

Implizite Gesundheitswirkung des integralen Taiji Quan

von Dr. rer. nat. Peter Wolfrum

Die Gesundheitswirkung und damit auch der Einsatz in der Prävention sind impliziter Bestandteil der ganzheitlichen Methoden Taiji Quan und Qigong. Gerade im Taiji Quan beruhen sowohl die Kampfkunstoffunktionalitäten als auch die Gesundheitswirkung auf den gleichen Prinzipien: Struktur, Entspannung und Loslassen, Yin und Yang differenzieren, Bewegung aus dem Zentrum etc. Unsere Methoden funktionieren ganzheitlich, sie sehen die Welt und den Menschen integral. Wir betreiben Taiji Quan und das wirkt AUCH gesundheitsfördernd.

Wir machen nicht Gesundheitsförderung und suchen uns dafür einige einzelne Bestandteile aus dem Taiji Quan aus. Da macht es wenig Sinn, spezielle Übungen auszuwählen und diese mit dem Etikett "Prävention" zu versehen und andere Übungen auszuwählen und diese mit dem Etikett "Kampfkunst" zu versehen und wieder andere Übungen auszuwählen und diese mit dem Etikett "Spiritualität" zu versehen und wieder andere (ich erspare mir weitere Aufzählungen).

Ein Dachverband für Taiji Quan ist kein Dachverband für „Methoden zur Gesundheitsförderung“ - Taiji Quan hat aber eine integrale, der Kunst an sich innewohnende (implizite) gesundheitsfördernde Wirkung. Und darum können Krankenkassen solche Kurse gerne und guten Gewissens bezuschussen. Ein Dachverband muss nun allgemeine Qualitätskriterien festlegen, nach denen jemand diese Kunst nach allgemeinen objektiven Kriterien eigentlich unterrichten können müsste (ohne dabei auf spezielle Anwendungen einzuschränken). So sollte beispielsweise in die Bezeichnung der qualitätsgesicherten Ausbildungsstufe "Kursleiter" nicht ein zusätzliches anwendungsbezogenes Attribut wie z.B. "in der Prävention" oder „in der Kampfkunst“ eingebaut werden.

Dies wäre ein falsches Signal an die Öffentlichkeit! Wir wollen den gesamten Berufsstand der Taiji Quan Lehrenden stärken und nicht nur eine Teilgruppe. Das Sektieren, Zersplittern in kleine Teilgruppen, zerteilen und analysieren nimmt in der Gesellschaft überhand. Und kaum jemals gelingt es anschließend, die Einzelteile wieder zu dem großen Ganzen, das mehr ist als seine Teile, zusammenzufügen.

Würden wir das anfangen, würden wir den gleichen Unsinn betreiben, wie z.B. die "Nahrungsergänzungsmittel-Industrie" mit ihrem "Functional Food" oder den ganzen Vitamin-, Mineralien-, oder anderen Präparaten, bei denen gewisse Inhaltsstoffe von "gesunden" Nahrungsmitteln identifiziert, isoliert und einzeln oder in neuen Kombinationen "vermarktet" werden. Und dann wundert man sich nach Jahren und einigen Untersuchungen später, dass diese "gesundheitsfördernden Ergänzungsmittel" nicht die gleiche Wirkung zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung, die alle wichtigen und notwendigen Bestandteile aus natürlichen Quellen einbezieht.

Vor kurzem habe ich einen interessanten Artikel von Norbert Genser im TQJ 3/2014 zur HRV (Herzratenvariabilität) beim Üben von Qigong gelesen. Da frage ich mich jetzt natürlich, ob es einen positiven Einfluss auf die Stärke der gemessenen Effekte bei den Übenden hat, wenn der/die Anleitende der Übungen eine spezielle Zusatzausbildung in "Qigong in der Prävention" hatte?