

**Das Gemeinsame in der Vielfalt gesundheitsorientierter Angebote zu entdecken, kann ungeahnte Potenziale freisetzen, meint der Qigong-Lehrer Manfred Folkers.**

Es ist schon ein Stück Glück, miterleben zu dürfen, dass uralte, oft aus dem Osten stammende Methoden wie Taijiquan, Meditation, Geistheilung und viele andere mehr sich in den vergangenen Jahrzehnten auch in Deutschland verbreitet haben. Aus einem Schattendasein heraus, das eher Skepsis und Ignoranz erfuhr, entwickelten sie sich zu Gesundheitspraktiken, die in (fast) aller Munde sind – sogar Zeitschriften wie Stern, Focus, Zeit etc. berichten mittlerweile fast regelmäßig und polemikfrei über die Wirkungen und Bedeutungen ganzheitlicher Methoden zur Förderung von Gesundheit.

Doch nicht nur betreffend ihrer Popularität haben solche Verfahren enorme Fortschritte gemacht. Auch inhaltlich haben sich alle Beteiligten von ihren fernöstlichen kulturellen Hintergründen weitgehend emanzipieren und eigene Wege beschreiten können. Darüber hinaus haben sie ihr Praxisfeld auf jeweils eigene Art und Weise in zentrale soziale und kulturelle Gebiete unserer Gesellschaft integriert, z. B. Gesundheit, „Wellness“, Psychotherapie, Resozialisierung, Spiritualität und weitere.

Auf unterschiedlichen Wegen haben diese Methoden ihre jeweiligen Stärken gezeigt und gefestigt. Dabei konnte der Eindruck entstehen, dass sie sich hinsichtlich ihrer Ausrichtungen, Anwendungen, Hintergründe, Schwerpunkte und Wirkungen sehr unterscheiden. Doch dieser Eindruck ist nicht nur missweisend, sondern schlichtweg falsch. Auf allen Ebenen übertreffen die Gemeinsamkeiten dieser Methoden die Unterschiede bei weitem.

#### *Selbstbewusstheit und Lebenspflege*

Ursache dieser Fehleinschätzung ist oftmals eine oberflächliche Betrachtungsweise und die Beschränkung auf äußerliche Phänomene. Die Betonung der differierenden Schwerpunktsetzung (z.B. Taijiquan als Kampfkunst, Qigong als Gesundheitsprophylaxe, Yoga als Entspannungsgymnastik, Kunsttherapie als Psychotherapie, Meditation als Stressbewältigung, Geistheilung als Heilungsweg etc.) und die Überbewertung der Herkunftskultur können dazu beitragen, die Übereinstimmungen zu ignorieren. Selbst wenn China, Indien, Tibet oder Japan sehr unterschiedliche Kulturen hervorgebracht haben, zeichnen sich die erwähnten Methoden jedoch überwiegend durch gleichartige Zielsetzungen aus: Sie wollen die Praktizierenden zur Besinnung, zur Selbstbewusstheit und zur Pflege des Lebens anregen. Bei all diesen Systemen ist eine meditative Dimension zu erkennen, die sich als „zu sich kommen“, „Zentrierung“, „Entschleunigung“

# Verwandtschaft entdecken

Von Manfred Folkers



und „Weg nach innen“ beschreiben lässt und zu Konzentration und Achtsamkeit führt bzw. dem Leben Tiefe gibt.

Diese Überschneidungen geraten viel zu selten ins Blickfeld. Selbst die mit der Verbreitung der jeweiligen Methoden beauftragten Verbände kooperieren auf inhaltlicher Ebene (Atearbeit, physiologische Wirkungen, geistiges Wachstum, Rolle des Gemüts, Erwartungshaltungen etc.) meistens nur im geringen Maße. Erwähnt werden können in dieser Hinsicht eigentlich nur die „Frankfurter Gespräche“, die vor allem die auf eine umfassende Gesundheitsbildung beruhende Zusammenarbeit inhaltlich und vor allem qualitativ vorantreiben.

#### *Der Schnittstelle Aufmerksamkeit schenken*

Es ist an der Zeit, auch inhaltlich verstärkt über den Tellerrand der eigenen Disziplin zu schauen und die überall vorhandenen Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten und zu benennen. Vor 20 Jahren wäre dieses Vorgehen als „interdisziplinär“ bezeichnet worden; heute sprechen wir vielleicht angemessener von der „Entdeckung der Gemeinsamkeit in der Vielfalt“. Es geht dabei um die Schnittmenge vieler unterschiedlicher Angebote auf dem Gesundheitsmarkt. Sie reicht vom Lehrer-Schüler-Verhältnis bis hin zum Menschenbild, von dem die besagten Methoden ausgehen. Sie umfasst die Motivation der Teilnehmenden ebenso wie die durch die meditativen Wirkungen in Gang gesetzte Pflege des Geistes. Und sie beinhaltet die oftmals äußerst ambivalente Zielrichtung aller Methoden, nämlich das Spannungsfeld zwischen Anpassung und Umwandlung: Soll die Praxis zu ei-

ner (Wieder-) Herstellung der Funktionsfähigkeit (Leistungsbereitschaft, Aushalten des Hamsterrads, Mitmachen im Steigerungsspiel) der Übenden führen oder eher ihre Motivation zur Selbsttransformation (Aufrichtigkeit, Integrität, Freundlichkeit, Mitgefühl) stärken – inklusive der Bereitschaft, sich in sozialen und kulturellen Veränderungsprozessen zu engagieren?

Sobald sich die Aufmerksamkeit auf die Zusammengehörigkeit und Gemeinsamkeiten aller Methoden richtet, werden umfangreiche inhaltliche Übereinstimmungen erkennbar. Diese Schnittmenge sollte nicht so sehr von Außenstehenden erkannt und beurteilt, sondern von den Betroffenen selbst er- und bearbeitet werden. Je mehr erfahrene Praktiker (vor allem auch Lehrende) sich an diesem Erfahrungs- und Erkenntnisaustausch beteiligen, umso begründeter und ergiebiger werden die Ergebnisse sein. In ihrer Rückwirkung werden diese Resultate wiederum äußerst fruchtbare Anregungen für alle Methoden anbieten.

Für mich lassen sich die Elemente dieser großen „Schnittmenge“ mit Begriffen wie Meditation, Transformation oder achtsame Lebensweise überschreiben. Andere Lehrende und Praktizierende werden zusätzliche Schwerpunkte setzen, weitere Verwandtschaften entdecken und sie auch auf andere Art beschreiben, wodurch weitere und neue Inhalte aufscheinen können. ♣

*Manfred Folkers, Diplom-Pädagoge, Lehrer für Taijiquan und Qigong (Netzwerk), Mitglied im Gründungsvorstand des DDQT (Dachverband für Taijiquan und Qigong), Qigong-Ausbilder und Dharma Lehrer. Zahlreiche Publikationen.*

## Die Frankfurter Gespräche



Unsere Aufgaben und Ziele:

- 1) Definition eines ganzheitlichen Entwicklungs- und Gesundheitsbegriffes
- 2) Selbstorganisation der freien Anbieter von Lebensberatung und Gesundheitsgestaltung
- 3) Qualitätssicherung durch Ethik- und Qualitätsrichtlinien
- 4) Vertretung der Interessen seiner Mitgliedsverbände in der Öffentlichkeit
- 5) Verbraucher- und Anbieterschutz

*Geschäftsstelle: Sonja Blank  
Oberkleener Straße 23, D-35510 Butzbach  
Tel. (0 64 47) 886 03 27  
Fax (07 00) 88 85 55 66*

Mitgliedsverbände im Internet:

[www.3HO.de](http://www.3HO.de)  
[www.kunsttherapie.com](http://www.kunsttherapie.com)  
[www.info-atemtherapie.de](http://www.info-atemtherapie.de)  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)  
[www.frankfurter-ring.org](http://www.frankfurter-ring.org)  
[www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)  
[www.kinesiologie-akademie.de](http://www.kinesiologie-akademie.de)  
[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)  
[www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de)  
[www.sunwolfcreations.com](http://www.sunwolfcreations.com)

### **Gemeinsame Verantwortung**

Die Frankfurter Gespräche profilieren das Gemeinsame als interdisziplinärer Zusammenschluss von Verbänden komplementärer Gesundheitsförderung mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Expertinnen und Experten aus den Bereichen Natur- und Geisteswissenschaften, Medizin, Politik, Organisationsentwicklung, Medien und anderen Gebieten. In einem lebendigen Austausch werden die oft langjährigen Erfahrungen in Bezug auf gesellschaftliche und politische Anerkennung, Qualitätsentwicklung und Professionalisierung und in Bezug auf ethisch und kulturelle Verantwortung Verbraucherinnen und Verbrauchern gegenüber zusammengeführt und aus der Synthese neue Impulse entwickelt.

Verbände und Vereine, denen die Weiterentwicklung ihres beruflichen Handelns in der Begegnung und im Dialog mit Gleichgesinnten am Herzen liegt, sind im Dachverband „Frankfurter Gespräche“ herzlich willkommen. Die erforderlichen Unterlagen können auf der Homepage heruntergeladen oder direkt in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Auch als Einzelperson können Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende unterstützen und damit eine Investition in die Weiterentwicklung und Qualitätssicherung gesundheitsfördernder und beratender Berufe tätigen. Ihre Spende nutzen wir als Baustein für eine zukunftsweisende Gesundheitskultur.

#### **Bankverbindung:**

Konto 401 474 5300  
GLS Gemeinschaftsbank, Bochum