

»Mitten im Leben«

Jubiläumskongress der Deutschen Qigong Gesellschaft
12. bis 14. Juni 2015 in Ellwangen (D)

Die ersten Vereine, die sich rund um Qigong und Taijiquan gegründet haben, kommen »in die Jahre«. Nachdem das Netzwerk Taijiquan & Qigong e.V. im vergangenen Jahr mit einer eintägigen Veranstaltung auf 25 Jahre Vereinsgeschichte zurückblickte, lud nun die Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG) unter dem Motto »Mitten im Leben« anlässlich ihres 25-jährigen Bestehens zu einem Kongresswochenende nach Ellwangen ein. Dietlind Zimmermann war für das TQJ dabei.



Einer guten Tradition folgend bot auch dieser Kongress den bundesweiten Qigong-Arbeitskreisen Gelegenheit, sich zum Auftakt zu treffen. Nach einer Begrüßung am frühen Freitagnachmittag durch den Vorstand der DQGG und Grußworten des Vorstandes des Netzwerks Taijiquan und Qigong, denen Geschäftsführerin Sonja Blank mit Übergabe eines großen Rosenstraußes wahrhaft blumigen Charakter verlieh, trafen sich in verschiedenen Räumen des Tagungshauses die Arbeitskreise. Hier konnten sich unterrichtende KollegInnen austauschen und auch interessierte Kongressbesucher waren willkommen. Es fanden sich Arbeitskreise zu Qigong und fol-

genden Themen zusammen: Medizin, Psychotherapie, Kunst, Pädagogik, Kinder und Jugendliche, ältere Menschen.

Ich war etwas zu knapp für eine Teilnahme an den Arbeitskreisen am Bahnhof angelangt, und da mein Quartier nicht wie für die meisten KongressteilnehmerInnen direkt im Tagungshaus »auf dem Berg« war, sondern drunten im Städtchen, ging ich mit meinem Gepäck erst einmal durch die hübsche kleine Altstadt ins »Hotel zum roten Ochsen«, das zu einem alteingesessenen Brauhaus mit Gaststube gehört. Nettes Lokalkolorit also. Weil das Wetter strahlend war, verzichtete ich auf ein Taxi und wanderte anschließend durch den Ort zum Tagungshaus, das eine gute halbe Stunde entfernt neben einer Wallfahrtskirche auf dem Gipfel

einer Anhöhe über der Stadt thront. Ich habe in den kommenden Tagen den Ausblick von dort über das Tal und Ellwangen immer wieder genossen, ein kraftvoller Ort.

Mit dem Tagungshaus Schönenberg hatte die Deutsche Qigong-Gesellschaft ein katholisch geführtes Haus ausgesucht. Dies ist für mich ein Signal, dass die DQGG mit ihrem Motto »Mitten im Leben« recht hat: Qigong ist im Alltag unserer Gesellschaft angekommen. Während kirchliche Institutionen unsere Künste früher eher misstrauisch beugelt haben, kann selbst eine katholische Tagungsstätte 2015 damit »leben«, uns als Gäste zu beherbergen. Und ich hörte, dass von den Hausangestellten die Rückmeldung kam, dass sie selten so entspannte, freundliche Gäste hätten. Sollte das etwa etwas über die Auswirkungen von Qigong-Praxis aussagen? Vielleicht dürfen wir vorsichtig von einem Zusammenhang ausgehen ...

Damit gleich noch ein paar Worte zur Organisation. Vorstandsmitglied Fotini Papadopulu, die in Ellwangen lebt, war federführend verantwortlich (und wurde dafür während der Gala am Samstagabend von den Mitgliedern und KollegInnen gebührend geehrt) und erwies sich als permanent in Bewegung befindlicher Mittelpunkt mit geradezu mütterlich-fürsorglicher Ausstrahlung. Ihre Begeisterung für die Sache (Qigong, DQGG) und für diesen Kongress konnte nur überspringen. Auch organisatorisch hatte sie das Meiste gut im Griff, hatte ausreichend Helferinnen organisiert, die für Fragen und Wegbegleitung in die Räume zur Verfügung standen. Und wenn mal ein Planungsdetail umgeschmissen werden musste, händelte sie das

Im Arbeitskreis »Qigong mit älteren Menschen« wurde ein Anzug vorgestellt, der die Bewegungseinschränkungen hochaltriger Menschen simuliert.

Foto: Ralf Jakob



so authentisch, dass niemand ernsthaft verstimmt sein konnte – sondern sich eher eingeladen fühlen durfte, einfach »Qigong-mäßig« mitzugehen.

Das Programm mit Vorträgen und Workshops fand in fünf Tagungsräumen im Haupthaus und einem Nebenhaus statt. Die kurzen Wege zwischen den Räumen waren sehr angenehm. Außerdem boten Wiesen auf dem Gelände die Möglichkeit für Praxis im Freien und einige Dozenten nutzten dies auch. Ein kleiner überdachter Innenhof, in dem in den Pausen Getränke, Gebäck und Obst gereicht wurden, war Treff- und Drehpunkt des Geschehens. Davor lagen Anmeldung und Büchertisch, davon abgehend ein langer Gang mit einigen Ständen (CDs, DVDs, Klangschalen, Kunstpostkarten ...) und einer sehr ansprechenden Ausstellung mit asiatisch anmutenden Tuschezeichnungen von Monika Hoffer.

Die gute und reichhaltige Verpflegung und die Galaveranstaltung am Samstagabend fanden in einem riesigen Partyzelt auf der Wiese direkt am Innenhof statt. Das hatte etwas Ungezwungenes, aber Bierzeltbänke sind – so auf die Dauer – nicht das Bequemste unterm Po und da es Samstagnachmittag deutlich abgekühlt hatte, mussten manche Damen ihre schicke, leichte Sommerkleidung zu späterer Stunde doch unter Fleecejacken verschwinden lassen. Der guten Stimmung, die durchweg herrschte und am Samstagabend ihren ausgelassenen Höhepunkt erreichte, tat das aber keinen Abbruch.

Den über 200 TeilnehmerInnen des Kongresses wurde Samstag und Sonntag gleich zweimal Morgentraining angeboten. Das erste (sehr ambitioniert, für mich »unten« im Gasthof unerreichbar)



schon um fünf Uhr früh zum Sonnenaufgang, das andere um 7.30 Uhr vor dem Frühstück. Beide Angebote wurden, so hörte ich, durchaus gut angenommen. Ansonsten gab es vor- und nachmittags fünf Veranstaltungsleistungen mit Workshops und Vorträgen, je nach Thema sinnvollerweise in der Länge variabel, von eineinhalb bis dreieinhalb Stunden. In den längeren Einheiten wurden die Workshops häufig von Teams geleitet, die im Rahmen der DQGG auch als Ausbildungsteams in den Bundesländer auftreten. Auch das fand ich eine sehr gute Idee. Insgesamt bot das Programm eine gute Durchmischung an Theorie und Praxis, die Vorträge waren lebendig, die DozentInnen habe ich überall als offen erlebt, zum Austausch einladend.

Ich selbst hörte den vor Informationen fast überquellenden Vortrag von Dr. Peter Valentin zu »Mind-Body-Medizin und Qigong«, der eine Verbindung östlicher und westlicher Gedanken in der Präventivmedizin vorstellte, besuchte das Ausbildungsteam Illertissen und folgte in Theorie und Praxis den Ausführungen von Xuelin Jiang zu den »24 Anforderungen an die richtige Körper-



links: Gise Schöller leitete Qigong an, das fein mitschwingend live von Musikern begleitet wurde.

Mitte oben: Walter Gutheinz alias Udo Lindenberg brachte der Freude an 25 Jahren Qigong in der DQGG ein Ständchen.

Fotos: Ralf Jakob

rechts: Mit Zhou Yi verwandelten sich die Frauen tanzend von Puppen in Schmetterlinge. restliche Fotos: Dietlind Zimmermann

Mitte unten: Xuelin Jiang demonstriert, dass als eine der »24 Anforderungen für die korrekte Haltung« die Nase immer »hinter dem Nabel« zu halten sei.



Eine große Gruppe genoss bei Sonnenschein das Qigong-Gehen nach Prof. Cong mit Dieter Hölle.

haltung«, die von Cornelia Richter übersetzt und erläutert wurden. Hier hat mich neben der fachlichen Tiefe besonders das leichte, unpräzise Zusammenspiel zwischen chinesischem Lehrer und westlicher Schülerin beeindruckt.

Zhou Yi gestattete mir, (nur) an der ersten Hälfte ihres längeren Workshops »Nü Dan Gong« teilzunehmen, ein Qigong ausschließlich für Frauen ab 40. Dies gewährte mir einen kurzen Einblick in ihr Konzept zur inneren Alchemie der Frau. Eindeutig ein »anderes« Qigong: Im ersten Teil durften wir alte schamanische Tänze wiederbeleben. Diesem Yang-Teil folgte später ein Yin-Teil mit Massage und Meditation.

Ich aber nutzte die Pause zum Wechsel zu Dr. Ansgar Gerstner und erlebte einen hochinspirierten Sinologen, der selbst intensiv Gongfu betreibt und in seinem Vortrag darstellte, wo sich der Daoismus im heutigen (chinesischen) Alltag findet. Als Übersetzer mehrerer Textquellen des Daodejing von Laozi bot er auch einen interessanten Blickwinkel auf die Themen Führung und Fürsorge, und entfaltete daran Gedanken, die sich ebenfalls fruchtbar in unseren Alltag übernehmen ließen. (Sein Buch dazu heißt »Das Tao im Management«.) Am Sonntag habe ich dann noch einen Workshop bei Sonnenschein auf der großen Obstwiese genießen dürfen. Dieter Hölle führte in das »Qigong Gehen nach Prof. Cong« ein. Ich liebe ohnedies Qigong-Gehen. Aber es ist obendrein immer wieder inspirierend, einen Kollegen zu erleben, der das, was er unterrichtet, in sich so durchgearbeitet hat, dass das Wissen quasi aus jeder Pore strahlt. Qigong Unterricht at it's best. Ein echtes Vergnügen. Dabei waren außerdem als ReferentInnen: Helmut Bauer, Dr. Imke Bock-Möbius, Roland und Gudrun Branstetter, Maria Christl, Gerda Fürstenhöfer, El-

vira Glück, Walter Gutheinz, Birgit Halberstadt, Dr. Dominique Hertzner, Petra Hinterthür, Barbara Hofmann-Huber, Beate Hüfner, Rainer Jakisch, Ralf Jakob, Vera Kaltwasser, Prof. Dr. Niko Kohls, Foen Tjoeng Lie, Margot Müller, Susanne Pries, Margarete Pröbstle, Claudia Rausch-Michl, Uta Reinshagen, Gise Schöller und Heike Seeberger. Der Galaabend verdient noch ein paar Worte: Umrahmt wurde der offizielle Teil vom Chor Ellwangen, dessen Chorleiterin Titel ausgewählt hatte, die sich auf Natur, Himmel, Erde beziehen. Manchmal war das so ansteckend, dass aus den Reihen der Gäste eingestimmt wurde – und herzlicher Applaus kam als Dank. Weitere Grußworte wurden vorgetragen, so auch von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, für die Dr. Peter Valentin zudem als Referent dabei war. »Urgesteine« der DQGG kamen zu Wort: Dieter Hölle erzählte Anekdoten aus der Anfangszeit, Walter Gutheinz trug gar mit Hut und Sonnenbrille angetan einen Udo-Lindenberg-Song vor, den er aufs Qigong umgedichtet hatte. Ein großer Spaß für alle.

Bevor der Abend mit einer gut besuchten Qigong-Einheit mit Livemusik und Disko im Partyzelt ausklang, wurde noch ein kurzer Film gezeigt, der anlässlich des Besuchs des »Gründungs-Meisters« der DQGG, Prof. Cong Yong Chun, zum 20-jährigen Bestehen der DQGG aufgenommen worden war. Bewegend fand ich, dass Prof. Cong, der sich bei dieser Gelegenheit von seinen europäischen SchülerInnen aus Altersgründen verabschiedete, »seine Schüler« sehr bewusst in die Selbstständigkeit entließ – und damit auch Worte dafür fand, dass sich im Laufe der letzten 25 Jahre in Europa eine Menge Kompetenz herausgebildet hat, die wir mit einem gewissen Selbstbewusstsein auch selbstständig weiter pflegen können. Und die wir, wie Cong Yong Chun deutlich machte, selbst zu pflegen aufgerufen sind.

Mitten im Leben? Ja. Auch in diesem Sinne: Qigong ist insbesondere auch durch die Menschen, die seit zehn, 20 oder gar 30 Jahren hier praktizieren, lernen, lehren und auch manches so weiterentwickeln, wie es nötig ist, damit Qigong in unserer Gesellschaft ankommen kann, ein Teil unserer Lebenswelt geworden. Gut so. Der Kongress in Ellwangen war ein Teil dieses Prozesses und sicher auch ein guter Impulsgeber. Möge diese Übung auch zukünftig gut gelingen.

Dietlind Zimmermann ist Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan und Qigong und Redakteurin beim TQJ.