



## Mit Qigong zu mehr Ruhe, Balance und Energie

Qigong ist eine feste Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), doch was steckt wirklich hinter den fließenden Bewegungen? Dieser Artikel zeigt, wie die Modelle der TCM (Wandlungsphasen, Akupunkturpunkte und Meridiane) dem Praktizierenden ein präzises Werkzeug an die Hand geben, um gezielt und tiefenwirksam zu üben. Dabei wird deutlich: Es ist weniger die Wahl der Übung, die über den energetischen Effekt entscheidet, sondern die Methodik, mit der sie ausgeführt wird.

### WURZELN IN DEUTSCHLAND

Wer hat sie nicht schon gesehen: Diese Menschen, die sich in Parks in aller Frühe zur Ausübung langsamer, fließender Bewegungen versammeln. Ruhig, konzentriert, fast schwerelos und gleichzeitig fest verwurzelt. Selbst wer diese Praxis nur flüchtig beobachtet, spürt oft eine eigentümliche Faszination: Die Atmung wird tiefer, die innere Unruhe lässt nach. Qigong, sinngemäß übersetzt als „Kunst der Lebensenergie“, wurzelt in den Klöstern des vom Daoismus und Buddhismus geprägten China, wo es als spirituelle Praxis zur Verfeinerung des Bewusstseins und zur Pflege des Körpers weitergegeben wurde. Meditative und körperliche Dimension lassen sich dabei nicht trennen.

Der Begriff „Qigong“ selbst ist erstaunlich jung – er entstand im Kontext der Kulturrevolution. Nach Jahren der Verfolgung wagten sich mutige Gelehrte an Sport- und Medizinuniversitäten vor: Sie retteten überlieferte Übungsformen, indem sie diese unter dem Deckmantel der „Volks Gesundheit“ neu rahmten – nicht mehr als spirituelle Praxis, sondern als Methode der Gesundheitspflege.

Heute gilt Qigong offiziell als eine Säule der TCM, gleichrangig mit Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina und Diätetik. Die deutschen Krankenversicherungen, vertreten durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), fördern Qigong-Angebote jedoch ausschließlich im Bereich Stressprävention. Therapeutische Ausrichtungen fallen heraus, was in der Ausbildungslandschaft bis heute eine starke Konzentration auf Entspannung und Prävention bewirkt.

### WISSENSCHAFTLICHER STATUS QUO

Qigong gehört zu den gut untersuchten Bereichen der komplementären Medizin. Studien belegen positive Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, LDL-Cholesterin, Triglyzeride, depressive Symptome, chronisches Fatigue-Syndrom, COPD und mehr Lebensqualität bei Krebspatienten. Besonders gut belegt ist die sturzpräventive Wirkung bei älteren Menschen.

Kritisch ist anzumerken: Was Studien messen, ist meist der Nutzen sanfter, achtsamer Bewegung. Die eigentlichen energetischen und meditativen Aspekte des Qigong bleiben methodisch kaum erfassbar.

### QIGONG ALS REGULATIVES GESAMTSYSTEM

Ursprünglich war Qigong kein Therapieverfahren, sondern ein Weg zur Kultivierung des Lebens (Yǎngshēng 养生). Entspannung ist dabei als erste Schwelle zu verstehen. Wir begegnen hier einem ganzheitlichen System, das Qi meistern und innere Regulationskompetenz stärken will, jedoch nicht auf den gezielten Einsatz bei bestimmten Indikationen abstellt. Das westliche Denken sucht hingegen die eine Übung für ein bestimmtes Beschwerdebild.

Selbst das Medizinische Qigong, das TCM-Disharmoniemuster bestimmten Übungen zuordnet, kann irren – wenn die Übung im falschen Bewegungsstil ausgeführt oder ohne regulatives Basiswissen vermittelt wird. Es ist die Bewegungsqualität, die Absicht, die Methodik – nicht die Choreografie – die über den energetischen Effekt entscheidet (Tab. 1). Das TCM-Verständnis dient als präziser Orientierungsrahmen.

Das Modell beschreibt harmonische Zustände, macht aber auch Störungen lesbar. Wenn sich etwa unter wachsendem Bewegungsdruck die Muskulatur verhärtet – anstatt nachzugeben – liegt ein klassischer Holz-Metall-Konflikt vor: Die aufbauende Spannung findet kein Loslassen, das Gewebe bleibt unter Dauerlast. Sehnenreizungen sowie Gelenkverletzungen sind die häufigen Folgen. Fehlt die Erde-Qualität, also die bewusste Einbeziehung der Körpermasse und des Schwerpunktes, muss die Muskulatur Arbeit übernehmen, die eigentlich die Schwerkraft leisten könnte. Das ist ineffizient, ermüdend und auf Dauer schädlich. Wer ohne die stille Verwurzelung des Wassers ins Feuer springt, kennt das Phänomen des falschen Timings: Die Energie verpufft, weil die innere Ausrichtung fehlt, aus der heraus der Impuls erst Kraft erzeugt. Die Wandlungsphasen sind somit ein diagnostisches Werkzeug für die eigene Bewegungsanalyse.

Eine vollständige, ausgewogene Qigongpraxis enthält idealerweise alle Qualitäten, ähnlich wie ein gutes Musikstück nicht nur aus einer Dynamik besteht. Dennoch betonen bestimmte Übungen oder Übungssequenzen einen konkreten Schwerpunkt, um bestimmte energetische Effekte zu erzeugen (Tab. 2). Dieselbe Übung kann je nach innerer Absicht völlig unterschiedlich wirken. Wer nur die Form kennt, übt Bewegung. Wer die Absicht versteht, übt Qigong.

Wandlungsphase	Allgemeine Qualität	Bewegungsqualität im Qigong
Wasser 水	Urgrund, Potenzial, Stille, Winterruhe	Innere Ausrichtung, Ausrichtung der Knochen und Gelenke, Versenkung, meditative Stille, Sammlung nach innen, kreative Zielfindung
Holz 木	Aufkeimen, Wachstum, Expansion, Frühling, Flexibilität, Elastizität, (Dehn-)Spannkraft	Dehnspannung, aufladende Bewegung, Ausholbewegung, bremsende Bewegung in der Entfaltung oder Verdichtung
Feuer 火	Höchste Aktivierung, Wandel, Sommer, Aufsteigen, Lodern	Impuls, Richtungswechsel, maximale Weite oder maximale Verdichtung
Erde 土	Mitte, Zentrierung, Übergang, Ausgleich, Rhythmus	Balance, Rhythmus, Zentrierung, Schwungkraft, harmonischer Fluss, Standfestigkeit, Schwerkraft und Körpermasse
Metall 金	Rückzug, Verdichtung, Loslassen, Herbst	Leichtigkeit, Fließen, Loslassen, Flow, Beschleunigung und Muskelkontraktion im nachlassenden Widerstand, Übergang in die Stille

Tab. 1: Zusammenhang zwischen den allgemeinen Qualitäten der Fünf Wandlungsphasen und der Bewegungsqualität im Qigong

**AKUPUNKTURPUNKTE IM QIGONG**

Akupunkturpunkte spielen im Qigong eine bedeutende Rolle, selbst wenn keine Nadel gesetzt wird. Statt „punktgenauer Nadelung“ arbeitet Qigong mit Körperhaltung, Bewegung, Atem und innerer Absicht (Yi 意). Das Bewusstsein wird zur Nadel: Yi dào, Qi dào 意到气到 – Wo die Absicht hingehet, folgt das Qi.

Je nach Lokalisation erfüllen Punkte unterschiedliche Funktionen. Einige Beispiele:

- **Du 20** – Bǎihui am Scheitel richtet die gesamte Wirbelsäule auf, öffnet Dū Mài und Rèn Mài.
- **Ni 1** – Yǒngquán an der Fußsohle erdet und verwurzelt. Wer diesen Punkt „öffnet“, spürt oft unmittelbar eine Absenkung des Schwerpunktes.
- **Pc 8** – Láogōng in der Handfläche führt das Qi durch die Bewegung.
- **Ex-HN 3** – Yintáng und Ni 1 dienen als Tore zur Aufnahme und Abgabe von Qi.

Das untere Dāntián (Ren 4-8 und Du 4 – Mingmén) ist der klassische Energiespeicher, aktiviert durch Atem, Beckenbewegung und Vorstellungskraft.

Die Aktivierungsmethoden variieren:

- Intention (Yi) richtet die Aufmerksamkeit ohne Kraftaufwand.
- Pulsation aktiviert den Punkt rhythmisch, ebenso die Atmung: Weiten bei der Einatmung, Verdichten bei der Ausatmung.

- Aufspannen durch Dehnung öffnet Láogōng oder Du 14 – Dàzhuī.
- Aus- und Aufrichtung aktivieren über die Körperachse.
- Klopfen und Reiben (Ānmó) stimulieren oberflächliche Punkte direkt. Die bekannteste Anwendung ist das „Ausklopfen der Meridiane“.

**LEITBAHNEN ALS BEWEGUNGSWEG**

Während Akupunkturpunkte im Qigong eher als lokale Anker und Tore verstanden werden, denkt die Meridianarbeit in Fluss und Richtung. Eine Leitbahn ist kein Punkt, sondern ein Weg, der „geöffnet“ werden will.

Die klassische Methode dafür heißt Dǎoyīn (Führen sowie Leiten). Gemeint ist die Methode, durch gezielte Streck- und Dehnbewegungen das Qi entlang eines Meridianverlaufs in Bewegung zu bringen. Das Prinzip ist einfach und zugleich präzise: Eine Dehnung, die entlang einer Leitbahn geführt wird, z.B. entlang der Rückseite des Beines beim Vorbeugen (Blasen-Meridian) oder entlang der Innenkante des Armes bei einer seitlichen Armstreckung (Lungen-Meridian), längt nicht nur den Muskel, sondern öffnet den energetischen Kanal. Dabei befruchten sich das Wissen über die Leitbahnen und die Fähigkeit, sie unmittelbar am eigenen Leib zu erfahren und zu beleben.

Dieses Prinzip steht im Mittelpunkt des Meridian-Qigong, einer Übungsform, die mit dem Dǎoyīn auf den Leitbahnen arbeitet und deren Sequenzen systematisch alle 12 Haupt-



meridiane ansprechen. Anders als viele klassische Qigong-Formen, die Meridiane eher implizit durch Bewegungsführung aktivieren, macht Meridian-Qigong die Leitbahnarbeit zum ausdrücklichen Thema.

Ergänzt wird diese Dǎoyīn-Praxis durch folgende weitere bewährte Methoden:

Das Abklopfen der Meridiane (sanftes, rhythmisches Beklopfen entlang der Leitbahnverläufe an Armen, Beinen und Rumpf) wird häufig als Vorbereitung eingesetzt, um die Leitbahnen zu öffnen und die Qi-Zirkulationen anzuregen, bevor die eigentliche Übungssequenz beginnt. Es ist die direkteste und körperlichste Form der Meridianaktivierung. Sie ist besonders als Morgenritual nach dem Aufwachen geeignet.



**LITERATUR**

Deutsches Ärzteblatt: Tai Chi, Qigong und Baduanjin verbessern kardiovaskuläre Gesundheit. Auf: aerzteblatt.de, 11.03.2016 (Abruf: April 2026)  
 Rogers CE et al.: A review of clinical trials of tai chi and qigong in older adults. West J Nurs Res. 2009 Mar;31(2):245-279  
 Ruppert M: Meridian Qigong – Übungen zur Gesunderhaltung nach der Chinesischen Medizin. Eigenverlag, 2022

Wandlungsphase	Akzentuierung in einer Übung	Wirkung
Wasser 水	Stehende Meditation: Zhàn Zhuāng Gōng, ruhige Atemübungen	Schöpfen aus der Fülle der Stille
Holz 木	ShiBaShi, 3. Übung: Den Regenbogen schwingen	Aufbau elastischer Spannkraft
Feuer 火	Spiel der Tiere: Affe	Spielerische, frohlockende Freude und schnelle Kraft entwickeln
Erde 土	Einbeinstände im Fan Huan Gong, 3. Brokatübung: Einen Arm heben – Milz und Magen regulieren	Innere Balance entwickeln, Aufrechtes Zhèng Qi 正气 kultivieren
Metall 金	Kranich-Bewegungen (z.B. aus dem Spiel der fünf Tiere oder verwandten Formen)	Leichtigkeit in Geist und Körper fördern

Tab. 2: Akzentuierte Übungen und ihre Wirkungen



**BUCH-TIPP**  
 Markus Ruppert:  
 Die 18 Formen des Taiji-  
 Qigong – Shibā Shi.  
 Eigenverlag



Die subtilste Methode ist die Pulsation: das rhythmische Füllen und Leeren eines Meridians durch gezielte Be- und Entlastung, geführt durch die Intention Yi. Diese Technik setzt ein gewisses Maß an innerer Körperwahrnehmung voraus. Sie ist weniger für den Beginn einer Praxis geeignet, dafür umso wirkungsvoller, wenn die Grundlagen der Qi-Wahrnehmung entwickelt sind.

Die Methoden (Daoyin, Abklopfen und Pulsation) können kombiniert werden und ergänzen sich in ihrer Wirktiefe: Das Klopfen öffnet, das Dehnen leitet, die Pulsation vertieft. So entsteht eine Meridianarbeit, die vom Groben ins Feine führt und den Praktizierenden Schritt für Schritt mit dem inneren Netzwerk seines Körpers verbindet.

**FAZIT**

Qigong ist mehr als eine Sammlung von Bewegungsformen. Die Modelle der TCM (z.B. Wu Xing, Akupunkturpunkte, Meridiane) sind dabei praktische Werkzeuge: Sie machen sichtbar, was in der Bewegung geschieht. Die Übung selbst heilt

nicht – es ist die Qualität, mit der sie geübt wird. Qigong zu praktizieren bedeutet, das Qi in der Tiefe zu führen, was in der äußeren Form sichtbar wird. Das vertiefte TCM-Verständnis ist somit eine Einladung, die eigene Bewegungspraxis tiefer zu verstehen. Entspannung bleibt der Anfang, aber eben nur der Anfang.



**MARKUS RUPPERT**

Heilpraktiker mit Schwerpunkten Traumatherapie (Somatic Experiencing®) und Psychosomatik, zert. Qigong-Lehrer, Referent für TCM, Autor  
 mail@lotus-qigong.de

Einfach online abonnieren auf [paracelsus.de/magazin](http://paracelsus.de/magazin):



# Das Paracelsus Magazin jetzt abonnieren!

Ja, ich bestelle das Paracelsus Magazin! Das Jahresabo (6 Magazine) erhalte ich zum Vorzugspreis von 20,- € im Inland bzw. 30,- € ins europäische Ausland, jeweils inkl. Versand. Es gilt für ein Jahr und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.

Vorname	Name
Straße, Nr.	
PLZ, Ort, Land	
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	
Datum, Unterschrift	

**Ich wünsche folgende Zahlungsweise:**

Bankeinzug  Rechnung

Kontoinhaber
IBAN
BIC
Datum, Unterschrift Kontoinhaber

Vertrauensgarantie: Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum des Poststempels) widerrufen kann.

Weitere Informationen zu Datenschutz und Nutzung personenbezogener Daten finden Sie auf: [www.fulton-akademie.de/datenschutz](http://www.fulton-akademie.de/datenschutz)



**Abo-Coupon an: Fulton Akademie GmbH • Widenmayerstraße 48 • 80538 München  
 E-Mail: [abo@paracelsus-magazin.de](mailto:abo@paracelsus-magazin.de) • [www.paracelsus.de/magazin](http://www.paracelsus.de/magazin)**