

Langzeitwirkung von Qigong bei älteren Menschen

Über die positive Auswirkung von Qigong auf Körper, Seele und Geist wird immer wieder gesprochen und geschrieben. Konkrete Hinweise auf positive Veränderungen hinsichtlich Persönlichkeit und Lebensqualität liefert die Doktorarbeit von Gerlinde Wunder im Fachbereich Pflegewissenschaft an der Universität Umit in Hall/Tirol. Dabei wurde die Langzeitwirkung von Qigong bei erfahrenen



Praktikern jenseits der Lebensmitte untersucht. Hier eine Zusammenfassung der Studie.

Im Rahmen meiner Dissertation führte ich in 2009 eine Befragung bei Qigong-Erfahrenen durch. Aufgrund eigener Erfahrungen (13 Jahre Qigong, Kursleiterausbildung) vermutete ich, dass Qigong auch im Alter geübt werden kann. Vielleicht kann Qigong den Menschen im Alltag beim Älterwerden sogar effektiv unterstützen? Das Thema hatte ich in der Pflegewissenschaft angesiedelt, da Qigong zur Selbstpflege beitragen soll. Im Hinblick auf das Alter und auf die Frage hin, wie viel Pflege wir uns noch werden leisten können, suchte ich bewusst nach einer Methode zur Selbsthilfe. So erarbeitete ich als Dissertationsschrift den „Diskurs zur Bedeutung von Qigong für Menschen ab 50“.

Die Studie sollte beschreiben, welche Erfahrungen und vielleicht sogar welchen Benefit Qigong-Übende ab 50 während einer langjährigen Übezeit gemacht und erlebt hatten. Vorausgesetzt hatte ich eine mindestens zehnjährige Erfahrung, somit sollten die Befragten Effekte erfahren und vielleicht Veränderungen an sich festgestellt haben. Wenn es keinerlei Auswirkungen gäbe, würde vermutlich weder Qigong noch eine andere Bewegungsform jahrelang betrieben werden.

Auswirkungen auf die empfundene Lebensqualität, den Umgang mit Krisen und den Alterungsprozess sollten im Rahmen meiner Arbeit evaluiert werden. Im Rahmen eines qualitativen Forschungsdesigns wurden zehn Experteninterviews geführt. Die Interviews wurden mittels der strukturierten Inhaltsanalyse nach Mayring (2007) ausgewertet.

Der Forschungsgegenstand bezog sich auf das subjektive Erleben der Qigong-Übenden mit mindestens zehn Jahren Erfahrung bei mindestens einmal wöchentlichem Üben. Das Alter der Befragten lag zwischen 50 und 70 Jahren; acht der Befragten waren Qigong-Lehrer und Kursleiter. Die Qigong-Übepaxis der Befragten variierte von elf bis 35 Jahren, durchschnittlich war ca. 1,5 Std. lang täglich und mindestens an vier Tagen pro Woche geübt worden. Sieben der Befragten übten Taiji-Qigong als 18-fache Übungsreihe, sechs Befragte übten die Acht Brokate und fünf übten Stilles Qigong. Daneben wurden jeweils noch andere Qigongformen und weitere Bewegungsarten ausgeübt. Die Befragten zeigten sich also als sehr aktive Menschen. Effekte des langjährigen Übens zeigten sich in verschiedenen Lebensbereichen. Exemplarisch habe ich nachfolgend einige Ergebnisse der durchgeführten Interviews zusammengefasst.

Sowohl die Wahrnehmung des eigenen Körpers mit den Ressourcen, die Wahrnehmung von Beschwerden als auch die Wahrnehmung des Umfeldes hatten sich bei einigen Befragten verändert. So konnte der Körper deutlicher bzw. überhaupt wieder wahrgenommen werden. Verspannungen und Beschwerden konnten frühzeitig wahrgenommen werden. Symptome wie Wirbelsäulen- und Kniebeschwerden hatten trotz negativer Prognose nach längerem Qigong-Üben aufgehört. Es zeigte sich eine größere Bewusstheit in der Wahrnehmung der Umwelt, des Umfeldes und zu anderen Menschen. In der Kategorie Gesundheitshandeln zeigten sich Änderungen in der gesundheitsbezogenen Lebensweise: So wurde von Befragten mit dem Rauchen aufgehört, regelmäßig Qigong geübt oder die Ernährung umgestellt (z. B. mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate). Mit bestehenden Krankheiten konnte besser umgegangen werden, z. B. wurde die Einstellung zur Erkrankung entspannter. Belastungen und Krankheiten konnten besser abgewendet werden, indem bewusster und auch früher für die eigene Gesundheit gehandelt wurde.

Qigong konnte sogar als Kraftquelle erlebt werden. Berufliche Brüche konnten vermieden werden; Frühpensionierung und Krankheit wurden besser verarbeitet. Ein Bruch bezog sich auf die Selbstverwirklichung im Beruf, indem während des Übens klar wurde, dass sich etwas ändern müsse. Qigong wurde ein fester Bestandteil im Leben von drei Befragten. So waren die Übungen stärker in den Alltag eingeflossen. Es kam zu eher moderaten Änderungen des Lebensstils: es wurde ein überwiegend ruhigerer Lebensstil erkennbar. Mehrere der Befragten betonten sie seien deutlich ruhiger geworden bzw. suchten mehr Ruhe, könnten nun leichter loslassen und auch einmal „Nein“ sagen. Ein Befragter wies darauf hin, dass ein Mensch lernen muss, auf seine Intuition zu hören und seinen Weg konsequent zu gehen. Die veränderte Sichtweise beim Umgang mit Krisen wurde auch auf das Qigong-Üben zurückgeführt. So war es beispielsweise durch die Selbstreflexion und die erlebte Entschleunigung Einigen möglich geworden, ihre Probleme anders anzugehen. In Stresssituationen konnte gelassener mit den stressverursachenden Problemen umgegangen werden. Weitere aktive Verbesserungen im Alltag lassen Qigong als erlebte Kraftquelle für die Befragten erscheinen: Durch Qigong konnte ein Befragter wieder zur inneren Mitte finden und seine Ressourcen und Energien neu auffüllen. Ein anderer übte vor Arztbesuchen Qigong, um entspannter heranzugehen.

Eindrucksvoll bezogen sich alle Äußerungen zur Lebensqualität auf innere Qualitäten, Gefühle wie Zufriedenheit oder die Auseinandersetzung mit dem Umfeld. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Befragten mit ihrem Selbstkonzept zufrieden sind. Ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Entspannung war den Berufstätigen wichtig. Ein Befragter im Ruhestand bezog die Ausgewogenheit auf das gesamte Leben und benannte das ganz selbstverständlich mit dem Yin-Yang-Prinzip. Mit dem allgemeinen Leistungsdruck konnten die Befragten besser als vor dem Qigong-Üben umgehen. Kontakte zu haben und sich beim Üben Wohlfühlen erwiesen sich als wichtige Aspekte des Übens. Über die reine Gesundheitsförderung hinausgehende Möglichkeiten, etwa der Persönlichkeitsentwicklung durch das Qigong, wurden angedeutet. Hinter den Übungen stünde noch sehr viel, das gehe bis ins Universum und trägt im Alltag. Es wurde hervorgehoben, dass Qigong ein spiritueller Weg des Lebens ist und das spirituelle Wachsen sei eine kontinuierliche Entwicklung. Die eigene Haltung der Befragten erwies sich als tragend im

Miteinander und im Umgang mit der Umwelt. Das Eins-Sein mit der Welt beim Üben wurde besonders hervorgehoben. Das Qi-Gefühl und die Vorstellungskraft/Imagination machen laut den Befragten die Qualität der Übungen aus.

Die Gesundheit war den Befragten im Alter ab 64 Jahren wichtig bzw. die Jüngeren hatten die Hoffnung im Alter gesund zu bleiben. Es wurde erwartet, im Alter körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Mit der Beweglichkeit könne sich die Person dann auch selber helfen. Ältere erlebten bereits, dass sie auf Andere jünger wirken, mobil und beweglich sind und noch etwas leisten können. Bezüglich des Übens im weiteren Lebensverlauf wurde gehofft, dass noch lange geübt werden könne, evtl. in abgeschwächter Form. Wenn es körperlich nicht mehr möglich ist, möchten die Befragten zumindest mental weiterüben. So könnte ein Mensch in jedem Lebensalter bestimmte Qigong-Formen ausführen. Da es viele bewegte und stille Übungen gibt, kann die passende herausgesucht werden. In jedem Fall kommt dem Qigong-Lehrenden Bedeutung und Verantwortung zu, da z. B. falsch ausgeübte Bewegungen oder Übungen bei bestimmten Krankheiten schaden können. Ein an Qigong interessierter Mensch sollte sich also gut ausgebildete Lehrer suchen. Nur aus Büchern lernt man die Feinheiten und Prinzipien, die das Qigong charakterisieren und von Gymnastik unterscheiden, nicht.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigten eine breite Bedeutsamkeit des Qigong auf. Hervorzuheben ist die zunehmende Selbstverwirklichung und Selbstsicherheit, welche die Befragten benannten. Diese Eigenschaften waren für mich ebenso spürbar wie eine starke Authentizität der befragten Übenden. Qigong kann demnach einen Weg für das zunehmende Alter bieten, um persönliche und gesundheitliche Kompetenzen zu erhalten und auch zu verbessern.

Dr. Gerlinde Wunder
Orlamündeweg 49, 95445 Bayreuth
mail@gerlindewunder.de