nicht wahrgenommen werden. So verbessert sich die Verbindung zum Körper und man lernt dessen Signalen mehr Beachtung zu schenken. Während der Körper im Geist abgetastet wird, werden alle Spannungen und Schmerzen gesammelt und zum Scheitel transportiert, wo sie schließlich ausgeatmet werden. Diese „Reinigung“ hinterlässt ein angenehmes Körpergefühl und kann sogar Muskeln lockern und Verspannungen lösen (vgl. Heidenreich, T. et al, 2006, S. 167ff). Bei der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit komplett auf das Gehen gelenkt, also wie sich beispielsweise die einzelnen Bestandteile der Bewegung anfühlen. Zu Anfang liegt die Achtsamkeit nur auf einem Aspekt der Fortbewegung, zum Beispiel dem langsamen Heben und Senken der Beine beim Gehen, während gleichzeitig auch die Atmung beobachtet wird. Später ist dann ein ganzer achtsamer Spaziergang möglich.

Damit ist die Gehmeditation schon deutlich komplexer als die Sitzmeditation und wird erst bei größerer Übungspraxis eingesetzt. Die letzte Übung ist das Hatha-Yoga, bei dem eine achtsame Körperarbeit erlernt werden soll. Die verschiedenen Figuren werden achtsam eingenommen und gehalten und die Gedanken und Empfindungen bei diesen Übungen sollen genau wahrgenommen werden. So wird aus Yoga eine körperorientierte Meditationsmethode, die aber auch die Flexibilität und Widerstandskraft des Körpers stärken und die Organe kräftigen soll (vgl. Heidenreich, T. et al, 2006, S. 169f). Nach diesem achtwöchigen Programm sollen die Teilnehmer bereits genug Übung haben und auch schon genug positive Erlebnisse gesammelt haben, um Achtsamkeit erfolgreich in ihr Alltagsleben zu übernehmen und es als neue Lebenseinstellung zu kultivieren.

4.3. Achtsamkeit in der Forschung

Die genannten positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf Körper und Geist konnten mittlerweile auch schon durch naturwissenschaftliche Methoden nachgewiesen werden. Die Forschung zur Achtsamkeitsmeditation findet „vorrangig unter zwei Perspektiven statt: (1) Grundlagenforschung zu somatischen, emotionalen und kognitiven Prozessen, die durch die Praxis von Meditationstechniken verändert werden (Mechanismen); (2) anwendungsorientierte Forschung zu den Wirkungen von Meditation auf die körperliche und seelische Gesundheit (Effekte).“ (Belschner, W. et al, 2007, S. 19) So gibt es in der Grundlagenforschung zur Meditation seit den 70er und 80er Jahren eine ganze Reihe an empirischen Studien, die die physiologischen und psychologischen Veränderungen durch Meditation belegen. So wurde beispielsweise durch EEG oder auch PET-Untersuchungen die Gehirntätigkeit im meditativen Zustand beobachtet. Es wurde festgestellt, dass das Gehirn von langjährig Meditierenden eine Reihe von stabilen Aktivitätsmustern zeigt, die bei normalen Versuchspersonen nie zuvor beobachtet worden sind. Diese Muster konnten willentlich hervorgerufen werden und änderten sich je nach Wahl der meditativen Praxis (vgl. Heidenreich, T. et al, 2006, S. 112f). Durch solche Veränderungen im Hirn konnte davon ausgegangen werden, dass Meditierende während den Achtsamkeitsübungen positive Emotionen wie Glücksgefühle empfanden. Die Anwendungsorientierte Forschung, die sich mit dem Einsatz und der Wirkung von Meditation als klinische Intervention beschäftigt, ist allerdings der

größere Forschungsbereich. Hier gilt das MBSR-Programm von Kabat-Zinn als am besten erforschte Methode; die meisten Forschungen in diesem Bereich beziehen sich auf dieses (vgl. Belscher, W. et al, 2007, S. 23). Hier gab es beispielsweise eine Studie, die die immunologischen Veränderungen und die emotionale Verarbeitung bei dem MBSR-Programm am Arbeitsplatz erforschen wollte. Dazu wurden 41 Mitarbeiter einer Biotechnologiefirma per Zufall auf zwei Gruppen verteilt; die eine Gruppe mit 25 Mitarbeitern sollte das MBSR-Programm am Arbeitsplatz durchführen und der Rest, bestehend aus 16 Mitarbeitern, wurde auf die Warteliste gesetzt. Alle Teilnehmer wurden dann dreimal gründlich untersucht, einmal vor und einmal nach der Studie und dann noch einmal vier Monate später. Während diesen Untersuchungen wurden die Teilnehmer auch geimpft, auf Bildung von Antikörpern getestet und per EEG wurde die Gehirnaktivität in Reaktion auf verschiedene emotionale Beanspruchungen gemessen. Nach dem achtwöchigen Programm zeigte sich bei den Meditationsanfängern ein signifikanter Anstieg der linksseitigen Aktivität in den anterioren Bereichen des Cortexes. Aktivitäten der linken Seite sind mit positiven emotionalen Ausdrücken verbunden; die Teilnehmer zeigten also eine stärkere Disposition zu diesen positiven Affekten als vorher. Desweiteren zeigten die Meditierenden auch einen signifikanten Anstieg an Antikörpern nach der Impfung. Es stellte sich sogar heraus, dass die Teilnehmer, die den größten Anstieg der linksseitigen Aktivität hatten, auch am meisten Antikörper produziert hatten. Diese Studie zeigte damit, dass Achtsamkeitsmeditation zu Veränderungen im Gehirn hervorruft, die den Umgang mit negativen Emotionen während Belastungen verbessern, und zum anderen verschiedene biologische Auswirkungen haben kann, die für die emotionale und körperliche Gesundheit relevant sind und damit die Gesundheit auch unter Belastungen positiv beeinflussen (vgl. Heidenreich, T. et al, 2006, S. 132). In weiteren Studien zeigte sich, dass sich Krankheitssymptome verbessern lassen, wenn Menschen neben medizinischen Behandlungen auch Achtsamkeitsmeditation betreiben. Als Beispiel sei hier die Studie von 1998 genannt, die Hautverbesserungen bei Psoriasis belegt. Durch diese Ergebnisse akzeptiert die Forschung Achtsamkeitsmeditation als Schulung des Geistes, die Emotionen besser regulieren und psychische Funktionen wie Konzentration und Achtsamkeit verbessern kann. Da das öffentliche Interesse für Meditation immer weiter zunimmt und der technische Fortschritt völlig neue Tests ermöglicht, wird auch weiterhin im Bereich der Achtsamkeitsmeditation geforscht. Eine sehr aktive Institution, das Mind

and Life Institute, hat hierzu mehrere ambitionierte Projekte initiiert und versucht gezielt junge Wissenschaftler für dieses Forschungsgebiet zu begeistern. Auch der deutschsprachige Raum hat Interesse an diesem Bereich und hat ebenfalls wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von MBSR durchgeführt. So führt die Universität Gießen im Bender Institute of Neuroimaging neurowissenschaftliche Meditationsforschungen durch (vgl. Belscher, W. et al, 2007, S. 29). Und eine Studie der Universität Freiburg zeigte beispielweise eine deutliche Verbesserung des körperlichen Allgemeinbefindens und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie eine signifikante Symptomreduzierung bei psychosomatisch belasteten Gelegenheitsstichproben. Eine andere Studie an der Universitätsklinik Essen-Mitte belegt, dass Achtsamkeitsmeditation eine hilfreiche Unterstützung im oft stressigen Prozess der Raucherentwöhnung sein kann (vgl. Heidenreich, T. et al, 2006, S. 145f). So sind die Wirkungen von Achtsamkeit wissenschaftlich gut belegt. Was in den Forschungen allerdings auffällt ist, dass nur die Achtsamkeitsmeditationen, beispielweise in Form von Sitzmeditation, in ihren Wirkungen Bestätigung finden. Die Komponente Yoga, die ja auch zum MBSR-Programm gehört, kann zwar durch die Achtsamkeitskomponente ebenfalls für eine Beruhigung des Geistes sorgen, die positiven Effekte auf den Körper wie eine Kräftigung der Organe oder eine höhere Widerstandsfähigkeit konnten allerdings bislang nicht eindeutig nachgewiesen werden. So hat Kabat-Zinn bei der Entwicklung des Programmes zwar gewusst, dass eine körperliche Komponente wichtig ist, um den Erregungszustand abzubauen und den Körper zu stärken, doch könnte es sein, dass Yoga dazu nicht die beste Wahl gewesen ist.

5. Qigong

Qigong ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, die eine Jahrtausende alte Tradition hat. Doch das Wort „Qigong“ wird erst seit ca. 50 Jahren genutzt; es dient als Oberbegriff für eine Vielzahl von Übungssystemen, die vorher unter verschiedenen Namen nebeneinander standen. Die Silbe „Qi“ bedeutet so viel wie Lebensenergie und ist jene Kraft, die wir seit jeher in uns tragen, die uns mit allem verbindet und die wir über die Atmung, die Nahrung und durch alle Lebensinflüsse ständig aufnehmen und abgeben (vgl. Schoefer, L. 1994, S. 8). Die

Silbe „Gong“ kann wiederum mit Arbeit oder Üben übersetzt werden. Damit ist Qigong die „Arbeit an der Lebensenergie“ (vgl. Schoefer, L. 1994, S. 8).

Qigong besteht aus verschiedenen Übungssystemen, die einfache Körperhaltungen mit langsamen Bewegungen, einer ruhigen Atmung und einer konzentrierten Lenkung des Geistes verbinden. Durch diese Verbindungen stärkt Qigong die körperliche Konstitution, lenkt innere Energien und hilft den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Aufgrund dieser Wirkungen wird es gern zum Zwecke der Prävention und Gesundheitsförderung verwendet. Da diese Technik aber auch die Selbstheilungskräfte des Menschen mobilisiert, energetische Blockaden löst und alle Körperfunktionen harmonisiert, kann Qigong außerdem zur Unterstützung der Heilung oder zur Therapie genutzt werden.

Qigong lässt sich nach verschiedenen Kriterien unterteilen: nach Übungen in Bewegung (Donggong) und Übungen in Ruhe (Jinggong), nach äußeren Übungen zum Training des Körpers (Waigong) und inneren Übungen zur Entwicklung des Geistes (Neigong), nach Übungen in buddhistischer und Übungen in taoistischer Tradition, nach medizinischem Qigong, Kampfkunst-Qigong und dem Qigong der schönen Künste (vgl. Methfessel, T. 2004, S. 11).

5.1. Theoretische Grundlagen und Konzepte von Qigong

Qigong beruht auf einigen Theorien, die wichtig sind um seine Wirkungen auf Körper und Geist und seine Bedeutsamkeit genau verstehen zu können. Diese Theorien und Konzepte bilden zugleich auch das Denkmodell der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wichtig als Grundlage sind zunächst die Konzepte von Yin und Yang und der 5-Elemente-Lehre. Yin und Yang stehen für die Polaritäten in der Welt, für den ständigen Ausgleich und Wandel und die ständige Durchdringung im Leben (vgl. Schmid-Neuhaus, B. et al, 2001, S. 27). Alles besteht immer aus zwei Seiten, die gegensätzlich voneinander sind, nicht ohne das andere Teil existieren können und die einen ständigen Kräfteausgleich anstreben um die Harmonie zu halten. Die 5-Elemente-Lehre ordnet alle Naturphänomene einem Element zu (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), die in wechselseitigen Beziehungen zueinander stehen d.h. sie erzeugen oder kontrollieren einander. Durch diese Beziehungen sind alle Elemente miteinander verbunden und durch diese Theorie ließen sich alle

Lebensprozesse genau erklären. Wichtig für Qigong sind ferner die Modelle von Qi und den Meridianen. Qi ist dabei eine sich unablässig bewegende Kraft, eine Energie, die alles durchdringen kann und das Leben aufrecht erhält. Ohne Qi wäre der Mensch nicht lebensfähig, da es beispielsweise verantwortlich für alle Umwandlungsprozesse im Körper ist und für unsere Körperwärme und damit für das normale Funktionieren aller Organe sorgt. Die Meridiane sind die Energieleitbahnen, die alles im Körper miteinander vernetzen und damit eine Verbindung zwischen allen Organen schaffen. Auf ihnen zirkuliert das Qi durch den Körper, um alle Bereiche und Organe zu versorgen und die Körpersäfte fließen zu lassen. Es gibt auf ihnen auch besondere Punkte, auf denen man besonders Einfluss auf den Qi-Fluss nehmen kann.

Durch diese verschiedenen Modelle lässt sich der ganzheitliche Ansatz der TCM und damit auch von Qigong ablesen. Das Wissen, dass alles miteinander in Verbindung steht, alles sich durch Erzeugung oder Kontrolle ständig verändert und nichts bei der Betrachtung herausgelassen werden darf, ist nicht nur kostbar sondern auch für viele Bereiche wichtig. So sind für Gesundheit und Wohlbefinden Körper und Geist zusammen wichtig; es ist nicht genug nur einzelne Symptome oder Aspekte behandeln zu wollen. Außerdem kann jeder Mensch selbst etwas tun, um seine Gesundheit oder sein Wohlbefinden zu steigern oder wieder herzustellen. Qigong stellt dabei eine aktive Möglichkeit dar, selbst einen positiven Einfluss auf Körper und Geist zu nehmen. Zum einen hilft es unsere körpereigene Lebensenergie, das Qi, zu konzentrieren und sinnvoll zu verwenden. Durch die Körperübungen wird das Strecken und Dehnen geübt, mit dem man im Zeitverlauf eine äußere Kräftigung erlangt. Bei diesen Übungen handelt es sich meist um kurze Sequenzen, bei denen in einer Bewegung immer kurz verweilt und angehalten wird. Durch dieses typische Verweilen in einer Bewegung wird in sich hinein gespürt um verborgene innere Bedürfnisse aufzudecken. Damit wird die innere Aufmerksamkeit und Intuition geschult. Man gelangt aber auch zu Gelassenheit, Entspannung und innerer Ruhe. Dies wird verstärkt durch die innere Grundhaltung des Qigong, bei der eine wohlwollende und liebevolle Einstellung sich selbst und anderen gegenüber kultiviert wird. Eine solche Geisteshaltung ist selten geworden in unserem hektischen Leben und doch ist ihre angenehme Wirkung auf Körper und Geist spürbar. Diese positiven Aspekte lassen sich bei den Qigong-Übungen immer gleichzeitig erfahren, da der Grundsatz „in der Bewegung liegt Ruhe, in der Ruhe liegt Bewegung“ (Noll,

A. et al, 2006, S. 152) gilt. Durch regelmäßiges Üben von Qigong wird der gesamte Körper und Bewegungsapparat gestärkt, die Haltung oder andere strukturelle Disharmonien werden korrigiert, das Immun- und Nervensystem wird stabilisiert, die Funktionen der inneren Organe werden harmonisiert und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Qigong wird auch zum Stressmanagement eingesetzt, da es durch seine Anwendung zu einem größeren emotionalen Gleichgewicht, zu mehr innerer Ruhe und einem besseren Energiefluss kommt.

5.2. Qigong als Methode des Stressmanagements

Es ist mittlerweile allgemein anerkannt, dass chinesische Bewegungstechniken wie Qigong sehr gut geeignet sind, um mit Stress umzugehen, da sie gute Aussichten auf Besserung und Erholung schaffen. Hierzu werden Stressreaktion und Stressmanagement in zwei unterschiedliche Bereiche eingeteilt. Im ersten Bereich der Stressreaktion ist ein Stressor aufgetaucht und fängt an zu wirken; die Antwort des Stressmanagement ist die sogenannte „Stressvorbeugung“, die Maßnahmen zur Beruhigung des Geistes gegenüber Stress und zur Änderung der Auffassung gegenüber Stress beinhaltet. Dies alles steht für die Yin-Seite, die weniger körperliche Anstrengung bedeutet, da vorrangig mit der mentalen Reaktion auf einen Stressor gearbeitet wird. Der zweite Bereich der Stressreaktion steht für die körperlichen Reaktionen auf den Stressor sowie für die automatische Erwiderung darauf in Form von Angriff oder Flucht. Die Maßnahmen im Stressmanagement lassen sich unter dem Oberbegriff „Stresslinderung“ zusammenfassen und arbeiten mit der körperlichen Antwort auf Stress. Da die automatischen Reaktionen Angriff und Flucht meist nicht genutzt werden können, braucht der Körper Bewegung um die angestauten Energien und Erregungen wieder abzubauen; nur dann ist eine gute Reaktion auf Stress ohne negative Folgeerscheinungen möglich. All diese Aspekte stehen für die Yang-Seite, die deutlich mehr körperliche Anstrengung beinhaltet. Diese beiden Formen des Stressmanagements sind wichtig, um trotz Stress die Harmonie zu erhalten, in der Körper und Geist vereint sind. Würde Stress einwirken ohne Bewältigungstechnik, würde Disharmonie entstehen, da Körper und Geist sich voneinander trennen. Durch die Stresslinderung bewegt sich zwar der Körper auf den Geist zurück zu, doch es allein kann die Auswirkungen auf den Geist nicht aufhalten. Die Stressvorbeugung ist in der Lage eine Barriere gegen den einwirkenden Stress zu

errichten, sie vermag aber die Trennung von Körper und Geist nicht zu beseitigen. Aus diesem Grund sind beide Techniken zusammen erforderlich, um angemessen mit Stress umzugehen (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 21). Daran ist zu erkennen, dass sich auch das chinesische Stressmanagement nach den Lehren von Yin und Yang, der 5-Elemente-Lehre, Qi und den Meridianen richtet. Für beide Formen, Stressvorbeugung und Stresslinderung, gibt es acht kurze Bewegungsübungen, die Atemkontrolle, geistige Konzentration und Stimulation von bestimmten Punkten im Körper beinhalten. Diese Übungen gehören dem Bereich Daoyin Yangshen an, der sie zu Therapiezwecken anwendet.

5.2.1. Qigong Daoyin Yangshen

Übungen aus diesem Bereich bestehen quasi aus zwei Teilen; zum einen aus Daoyin, der das ganze traditionelle medizinische Wissen in sich trägt und als älteste und vielfältigste Form im Qigong gilt, und zum anderen aus Yangshen, der aus vielen Praktiken der Lebenspflege besteht. Die Silbe „Dao“ bedeutet so viel wie „führen oder leiten“; körperliche Bewegungen sollen hier vom Geist geleitet werden, was wiederum den Qi-Fluss im Körper stimuliert. „Yin“ kann mit „ziehen“ übersetzt werden und bedeutet, dass mit Hilfe von körperlichen Bewegungen Qi durch den Körper zu den Bereichen geleitet wird, an denen es benötigt wird (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 23). Dieses umfassende System von Daoyin Yangshen wurde 1970 von Professor Zhang Guangde entwickelt und zunächst nur an der Beijing Sport University unterrichtet, ehe es sich nach und nach ausbreitete. Heute ist es beispielsweise schon Teil des nationalen Fitness-Programms Chinas und auch die chinesischen Olympia Teams nutzen es für ihr Training. Alle Übungen aus diesem System regulieren Körper, Geist und Atem und sorgen für eine gewisse Kontrolle über den Energiefluss durch den Organismus; jede Übung hat desweiteren aber auch noch ihren ganz individuellen Nutzen für Körper und Geist. Die Regulation des Körpers geschieht durch das Dehnen, Drehen und Strecken während der Übungen und soll den Körper kräftiger und flexibler zu machen, Stagnationen der inneren Organe aufheben, Energieblockaden beseitigen und das Qi frei fließen lassen. Die Regulation des Atems geschieht durch die Bauchatmung und erhöht das Energielevel des Körpers. Die Regulation des Geistes fokussiert den Geist, sodass dessen Energiebedarf gesenkt wird; denn dieser ist im normalen Zustand schon recht hoch,

bei Einfluss von Stress wird dieser aber massiv erhöht (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 187ff).

Die Übungen der Stresslinderung therapieren die drei Hauptstresssymptome, die die TCM kennt: Leber-Qi-Stagnation, Trägheit des inneren Feuers und Unruhe des Geistes. Eine Hauptaufgabe der Leber ist die Sicherstellung eines geschmeidigen Qi-Flusses durch den Körper; kommt es nun zu einer Leber-Qi-Stagnation kann die Energie nicht frei zirkulieren sondern bleibt irgendwo stecken, sodass an dieser Stelle die verschiedensten Probleme entstehen können. Kommt zu der Stagnation noch Feuer hinzu, werden alle Symptome noch verschlimmert. Daher sieht die Therapie vor, das Feuer der Leber zu eliminieren und die Stagnation aufzulösen. Zu viel Feuer aus der Leber aber auch aus dem Herzen gemischt mit Trägheit kann die unterschiedlichsten Stresssymptome wie Schlafstörung, Reizbarkeit oder zu viel Nachdenken entstehen lassen. Daher wird versucht das Feuer aus Leber und Herz zu beseitigen und die Trägheit zu zerstreuen. Desweiteren soll der Geist beruhigt werden d.h. alle geistigen Funktionen und Emotionen sollen in einen harmonischen und friedvollen Zustand zurück versetzt werden. Die acht Übungen der Stresslinderung lassen sich in drei Bereiche einteilen. Der erste Bereich besteht aus zwei Übungen und soll Körper und Geist auf die aktiven Übungen, die folgen werden, vorbereiten. Der zweite Bereich besteht aus vier Übungen, die den Körper von Trägheit und Feuer befreien und die Leber-Qi-Stagnation aufheben. Dabei verstärken und erweitern die Übungen fünf und sechs die Wirkungen von den Übungen drei und vier. Der dritte Bereich besteht nochmals aus zwei Übungen, die Körper und Geist zurück in den harmonischen Zustand bringen (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 195f).

Die Übungen der Stressvorbeugung sollen zunächst die emotionale, spirituelle und mentale Balance zurück bringen. Bei ständiger Anwendung wird dann eine Art Barriere gegen Stressoren erschaffen, die künftige Stressreaktionen vermeiden oder zumindest abmildern kann. Die acht Übungen lassen sich in vier Bereiche einteilen, wobei der erste Bereich Körper und Geist wieder auf die Übungsreihe vorbereiten soll. Der zweite Bereich steht ganz im Zeichen der fünf Elemente und hilft wieder Kontrolle über alle mentalen und emotionalen Zustände zu übernehmen. Der dritte Bereich sorgt durch Yin und Yang durch mehr Energiebalance und der letzte Bereich

lässt Körper und Geist wieder in ihren friedvollen Zustand zurückkehren (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 208f).

Zum besseren Verständnis soll nun näher auf eine Übung eingegangen werden, die sowohl bei der Stresslinderung als auch bei der Stressvorbeugung vorkommt.

5.2.2. Durchführung und Wirkung der Übung „Taiji Atmung“

Diese Übung schafft einen Übergang zwischen dem gewöhnlichen Körper/Atem/Geist-Zustand, der im Alltag normal ist, zu dem ruhigen, entspannten, fokussierten Zustand der Qigongpraxis. Damit ist diese Übung immer am Anfang der Übungsreihen von Stresslinderung und Stressvorbeugung zu finden.

„Taiji Atmung“ beginnt mit der typischen Ausgangsstellung im Qigong, bei der die Füße zusammen stehen und das Gleichgewicht auf beide gleichmäßig verteilt ist. Der Körper steht aufrecht und entspannt da, die Arme hängen an den Seiten und der Blick ist geradeaus gerichtet. Danach wird der Anus angehoben, das Becken leicht gekippt, das untere Abdomen angezogen und das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert. Das rechte Bein wird dabei etwas gebeugt und die Zehen der linken Seite werden etwas angehoben, während sich die Arme so drehen, dass die Handflächen nach außen auf die Seiten gerichtet sind. Ohne Pause wird ein Schritt nach links mit dem linken Fuß gemacht, sodass die Füße etwa schulterbreit auseinander stehen. Das Gewicht wird nun wieder auf beide Beine verteilt und beide Beine werden langsam gestreckt, während gleichzeitig die Arme gehoben werden bis sie sich über dem Kopf befinden. Die Handflächen zeigen dabei auf den Scheitel und die Fingerspitzen zeigen zueinander; der Blick ist nach wie vor geradeaus gerichtet. Dieser ganze Bewegungsablauf geschieht während des tiefen Einatmens. Beim Ausatmen werden Anus, Becken und das untere Abdomen wieder entspannt, die beiden Beine beugen sich langsam bis der „Pferde-Stand“ eingenommen wurde; dabei werden die Arme mit den Handflächen nach unten gleichzeitig vor dem Körper gesenkt bis sie dem Dantian, den Punkt knapp unterhalb des Bauchnabels, erreichen. Diese beiden Bewegungsabläufe beim Einatmen und Ausatmen werden danach dreimal genauso wiederholt, ehe die Hände sich wieder an die Seiten bewegen und die Ausgangsstellung wieder eingenommen wird. Danach werden alle Anweisungen

nochmals genauso auf der rechten Seite durchgeführt (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 36ff).

Da beim Einatmen das Körpergewicht zunächst auf die Fußballen verlagert wird, werden dabei bestimmte Punkte im Fuß stimuliert, die den Qi-Fluss aus dem Dantian zu den anderen Gliedmaßen unterstützen. Das gleichzeitige Steigen der Arme erweitert den Brustraum, was eine ruhige und langsame Atmung in den Bauchraum ermöglicht. Die Vorstellung folgt bei der Übung immer den Handflächen, mit ihnen zeigt auch das Qi bis zum Kopf und darüber hinaus. Das bedeutet, dass beim Einatmen die Energie in alle Gliedmaßen und Bereiche des Körpers verteilt wird. Beim Ausatmen wird das Gewicht wieder auf die Fußspitzen verteilt, sodass der Druck aus den zuvor stimulierten Punkten entweicht. Damit kehrt auch das Qi aus den unteren Gliedmaßen zum Dantian zurück. Auch die Erweiterung des Brustraumes geht beim Ausatmen zurück, da die verbrauchte Luft abgelassen wird. Mit dem Senken der Hände wird auch das Qi in der Vorstellung vom Kopf zurück zum Dantian geleitet. Der Energieimpuls, der während des Einatmens entsteht, kehrt beim Ausatmen also langsam aus allen Bereichen wieder zurück ins Zentrum, dem Dantian, zurück (vgl. Faulkner, G. 2011, S. 192f).

5.2.3. **Besondere Wirkung: natürliche Bauchatmung**

Es mag vielleicht ein wenig seltsam klingen, doch Qigong ist außerdem in der Lage, uns die natürliche Bauchatmung wieder beizubringen. Denn viele Menschen haben diese durch Stress und andere schädliche Faktoren aus der Umwelt schlichtweg verlernt; sie atmen nur über den Brustkorb und vernachlässigen das Zwerchfell. Doch diese Form des Atmens ist schädlich für den Körper, da sie zu Verspannungen in der Rücken- und Schultermuskulatur und zu einem Qi-Stau in der oberen Körperhälfte führt. Das kann zu Herz-Kreislaufbeschwerden und Störungen in den unteren Bauchorganen, aufgrund der fehlenden Atemmassage, führen. Desweiteren werden durch die Brustatmung seelische Spannungen nur mangelhaft abgebaut (vgl. Schoefer, L. 1994, S.18). Qigong ist in der Lage uns die runde und fließende Atembewegung der Bauchatmung wieder beizubringen, bei der man ohne Kraftanstrengung ein und ausatmet. Beim Einatmen spannt sich das Zwerchfell an und senkt sich etwas, so wird Platz für die einströmende Atemluft geschaffen. Beim

Einatmen hebt sich die Bauchdecke außerdem spürbar. Beim Ausatmen entspannt und hebt sich das Zwerchfell wieder und die verbrauchte Luft strömt hinaus. Bei dieser Form der Atmung können sich die Schulter- und Nackenmuskulatur wieder entspannen und man hat einen erhöhten Qi-Fluss in den Bauchraum hinein und damit zum Dantian. Die Atmung verlangsamt und vertieft sich, was nicht nur angenehm für die Bauchdecke ist, sondern auch die Nerven, das Herz, den Magen, den Darm und den Geist beruhigt. Die natürliche Bauchatmung wirkt außerdem wie eine Massage auf die Verdauungsorgane und erhöht die Lungenkapazität. Desweiteren fällt die Herzfrequenz und der Blutdruck sinkt, dadurch erweitern sich die Blutgefäße und es kommt zu einer erhöhten Blutversorgung (vgl. Noll, A. et al. 2006, S. 174f). Aus diesen Gründen ist diese natürliche Form der Atmung auch ein gutes Mittel um Stress abzubauen.

5.3. Qigong in der Forschung

Seit einigen Jahren haben es sich Fachleute wie Mediziner oder Biologen zur Aufgabe gemacht, die unterschiedlichen Wirkungsweisen von Qigong zu erforschen. Die Forschung beschäftigt sich dabei mit fünf Bereichen besonders intensiv. Zum einen mit der Fähigkeit von Qigong, den Heilungsprozess zu unterstützen und zu beschleunigen. Es wird geprüft in wie weit man Qigong als Therapie von chronischen Krankheiten anwenden kann, die mit westlicher Medizin nicht zufriedenstellend behandelt werden können. Und tatsächlich scheint Qigong als begleitende Therapieform zu helfen. So kommt es zur Behandlung von rheumatischen und asthmatischen Erkrankungen, Arthritis, Diabetes und anderen Krankheiten und betont auch hier seine positive Wirkung. Desweiteren wird in der Sportmedizin geforscht; hier wurde gezeigt, dass sich die Leistungsfähigkeit durch die natürlichen Trainingsmethoden im Qigong verbessern lassen. Auch verbessert sich mit Qigong die Konzentrations- und die Lernfähigkeit, das zeigten Forschungen im Bereich des mentalen Trainings. Der vierte Bereich beschäftigt sich besonders mit energetischen Phänomenen. Der letzte Forschungsbereich spielt sich in der Geriatrie ab. Hier wird geforscht, in wie weit man mit Qigong dem vorzeitigen Alterungsprozess vorbeugen und wie sich mentale und physiologische Funktionen auch noch im hohen Alter aufrechterhalten lassen. Und tatsächlich zeigte ein Versuch, dass ältere Menschen in China, die regelmäßig Qigong praktizieren,

erheblich bessere Gesundheitswerte in Bezug auf Blutdruck, Funktion der Augen und Ohren, Gedächtnisleistung sowie allgemeine Krankheitsanfälligkeit haben als die gleichaltrige Versuchsgruppe, die kein Qigong betreibt. Natürlich gibt es auch Forschungen, die versuchen die allgemein gesundheitsfördernde und positive Wirkung von Qigong zu belegen. So konnte durch verschiedene Tests bewiesen werden, dass Qigong sich positiv auf die Atemfunktion, das Verdauungs- und Nervensystem, die Herzfrequenz, den Kreislauf, den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt auswirkt (vgl. Methfessel, T. 2004, S. 57). Auch zeigte sich eine stärkende Wirkung auf Knochen, Gelenke, Muskeln und Gewebe durch regelmäßiges Üben. Auf den Blut- und Lymphfluss hat Qigong durch seine fließenden Bewegungen und die tiefe Atmung einen positiven Einfluss. Nach Aussagen der Wissenschaftler wird durch die chinesischen Bewegungsübungen auch die Organtätigkeit angeregt und die Reflexe beschleunigt. (vgl. Kuhn, C. 2002, S. 14). Damit konnte die gesundheitsförderliche Wirkung und die positiven Effekte von Qigong auf den Körper eindeutig nachgewiesen werden.

Schwieriger wird es allerdings beim Nachweis über die Reduzierung von Stress; Erkenntnisse in diesem Bereich beziehen sich meist nur auf Krankheitsbilder oder Symptome, die mit Stress verbunden sind wie Kopf- und Rückenschmerz. Dennoch gibt es, neben einigen Belegen, eine Reihe von Vermutungen zu der stressreduzierenden Wirkung von Qigong. Allgemein wird davon ausgegangen, dass durch das Ausschalten möglichst vieler Stressoren die Schwelle zur Stressreaktion herab gesetzt werden kann, und dass durch eine entspanntere Ausgangslage die Stressreaktion vermindert werden oder gar kein Stresszustand entstehen kann. Mögliche Stressoren, die durch Qigong wegfallen könnten, wären ein schlechter gesundheitlicher Zustand des Körpers und ein anhaltender Erregungszustand. Denn durch die regelmäßigen Bewegungen und Übungen wird der Körper trainiert und fit gehalten, der Erregungszustand, der typisch ist für die Stressreaktion, da der Körper Energie für Angriff oder Flucht bereit gestellt hat, wird abgebaut und damit werden die Begleiterscheinungen von Stress deutlich reduziert. Selbst wenn sich die Stressoren damit nicht ausschalten lassen, so führen die körperliche Bewegung und der ständige Abbau des Erregungszustandes dennoch zu einer Reduzierung der Stressreaktion und setzen die Schwelle zu eben dieser auch herab (vgl. Kuhn, C. 2002, S. 17). Die bereits nachgewiesene Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Qigong kann helfen, umsichtiger zu werden und mit negativen Empfindungen

angemessener umzugehen; und durch die ruhigere und gelassenerere Geisteshaltung sowie durch die tiefe und gleichmäßige Atmung ist es leichter einen Entspannungszustand hervorzurufen und den Geist stabil zu halten. Somit kann Qigong zwar nicht unbedingt helfen Stress zu vermeiden, doch es ist sehr wirksam beim Abbau und der Prävention von diesem (vgl. Kuhn, C. 2002, S. 18).

6. Achtsamkeit und Qigong als innovative Methode zum Stressmanagement

Nachdem nun genau erklärt wurde, was Qigong und Achtsamkeit im Einzelnen sind und wie sie in der Stressbewältigung wirken, soll nun geprüft werden, ob beide Methoden auch als eine einzige Technik zusammengefasst werden können, um sie noch effektiver werden zu lassen.

Ich denke, dass es durchaus möglich ist, Achtsamkeit und Qigong zusammen zu fassen, um eine wirkungsvolle Hilfe im Stressmanagement zu haben; sie haben sehr vieles gemeinsam, sodass es leicht ist, sie zusammen zu bringen. Zum einen ist das Prinzip der Achtsamkeit ein grundlegender Bestandteil von Qigong, geht es dort doch darum, dass der Körper trainiert, beachtet, in seiner Gesamtheit wahrgenommen und achtsam mit ihm umgegangen werden soll (vgl. Belschner, W. et al, 2007, S. 129). Das bedeutet, dass man aufmerksamer sich selbst und der Umwelt gegenüber wird und mehr auf die Signale des Körpers achtet; die körperliche Wahrnehmung nimmt also zu, indem aufmerksam in sich hinein gehört wird. Desweiteren haben beide Methoden ihren Ursprung in der buddhistischen Tradition. Durch diesen gemeinsamen Beginn teilen sie sich auch die zu Grunde liegende wohlwollende und liebevolle Grundhaltung sich selbst, den Mitmenschen sowie der Umwelt gegenüber und beide versuchen die Einheit von Körper-Geist-Seele zu erreichen. Lediglich die Zugänge zu diesem Ziel sind unterschiedlich: während Qigong den Zugang über den Körper nimmt, nutzt Achtsamkeit den Geist. Dennoch versuchen beide die Spaltung von Körper und Geist aufzuheben, um eine innere Verbundenheit auf allen Ebenen und eine Einheit mit der Umwelt zu schaffen (vgl. Belschner, W. et al, 2007, S. 108f). Damit spielt das Ganz-Sein und die Ganzheit aus dem Buddhismus bei beiden Formen eine zentrale Rolle. Durch beide Praktiken kommt es auch zu einer Bewusstseinsweiterung, wenn auch nicht unbedingt im spirituellen Sinne. Da man

aufmerksam innere Prozesse und das eigene Verhalten beobachtet, kann nach und nach ein „innerer Beobachter“ entstehen, der allen auftretenden Emotionen und Zuständen neutraler gegenübersteht und sich nicht sofort mit ihnen identifiziert, auch wenn er mit allen Vorgängen weiterhin verbunden bleibt. So ist man in der Lage Situationen klarer zu erfassen und eine Balance zu finden zwischen Dingen, die man akzeptieren und welchen, die man regulieren kann und sollte (vgl. Belschner, W. et al, 2007, S. 108f). Damit sind sowohl Achtsamkeit als auch Qigong nicht nur als Methoden des Stressmanagements sondern als Form der inneren Haltung oder Lebensart anzusehen, die diszipliniert geübt und kultiviert werden müssen. Bei beiden stellen sich die Wirkungen, beispielweise die innere Ruhe, auch erst nach einiger Zeit des kontinuierlichen Durchführens ein. Die beiden Methoden legen auch einen großen Wert auf die Atmung; sie kultivierten beide die tiefe und gesunde Bauchatmung, die zusätzlich hilft mit Stress gut umzugehen. Achtsamkeit nutzt den Atem zusätzlich noch, um einen Anker für die Aufmerksamkeit zu haben.

All diese Gründe zeigen, dass Achtsamkeit und Qigong gut zusammenpassen, doch sie sind auch in der Lage, die Wirkung der jeweils anderen Methode noch zu verbessern. So ist es in der Achtsamkeit möglich still zu meditieren, doch sie wird auch sehr gern in Verbindung mit Bewegungen und Körperhaltungen angewendet. Zum einen, um einen zusätzlichen Anker für die Aufmerksamkeit zu haben und zum anderen, da die körperliche Wahrnehmung durch bewusste Bewegungen erhöht wird; und Qigong mit seinen bewusst und langsam ausgeführten Bewegungen hilft die Aufmerksamkeit besser auf die Körperempfindungen zu lenken als es im Ruhezustand der Sitzmeditation möglich ist (vgl. Belschner, W. et al, 2007, S. 110). Qigong profitiert ebenfalls von Achtsamkeit: so wird bei allen Qigong-Übungen die Aufmerksamkeit erst auf die Vorstellung gelenkt, die dann durch die körperliche Bewegung umgesetzt wird, der Atmung und Qi automatisch folgen. Während der Ausführung der Übung liegt die Aufmerksamkeit also sowohl auf der Körperempfindung als auch auf der Vorstellung an sich; nur so entfaltet sich die Wirkung jeder einzelnen Übung richtig. Diese Konzentration der Aufmerksamkeit auf diesen beiden Bestandteilen ist deutlich einfacher, wenn der Geist durch Achtsamkeitsmeditation bereits geschult ist; er lässt sich dann weniger schnell ablenken und kann immer wieder zum Ausgangspunkt der Betrachtung zurückkehren. Damit können die Resultate der Qigong-Übungen wertvoller werden, wie beispielsweise ein achtsamerer Umgang und eine Erhöhung der

Energiekonzentration des Körpers (vgl. Belschner, W. et al, 2007, S. 112). Qigong und Achtsamkeitsmeditation helfen einander auch, zu mehr innerer Ruhe und zu einer Geisteshaltung zu gelangen, bei der es möglich ist selbst unangenehme Situationen gelassen zu betrachten und angemessen darauf zu reagieren.

Insgesamt ist es also möglich Achtsamkeit und Qigong zu einer Methode des Stressmanagements zusammenzufassen. Zusammen wären sie auch äußerst effektiv, da ein Brückenschlag zwischen der kognitiv-emotionalen und der körperlichen Komponente der Stressbewältigung geschlagen wird. So sorgt Achtsamkeit vorrangig dafür, dass sich der Geist während einer belastenden Situation beruhigt, sodass man nicht zusätzlich in Panik gerät. Durch die innere Ruhe und die in der Achtsamkeit zugrunde liegenden wohlwollenden und liebevollen Grundhaltung, ist es möglich, Situationen und Umstände vollkommen neu zu bewerten; sie wirken nun gar nicht mehr oder nicht mehr ganz so stressig auf ein Individuum. Durch den inneren Beobachter, der in der Achtsamkeitsmeditation kultiviert wird, werden auftauchende Emotionen und Gedanken, die bei Stress auftauchen, neutral betrachtet und sich nicht mit ihnen identifiziert. So ist es besser Situationen so zu sehen, wie sie wirklich sind und angemessener auf die zu reagieren. Der Geist wird durch Achtsamkeit entspannt, da man sich weniger den negativen Gedanken und Emotionen einer Stressreaktion hingibt. Qigong ist besonders für die körperliche Reaktion auf Stress zuständig. Es hält den Körper fit und gesund um den Stressor eines schlechten Gesundheitszustandes, der viele Situationen nur zusätzlich belasten würde, auszuschalten und durch die verschiedenen Bewegungsübungen wird mit den Erregungen und Energien angemessen umgegangen, die der Körper bei Stress bereit stellt um auf diesen zu reagieren. Durch Qigong werden diese Erregungen und Energien abgebaut und verbleiben nicht im Körper. So kann die Stressreaktion enden und der Körper ist nicht dauerhaft in Alarmbereitschaft; so bricht er nicht irgendwann zusammen, sondern ist in der Lage wieder zu entspannen. Desweiteren wirken sich Achtsamkeit und Qigong positiv aufeinander aus und erhöhen die gegenseitigen Effekte. So ist es mittlerweile unumstritten, dass sie physiologische, energetische und psychologische Prozesse positiv beeinflussen. Für ein wirksames Stressmanagement sind Entspannung und Problemlösung essentiell und beides können Qigong und Achtsamkeit zusammen bieten; sie sehen den Menschen zudem als Gesamtheit von Körper und Geist und arbeiten gezielt an beiden Bereichen, um zu entspannen und zu heilen. Auch Kabat-Zinn kannte die Notwendigkeit, in einem

Stressbewältigungsprogramm etwas für Körper und Geist zu tun und wählte für die körperliche Komponente Yoga aus. Doch die positiven Wirkungen von Yoga auf den Körper lassen sich nicht eindeutig nachweisen; ganz anders als die Effekte von Qigong, die mittlerweile als gut erforscht gelten. So ist Qigong eindeutig die bessere Variante und sollte anstatt Yoga genutzt werden. Desweiteren ist Qigong auch leichter zu erlernen und hat keinerlei Nebenwirkungen. Das restliche Programm rund um die verschiedenen Formen der Achtsamkeitsmeditation wie Sitzmeditation oder Body-Scan können weiter genutzt werden, da ihre Wirksamkeit als wissenschaftlich nachgewiesen gilt.

7. Fazit

Achtsamkeit und Qigong sind schon jeder für sich sehr effektive Mittel der Stressbewältigung, doch sie können auch zusammen angewendet werden, um die positiven Wirkungen auf Körper und Geist zu erhöhen. Dies ist möglich durch sehr viele Gemeinsamkeiten, die durch ihren gemeinsamen Ursprung in der buddhistischen Tradition resultieren. Doch Qigong und Achtsamkeit sind dennoch kein Allheilmittel; damit man von ihren Wirkungen und Effekten profitieren kann, muss man sie kontinuierlich üben und verinnerlichen. Beide stellen eine Form der Lebensführung dar, die es erst zu kultivierten gilt, ehe man mit ihren positiven Einflüssen auf Körper und Geist rechnen darf. Es bedarf viel Disziplin und Eigeninitiative, doch die Früchte der Arbeit sind sehr lohnenswert, gerade im Umgang mit Stress. So wird man unter anderem gelassener, achtsamer im Bezug auf sich und der Umwelt gegenüber, das Bewusstsein erweitert sich, die Energiekonzentration des Körpers nimmt zu und man kann körperliche Erregungszustände effektiv abbauen. Natürlich ist es schwierig zu sagen, dass Achtsamkeit und Qigong für jedermann geeignet ist, die Gründe dafür sind bereits in der „Subjektivität von Stress“ genannt worden. Jeder muss für sich selbst heraus finden, ob die beiden Formen für einen selbst eine gute Möglichkeit im Stressmanagement darstellen. Dennoch ist zu sagen, dass die Karten dafür gut stehen, da die Wirkungen von Qigong und Achtsamkeit sehr gut belegt sind und beide Formen auch schon erfolgreich zur Stressbewältigung eingesetzt werden. Zusammen beinhalten sie auch alles, was eine gute Stressmanagementtechnik

ausmacht: sie wirken sowohl entspannend als auch problemlösend, aktivieren die inneren Ressourcen und arbeiten sowohl mit einer körperlichen als auch mit einer kognitiv-emotionalen Komponente. Das macht sie nicht nur wirksam in Stresssituationen, sondern sie sind auch allgemein gesundheitsfördernd.

Quellenverzeichnis

- Allenspach, M.; Brechbühler, A. (2005): Stress am Arbeitsplatz – Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention, Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG
- Belschner, W.; Büssing, A.; Piron, H.; Wienand-Kranz, D. (Hrsg.) (2007): Psychologie des Bewusstseins Band 6, Achtsamkeit als Lebensform, Hamburg: Lit Verlag Dr. W. Hopf
- Eppel, H. (2007): Stress als Risiko und Chance, Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen, Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH
- Faulkner, G. (2011): Managing Stress with Qigong, London und Philadelphia: Singing Dragon
- Heidenreich, T.; Michalah, J. (Hrsg.) (2006): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, ein Handbuch, Tübingen: dgvt Verlag
- Kabat-Zinn, J. (1994): Gesund durch Meditation, das große Buch der Selbstheilung, Bern/ München/ Wien: Scherz Verlag
- Kaluza, G. (1996): Gelassen und sicher im Stress, Berlin/ Heidelberg/ New York: Springer-Verlag
- Kuhn, C. (2002): Möglichkeiten des Stressabbaus mittels asiatischer Bewegungskünste (Tai-Chi Chuan, Yoga, QiGong), München: GRIN-Verlag
- Methfessel, T. (2004): Qigong für Anfänger, reich illustrierte Einführung in Theorie und Praxis der chinesischen Gesundheitsübungen, Zürich: Oesch Verlag
- Noll, A.; Kirschbaum, B. (Hrsg.) (2006): Stresskrankheiten, Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin, München: Urban und Fischer Verlag, Elsevier GmbH München
- Satzer, R. (2002): Stress und psychische Belastungen, Frankfurt am Main: Bund-Verlag
- Schmid-Neuhaus, B.; Schofer-Happ, L.; Mayer-Allgaier, D. (2001): Qigong, Akupressur und Selbstmassage, Ins Reich der Mitte Kurzbuch, Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH
- Schofer, L. (1994): Qigong, Hilfen für den Alltag, Niederhausen: Falken-Verlag

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken habe ich als solche kenntlich gemacht.

Alexandra Neumann