

In der Rubrik Forschung weisen wir auf interessante Entwicklungen hin zum Thema „Forschung zu den Wirkweisen von Qigong“ und zu dem breiten Feld der Thematik des Embodiment. Einen guten Einblick bekommen Sie auch durch die Interview-Reihe Embodiment der DQGG in der Wissenschaftler_innen ihre Sichtweise zur Thematik darstellen.

Forschung zu Qigong – Schwierigkeiten und Chancen

„Wozu Forschung? Ich merke doch, dass Qigong mir gut tut: Ich bin gelassener, kann besser schlafen und fühle mich irgendwie zufriedener.“

Solche Äußerungen von Kursteilnehmer_innen betreffen ein grundsätzliches Problem von wissenschaftlicher Forschung hinsichtlich ganzheitlicher Interventionen wie Qigong.

Qualitative Forschung – Die Bedeutung der „Perspektive der Ersten Person“

Natürlich ist es möglich, eine Vielzahl von Probanden, (Studienteilnehmer_innen) ihre persönlichen Erfahrungen mit Qigong beschreiben zu lassen. Das sind sogenannte qualitative Verfahren, die ihre Tücken haben. Es geht um die „Perspektive der Ersten Person“, d.h. die subjektiven Erlebnisse und am eigenen Körper empfundene Wirkungen werden beschrieben. Das kann mit Fragebögen geschehen. Die Fragen lenken die Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte. Sie führen so die Antworten in eine bestimmte Richtung, was Aussagen vorab beeinflussen kann. Oder die Probanden haben die Möglichkeit, sich frei zu äußern ohne vorgegebene Aspekte. Hier ist die Auswertung sehr kompliziert. Es gibt unterschiedliche Verfahren, solche qualitativen Interviews auszuwerten. Dieser erfahrungsorientierte Ansatz ist wissenschaftlich deshalb oft umstritten, weil es viele Variablen gibt, d.h. unterschiedliche Aspekte, die die Ergebnisse beeinflussen (Biographie, bisherige Erfahrungen, aktuelle Lebenssituation, ja sogar das Wetter am Tag der Befragung und die Person des Interviewers kann einen Einfluss auf die Aussagen haben.)

Quantitative Forschung – „Die Perspektive der Dritten Person“

Die wissenschaftliche Forschung schätzt deshalb die sogenannte „Perspektive der Dritten Person“: Es werden Daten erhoben, die objektiv überprüfbar sind (Blutdruck, Stresshormone, Hirnströme, Muskelspannung, Erregungspotentiale im Gehirn). Es müssen möglichst viele Variable ausgeschlossen werden. Die Zuteilung der Probanden sollte randomisiert werden. Sinnvoll ist die Untersuchung mehrerer Gruppen, die alle dieselbe Intervention im selben Zeitraster bekommen. Ihre Zusammensetzung sollte zufällig sein, und es sind Kontrollgruppen zu bilden. Bei einer Studie zu Qigong nehmen die aktiven Kontrollgruppen an einer vergleichbaren Intervention, z.B. Gymnastik, teil. Die passive Kontrollgruppe bekommt keine Intervention. Die Studie sollte außerdem möglichst oft unter denselben Bedingungen repliziert werden. Solche Standards sind bei der praktischen Untersuchung der Wirksamkeit von Qigong schwer umzusetzen.

Qigong als Forschungsgegenstand

Qigong als „Forschungsgegenstand“ stellt außerdem für Forschende eine große Herausforderung dar. Das beginnt schon damit, genau zu definieren, was man unter dem Begriff Qigong versteht und welche Art von Qigong untersucht werden soll. Qigong wurde (in den 50er Jahren) im Zuge der maoistischen Bewegung zur Pflege der „Volksgesundheit“ als leicht zugängliche Methode propagiert – „gereinigt“ von philosophischen, spirituellen Aspekten. Der Begriff insinuiert Einheitlichkeit, dabei ist er ein Sammelbegriff unterschiedlichster Übungswege. Es gibt unzählige viele Qigong-Stile, die sicherlich viele Gemeinsamkeiten haben, jedoch unterschiedliche Herangehensweisen implizieren. Bei einer Studie muss der Forschungsgegenstand sehr klar definiert sein, jederzeit in gleicher Art und Weise replizierbar.

Studiendesign

Für das Design einer Studie ist eine Fülle von Aspekten zu klären:

Wie viele Teilnehmer werden einbezogen? Wie werden sie rekrutiert? Werden die Geschlechter zu gleichen Teilen berücksichtigt? Was soll untersucht werden? Soll der Fokus auf einem bestimmten klinischen Merkmal (z.B. Depression, Rheuma etc.) liegen? Sind die Teilnehmer zufällig auf die jeweiligen Kontrollgruppen verteilt [Randomisierung- (aktive Kontrollgruppe, passive Kontrollgruppe?)] Welche Intervention? Zeitliche und räumliche Rahmenbedingungen, Bedeutung der anleitenden Person- Wie viele Messungen? Welche Messinstrumente, wie viele Messungen, invasive Verfahren (z.B. Speicheltest)?

Meta-Studien und Reviews

Eine größere Anzahl von Studien zu einem Bereich werden mittels Datenbanksuche verglichen und nach bestimmten Aspekten untersucht. Das Problem ist, dass z.B. Studien zu Qigong verglichen werden, ohne die unterschiedlichen Interventionen zu differenzieren. Unter Reviews versteht man die systematische Lektüre von Studien, kritische Würdigung der Studiendesigns sowie Bewertung und kritische Diskussion der Forschungsergebnisse.

Verstärktes Interesse an Studien zu Qigong

Studien zu Qigong gibt es trotz der Schwierigkeit, entsprechende Studiendesigns zu entwickeln immer häufiger. Woran liegt das? Inzwischen ist das Thema „Embodiment“ hoffähig geworden, vor allem durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften hinsichtlich der engen, messbaren Verbindung zwischen Körper, Emotionen, Gedanken. Über den Körper kann der Geist beruhigt werden, über einen bewussten Umgang mit Gedanken und durch Visualisierung positiver inneren Bilder kann der Körper zur Ruhe kommen. So wird z.B. über eine Verlangsamung des Atems der Parasympathikus gestärkt, d.h. auf das vegetative Nervensystem kann Einfluss genommen werden. Inzwischen liegen Studien zu Qigong vor, die den strengen wissenschaftlichen Erfordernissen entsprechen und vielversprechende Ergebnisse liefern. Besonders Prof. Dr. J. Michalak von der Universität Witten-Herdecke ist hier zu nennen. Er hat auch die Reihe der Video-Interviews der Deutschen Qigong-Gesellschaft eröffnet (<https://www.uni-wh.de/detailseiten/kontakte/johannes-michalak-2341/f0/>)

Informationsquellen

Wenn Sie sich über aktuelle Forschungen informieren möchten, bietet sich die deutsche Plattform LIVIVO an(<https://www.zbmed.de/researchieren/livivo>) Leibniz- Informationszentrum Lebenswissenschaften. Datenbank für frei zugängliche medizinische Fachzeitschriften, geordnet nach Kategorien oder nach Bedeutung (FMJ – Impact)

Aktuelle, wissenschaftlich relevante Studien finden Sie in den englischsprachigen, internationalen Plattformen:

PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>)

Cochrane Library,(<https://www.cochranelibrary.com/?cookiesEnabled>)

Unter dem Stichwort *Qigong* in Verbindung mit einem Begriff wie z.B. *Stress Management* oder *Depression* lassen sich viele Treffer finden. Dabei ist zu beachten, dass diese Studien nicht immer den oben dargelegten Standards entsprechen. Dennoch lassen sich für persönliche Fragestellungen durchaus hilfreiche Informationen finden. In loser Folge werde ich hier auf besonders spannende Studien verweisen.

Vera Kaltwasser, DQGG, Beirat für Forschung, Dokumentation und Literatur, Frankfurt, 13.5.2024

