

Buchrezension:

**Peter Blomeyer-Bartenstein:**

**Qigong: Neue Programme für unser Gehirn.**

BOD, Norderstedt 2011, 162 S., 29,90 €

Es gibt Qigong-Bücher, die habe ich tatsächlich in einem Zug durchgelesen. Das Buch von Peter Blomeyer gehört ganz sicher nicht dazu. Dieses Buch musste ich mir richtig erkämpfen: mehrere Anläufe und viele Wochen hat es gebraucht, bis ich damit fertig war! Woran es wohl lag? Zuerst an der Optik, genauer gesagt an der Aufmachung, und dann am Inhalt, würde ich sagen. Damit es auf 162 Seiten passt, wurde wohl eine sehr kleine Schrift gewählt. Der Bucheinband ist zwar in Brokat-Gold gehalten, aber die Schrift besteht außen und bei allen Kapitelüberschriften aus Versalien, also Großbuchstaben. Beides wirkt dadurch nicht gerade lesefreundlich. Die Schwarz-Weiß-Bilder im Buch sind häufig zu dunkel geraten, die eingefügten Grafiken tragen nicht immer zum besseren Verständnis bei. Viele Fremdwörter, Formeln und chinesische Schriftzeichen signalisieren, dass einem der Autor geistig weit voraus ist.

Auch im Praxisteil mit teilweise wunderbaren Übungen wurde mit Bildern (hier allerdings in Farbe!) ein wenig gespart, dafür nicht mit weiteren japanischen Fachbegriffen aus den dortigen Kampfkünsten. Peter Blomeyer will in seinem Buch seine Ausbildung in Karate und KiKo, dem japanischen Qigong, vereinen mit den Prinzipien und Praktiken des chinesischen Qigong. Das macht die Sache zwar spannend und interessant, aber auch wiederum schwierig, weil man sich ständig auf neue Denkweisen und Übungen einstellen muss. Die vorgestellten Übungen kommen einem auf den ersten Blick meist fremd vor, bieten aber gleichzeitig einen Anreiz zum eigenen Üben. Das ist seine Stärke.

Im ersten Teil will der Autor, studierter Naturwissenschaftler und erfahrener Computerspezialist, ganz explizit eine Brücke schlagen von der modernen Naturwissenschaft zur Gedankenwelt des Qigong und der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin). Mit Erkenntnissen aus der modernen Hirnforschung, der Molekularbiologie und der Quantenphysik sollen Qi-Phänomene und Qigong-Fachbegriffe für kritische „Westler“ erklärt und erschlossen werden. Genau dabei trifft der erste der - ansonsten vortrefflich formulierten – „praktischen Lern-Tipps“ (S. 80 f.) zu: „Grundsätzlich sehen wir nur Dinge, die wir kennen.“

Mir als Sozialwissenschaftler bereitet es viel Mühe, den Beweisführungen des Autors zu folgen. Hin und wieder gibt es einen „Aha-Effekt“, der mich wieder bestätigt und mir signalisiert auf dem gleichen Weg zu sein wie der Autor. Besonders angesprochen hat mich das Kapitel „Erweitern Sie Ihre angeborenen Fähigkeiten“ und hier besonders „der Körper als verkettetes System“, weil hier Zusammenhänge angesprochen werden, denen ich schon selbst lange auf der Spur bin. Das Spektrum und die Wirkungsweise des Qigong sind sehr weit und vielschichtig. Das beweist dieses Buch eindrucklich. Wer sein Denken erweitern und neue Dimensionen „hart an der Grenze des Fassbaren“ (so steht es im Klappentext) entdecken will, der sollte sich an dieses Buch heran wagen.

(Ralf Jakob)