

Daniel Stehli

1 Qi

1.1 Der Begriff Qi

Schon früh in der Zeit der streitenden Reiche erwogen die materialistischen Philosophen ein Konzept, das die ganze Welt aufzubauen in der Lage wäre. Dieses sollte, so naiv die Theorie schien, zum grundlegenden Konzept der chinesischen Medizin werden. Das Konzept, das alle Lebensvorgänge zu bewegen imstande war, sollte zwei Voraussetzungen erfüllen: Es sollte unsichtbar und bewegend sein. Dafür fanden sie den Begriff Qi.

Das chinesische Schriftzeichen für Qi zeigt das Bild von Dampf über Reis. Nach dem Wörterbuch hat Qi auch die Bedeutung Wolke, Dampf, Atem, Nahrung. Die Vieldeutigkeit des Begriffs macht eine Übersetzung beinahe unmöglich. Deshalb ist es besser das chinesische Wort als solches zu belassen. Dies hat ausserdem den Vorteil, dass es eine Offenheit behält, die im Chinesischen ebenfalls vorhanden ist. Qi hat sowohl energetische wie stoffliche Anteile. In jeder Wandlungsphase hat es seine eigene Qualität. In der Medizin bedeutet es primär die aktiven, nicht stofflichen Prozesse.

Ohne Qi ist das Universum nicht denkbar. Alles besteht in dem Spannungsfeld von Materie und Energie, das der Begriff Qi beschreibt. Alles im Universum resultiert aus den Bewegungen von Qi. Qi ist die energetische Konstellation bzw. konstellierte, gerichtete Energie. Im Unterschied zum europäischen Denken vollzieht das chinesische Denken die Trennung der Pole nicht. Es gibt kein „Entweder – Oder“ im chinesischen Denken. Wenn sich Qi zur Form zusammenballt, nennt man es Xing (Form, Gestalt, „Körper“). Qi ist unvergänglich und deshalb gibt es die Polarität auch im Bereich des Lebens nicht. Entstehung und Vergehen von Dingen bedeutet lediglich Wechsel und Bewegung des Qi.

Die Existenz des Menschen wird gewährleistet durch Atem und Nahrung. Das Qi, das der Mensch aus Atemluft und Nahrung entzieht, ist die materielle Basis der Lebensfunktionen.

Qi manifestiert sich sowohl in der Psyche wie im Somatischen. Es ist ständig in Bewegung. Wird es gebremst oder gestaut, kommt es zu fühl - oder messbaren Folgen (Schmerzen, Schwellungen etc.) Qi erscheint im Menschen in den verschiedensten Formen. Diese sind unterschieden beispielsweise nach dem Grad der Feinheit des Qi, aber auch nach dessen Funktion oder Richtung.

Qi ist eine Erscheinung voller Vitalität und Dynamik. Es aktiviert im Körper alle physiologischen Funktionen von den Aktivitäten der Organe bis zu den psychischen Aktivitäten. Abnahme des Qi bedeutet eine generelle Verlangsamung der Lebensprozesse. Altern ist nichts anderes als ein physiologisch bedingtes Schwinden des Qi. Die wichtigsten Aufgaben des Qi sind das Wärmen, die Verteidigung, das Leiten und Lenken und das Induzieren von Metabolismus und Transformation. Die nötige Wärme, die der Körper für die physiologischen Prozesse braucht, sind Bewegungen des Qi. Ein Qi-Mangel kann deshalb zu einem Temperaturrückgang im Körper führen.

Verteidigung meint zuerst die Abwehr von pathogenen Agentien auf der Oberfläche. Wenn das Qi, insbesondere das Wei qi in Ordnung funktioniert, haben pathogene Agentien grösste Mühe, die Oberfläche zu durchdringen. Sind die Agentien in den Körper eingedrungen, werden sie vom Qi auf allen Ebenen bekämpft und zu neutralisieren versucht. Je schwächer diese Verteidigung ist, als desto schwerwiegender ist die Erkrankung zu beurteilen. Lenken und Leiten bedeutet, dass das Qi den Lauf der Säfte und die Funktionskreise leitet und lenkt. Dies geschieht dadurch, dass es beispielsweise die Säfte in ihren Bahnen hält, die Ausscheidung der Säfte kontrolliert, Sperma speichert und abgibt, die Organe am Sinken hindert etc. Metabolismus - der chinesische Begriff ist Qi hua, Wandlungen des Qi - meint alle Umwandlungen, die im Körper unter dem Einfluss des Qi stattfinden, also der Umwandlung von Qi selbst, von Xue und Säften.

1.2 Die Entstehung des Qi

Qi im menschlichen Körper hat einen dreifachen Ursprung:

- einen Erbanteil, der aus dem Jing der Eltern stammt. Es wird im Funktionskreis der Niere gespeichert.
- Aus der Nahrung, der Gu Qi (verwertbare Anteile) entzogen wird, das dann mittelbar eingesetzt werden kann, um die Nähr- und Transportfunktionen der Mitte zu garantieren.
- Aus der Atemluft.

1.2.1 Das Konzept Jing

Vor einer detaillierteren Analyse des umfassenden Konzepts Qi muss von einem andern Begriff gesprochen werden, dem Jing.

Jing bedeutet etwas Raffiniertes, Verfeinertes, einen Extrakt, die Essenz. Damit ist gesagt, dass das Jing etwas sehr Kostbares ist, nicht einfach zu erwerben und zu bewahren. Jing ist unbestimmbar, nur Möglichkeit, Anlage oder Potenz. Bezeichnet wird die Möglichkeit zur Materialisation. Das führt dann zu den gängigen Übersetzungen Samen, Menstruationsblut und Talent, was aber alles zu eng ist.

Während Jing freie, nicht gerichtete Energie (Potenz, Latenz) ist, ist Qi gerichtete Energie. Qi ist Energie, die innerhalb einer bestimmten energetischen Konstellation funktionell definiert ist. Jing ist demnach frei verfügbare Energie. Jing und Qi sind in enger Verbindung. Das eine erzeugt jeweils das andere.

In der chinesischen Medizin taucht der Begriff Jing in drei Zusammenhängen auf:

- Als Xian tian zhi Jing (wörtlich: Vorhimmels-Jing; angeborenes Jing, Konstitution, Erbmasse).
- Als Hou tian zhi Jing (Wörtlich: Nachhimmels-Jing; erworbene Konstitution, momentane körperliche Verfassung.
- Als Jing qi im engeren Sinne, was noch zu erläutern sein wird.

1.2.1.1 Das Xian tian zhi Jing (Xian tian zhi Qi)

Das sogenannte Vorhimmelsjing wird bei der Zeugung dem neuen Leben mitgegeben. Der Ursprung liegt im Funktionskreis der Niere der Eltern, insbesondere der Mutter. Das Jing der beiden Sexualpartner vereinigt sich und bildet im befruchteten Ei das Vorhimmelsjing. Wenn auch im streng naturwissenschaftlichen Sinne die alten chinesischen Ärzte eine unpräzise Vorstellung der Vorgänge im Uterus haben, so ist doch die Aussage im Sinne der individuellen Dynamik sehr genau.

1.2.1.2 Das Hou tian zhi Jing (Hou tian zhi Qi)

Das Hou tian zhi Jing bezeichnet die erworbene und damit erneuerbare Konstitution. Es wird nach der Geburt aus der Nahrung extrahiert und dem Körper zum Betrieb zur Verfügung gestellt. Es ist vor allem der Funktionskreis der Milz und sein Yang-Anteil, der Funktionskreis des Magens, die diese Transformation von Nahrung übernehmen und dann diese verfeinerten Substanzen weiter transportieren. Hou tian zhi Jing ist nur ein allgemeiner Begriff der raffinierten Substanzen, die in den Funktionskreisen von Milz und Magen aus der Nahrung extrahiert werden. Hou tian zhi Qi kann demnach beliebig erneuert werden, solange das Nahrungsangebot ausreichend ist. Es ist nicht falsch, das Hou tian zhi Jing mit der momentanen Körperverfassung gleichzusetzen.

1.2.1.3 Jing im engeren Sinne

Jing ist das Resultat von Xian tian zhi Jing und Hou tian zhi Jing. Das Jing wird im Funktionskreis der Niere gespeichert und wird dann auch über den Körper verteilt. Es zirkuliert vor allem in den acht ausserordentlichen Leitbahnen. In dieser Eigenschaft wird das Jing als Sheng ji zhi Jing, Jing der

Reproduktion, bezeichnet.

1.3 Die Funktionen des Qi

Um das Qi für den Körper verfügbar zu machen ist ein Funktionieren der Funktionskreise unabdingbar. Qi erfüllt im Körper eine Reihe von Funktionen. Die wichtigsten sind:

- Anregung und Transport
 - Wärmen
 - Umwandeln
 - Schützen und verteidigen
 - Halten
- Qi bewirkt den Prozess des Wachstums und der Entwicklung. Die Funktionen der Funktionskreise werden über das Qi gesteuert ebenso wie der Fluss des Xue und des Qi selbst. Es heisst, dass das Qi der Befehlshaber des Xue sei. Entsprechend wirkt sich ein Mangel an Qi auf der Xue-Seite aus durch Xue-Stasen.
 - Das Qi wärmt das ganze System. Er reguliert unter normalen Bedingungen die Körpertemperatur.
 - Eine der wichtigsten Aufgaben des Qi ist die Verteidigung der Oberfläche gegen den Angriff pathogener Agentien. Dabei spielt es die wichtigste Rolle. Sind diese in das System eingedrungen, führt das Qi den Abwehrkampf im Innern.
 - Das Qi ist der aktive Faktor in allen Wandlungsprozessen. Dies bedeutet, dass ohne Qi oder bei extremen Qi-Mangel weder Verdauung noch Ausscheidung oder Produktion von Säften funktionieren kann.
 - Das Qi kontrolliert Jing, Xue und die Säfte und hindert sie daran, ohne physiologischen Grund zu entweichen. Über den Qi-Haushalt werden der Schweiß, die Urinausscheidung, der Speichelfluss und die im Magen und in den Därmen wirkenden Säfte gesteuert und kontrolliert. Durch das Qi werden die Organe in ihrer Position gehalten. Entsprechend weist eine Fehlfunktion der betreffenden Bereiche auf eine Fehlsteuerung des Qi.

1.4 Die Bewegungen des Qi

Ebenso wichtig ist, in welche Richtung das Qi der einzelnen Funktionskreise fließt.

Für die Orthopathie oder das innere Gleichgewicht, ist der konforme Fluss des Qi von höchster Bedeutung. Er erst gewährleistet die Aufrechterhaltung der subtil ineinander verzahnten Vorgänge im Organismus. Grundsätzlich bleiben vier Bewegungsmöglichkeiten des Qi: Expansion, Konzentration, Aufsteigen und Absinken. Diese vier Richtungen gelten als Voraussetzung von Leben überhaupt.

So ist es etwa die Aufgabe des Funktionskreises der Lunge, das Absinken des Qi zu kontrollieren. Um diese Aufgabe zu veranschaulichen, findet man in der klassischen Literatur den Vergleich der Lunge mit einem Spiegel oder einer Metallplatte, an denen Feuchtigkeit kondensiert und als Tropfen absinkt. Diese Kondensation des Qi bewirkt, dass es zum Funktionskreis der Niere gelangt. Im Gegensatz dazu soll das Qi des Funktionskreises der Niere zu dem Funktionskreis der Lunge fließen. Wenn diese Beziehung gestört ist, kann es beispielsweise zu asthmatischen Beschwerden kommen, wobei Probleme mit der Einatmung dem Funktionskreis der Niere zugeordnet werden, während der Funktionskreis der Lunge eher für die Ausatmung verantwortlich ist.

Der normale Fluss des Qi ist zentral für die Gesundheit des Menschen. Kehrt sich die Richtung des Qi um, kommt es zu Problemen.

1.5 Die Formen des Qi

Die verschiedenen Formen, unter denen Qi auftritt, haben spezifische Funktionen. Alles Qi im menschlichen Körper entsteht aus dem Jing, dem Qi der Atemluft und aus den Teilen, die der Nahrung entzogen werden. Im Körper werden diese Elemente verbunden und auf ihren Aufgabenbereich zugeschnitten.

1.5.1 Yuan Qi

Yuan Qi ist die grundlegendste Form von Qi. Es ist die bewegende Kraft in allen Dingen. Das Yuan Qi ist nichts anderes als Jing, das in Qi umgewandelt wird, um seine dynamische Funktion ausüben zu können. Deshalb hat das Yuan Qi seinen Ursprung im Funktionskreis der Niere. Es ist mehr als das ursprüngliche Qi, wie man den Namen übersetzen müsste.

Yuan Qi ist zuerst einmal die bewegende Kraft des ganzen Organismus. Genauso wie das Jing für die Konstitution zuständig ist, so könnte man den aktiven Aspekt des selben Zusammenhanges als Vitalität bezeichnen. Die Vitalität eines Individuums hat sehr viel zu tun mit dem Yuan Qi. Da das Qi generell kürzeren Zyklen unterworfen ist als das Jing, lässt sich Yuan Qi schneller regenerieren als Jing. Das Yuan Qi ist die Basis des Nieren-Qi im Speziellen.

1.5.2 Zong Qi

Wie schon besprochen, ist das der Nahrung entzogene Ying Qi vom Körper nicht direkt umzusetzen. Deshalb sendet der Funktionskreis der Milz das Ying Qi zum Funktionskreis der Lunge, der aus der Luft das Da Qi aufgenommen hat. Diese beiden Komponenten werden im Funktionskreis der Lunge vereinigt und zu Zong Qi umgeformt. Dieses wird in der Brust gespeichert und steht nun dem Organismus zur Verfügung.

1.5.3 Ying Qi

Zhen Qi kann unter zwei Formen erscheinen: 1. als nährendes Qi (Ying Qi) und 2. als Verteidigungs-Qi (Wei Qi).

Das nährnde Qi, Ying Qi, ist dafür verantwortlich, dass die Funktionskreise ausreichend versorgt werden. Deshalb ist es eng an das Xue gebunden, mit dem es zusammen in den Gefässen den Organismus durchströmt. Da es auch auf den Leitbahnen fließt, ist es das Qi, das bei der Nadeltherapie primär aktiviert wird. Dies zu wissen ist wichtig, um die Möglichkeiten und Grenzen der Akupunktur zu sehen.

1.5.4 Wei Qi

Wei Qi oder Verteidigungs-Qi, ist die zweite Form, unter der das Zhen Qi erscheint. Man könnte sagen, dass das Ying Qi den Yin-Aspekt, Wei Qi den Yang-Aspekt des Zhen Qi darstellt. Deshalb heisst es auch Verteidigungs-Yang. Wei Qi fließt auf der Oberfläche ausserhalb der Leitbahnen und dient der Abwehr von schädlichen Einflüssen von aussen. Ying Qi nährt, Wei Qi schützt. Wei Qi ist für die Erwärmung der Oberfläche verantwortlich ebenso wie für die Öffnung und Schliessung der Poren. Deshalb ist es für die Regulation des Schweißes zuständig. Das heisst dementsprechend, dass das Wei Qi die Oberflächentemperatur des Körpers regelt.

1.5.5 Zheng Qi und Zhong Qi

Der Vollständigkeit halber sollen noch zwei Typen von Qi erwähnt sein, die medizinisch relevant sind:

Zheng Qi und Zhong Qi, das Qi der Mitte. Im Folgenden ist kaum mehr vom Qi der Mitte die Rede, da diese Bezeichnung identisch ist mit dem Milz-Qi und Magen-Qi. Ebenso wird von Zheng kaum mehr gesprochen, da dieser Terminus Qi, das seinen geordneten Verlauf nimmt, also normales, gesundes Qi im weiteren Sinne meint.

1.5.7 Weitere Formen von Qi

In medizinischen Texten trifft man noch eine Reihe weiterer Formen von Qi, die hier kurz erwähnt werden sollen, um im konkreten Falle das Verständnis zu erleichtern.

1. Za Qi (schädliches Qi) bezeichnet eine Form von Qi, das von aussen in den Körper eindringt. Da es mit den makrokosmischen (klimatischen, sozialen etc.) Gegebenheiten nicht in Einklang ist, löst es im mikrokosmischen Bereich ebenfalls Störungen aus.
2. Yi Qi (fremdes Qi) bedeutet einen krankheitsauslösenden äusseren Faktor.
3. Jie Qi (Qi der Jahresabschnitte) ist die energetische Konstellation, die den 24 Jahresabschnitten jeweils entspricht (vergleiche Su wen, Kapitel 1).
4. Jing Qi (Leitbahn-Qi). Als Jing Qi wird in verschiedenen Texten das in den Leitbahnen zirkulierende Qi bezeichnet. Manchmal ist der Begriff noch weiter gefasst und meint alles Qi, das sich im Körper in irgend einer Form im Umlauf befindet.
5. Jing Qi ist freies Strukturpotential, das schon erwähnte Jing, Essenz oder Samen. (Beachte die unterschiedliche Schreibweise von Jing Qi)
6. Tian Qi (Himmels-Qi) bedeutet alle von aussen wirkenden makrokosmischen Einflüsse. Manchmal sind damit alle aktiven Einflüsse gemeint. Der Begriff wird oft synonym für Da qi.
7. Ren Qi (Qi des Menschen). Das Qi, das aus der Verbindung von Tian Qi (Himmels-Qi) und Di Qi (Erd-Qi) entsteht und die menschliche Existenz ermöglicht.
8. Di Qi (Erd-Qi) bezeichnet den Anteil der Erde und damit letztlich alle struktiven Kräfte.
9. Ni Qi (verkehrt laufendes Qi). Ein wichtiger Begriff in der Pathologie, der Qi bezeichnet, das die ihm zukommende Fliessrichtung verlassen hat und in die entgegengesetzte Richtung fliesst.
10. Ke Qi (Gast-Qi). Ein Begriff, der in der Phasenenergetik Verwendung findet (s.d.). Ausserdem wird damit oft ein Qi, das eingedrungen ist und das System zusätzlich belastet, bezeichnet.
11. Zhu Qi (herrschendes Qi) Ebenfalls ein Begriff aus der Phasenenergetik.
12. Jue Qi wird häufig synonym zum Ni Qi verwendet, geht aber insofern darüber hinaus als auch die erzeugten Wirkungen mitgedacht sind.
13. Xie Qi (pathogenes Qi) ist der allgemeinste Ausdruck für einen pathogenen, von aussen wirkenden Faktor.
14. Da Qi (grosses Qi) bezeichnet die kosmische Energie, an der der Mensch über die Atmung Anteil hat.
15. Si Qi (Todes-Qi), das Qi, das Prozesse zu Ende bringt: Sonnenuntergang, Herbst etc., dann aber auch das Qi, das für den Tod des Menschen verantwortlich ist.
16. Sheng Qi (hervorbringendes Qi). Der Begriff findet Verwendung vor allem in der Phasenenergetik und bezeichnet die Dynamik aller werdenden Prozesse: Sonnenaufgang, Frühling etc.
17. Chen Qi (tiefes Qi) bezeichnet alternativ den tiefen Puls oder die Fähigkeit eines Medikamentes, auf die Intima zu wirken.
18. Fu Qi (oberflächliches Qi) bezeichnet parallel den oberflächlichen Puls oder die Fähigkeit eines Medikamentes, auf die Extima zu wirken.
19. Zheng Qi (gleichgerichtetes Qi) ist das Qi, solange es die Richtung im Körper nimmt, die ihm zukommt.
20. Li Qi (pathogenes Qi), ein Sammelbegriff für jede Form von pathogenem Qi.
21. Du Qi (vergiftendes Qi) ist oft ein Synonym für Li Qi und bezeichnet jeden Faktor, der physiologische Abläufe behindert.

In medizinischen Texten trifft man noch eine Reihe weiterer Formen von Qi, die hier kurz erwähnt werden sollen, um im konkreten Falle das Verständnis zu erleichtern.

Das verschiedentlich auftretende Kompositum Xue Qi bezeichnet nicht eine besondere Form des Qi,

sondern die Gesamtheit der struktiven und aktiven Kräfte.

1.6 Die Pathologie des Qi

Da die Pathologie des Qi ohne die Physiologie der Funktionskreise nicht verstanden werden kann, sollen hier nur die vier Grundmuster von pathologischem Qi kurz erwähnt werden:

- Qi kann defizient (Xu) sein. Um die Begriffe hier gleich einzufügen: Das chinesische Xu taucht etwas irreführend auf als leer oder geschwächt. Perkert ist von seiner ursprünglichen Terminologie – inanis - abgewichen und verwendet jetzt in Anlehnung an die englische Literatur den Begriff der Depletio. Man muss sich erst ein wenig an diese Begriffe gewöhnen, um sich in diesem Wörterdschungel zurechtzufinden.
- Depletos oder defizientes Qi hat die Tendenz abzusinken. Da davon vor allem das Milz-Qi betroffen ist, führt dies zu Prolapsen (Uterus etc.).
- Qi kann sich stauen und zu Blockaden führen. Besonders anfällig dafür ist das Leber-Qi.
- Umkehr des Qi. Man nennt dies wie erwähnt Ni-Qi, was soviel wie gegenläufiges, rebellierendes Qi bedeutet.

1.7 Zusammenfassung

Die Entstehung und Verteilung von Qi verläuft nach folgendem Ablauf: Grundlage des Qi ist der Funktionskreis der Lunge. Aus der Umwelt nimmt der Funktionskreis der Lunge kosmische Energie auf: Tian Qi, das im Körper zu Da Qi wird. Vom Funktionskreis der Milz her erhält er die Feinstteile, die dieser der Nahrung entnommen hat (Gu Qi). Im Funktionskreis der Lunge werden Da Qi und Gu Qi vermischt zum Zong Qi. Dieses bestimmt die Rhythmik des Organismus. Es ist als Anlage angeboren (Xian tian zhi Qi). Das Yuan Qi ist die Grundlage des Lungen-Qi. Mit dem Yuan Qi, das aus dem Funktionskreis der Niere kommt, verbindet sich das Zong Qi zum Zhen Qi. Das Zhen Qi, das wahre Qi, hält den Gesamtcharakter der Persönlichkeit aufrecht. Aus ihm entsteht das Wei Qi, das an der Oberfläche pathogene Agentien bekämpft. Mit den Säften (Ye) entsteht aus dem Zhen Qi die Bauenergie, das Yong Qi oder Ying Qi. Das Zhen Qi fließt in den Leitbahnen.

Auszug aus dem Kompendium Band 1 „Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin“