

## Rezension der Lehr-DVDs der Deutschen Qigong Gesellschaft

Zum immer größer werdenden Markt der Lehr-DVDs zu speziellen Qigong-Übungen hat die Deutsche Qigong Gesellschaft vor einigen Jahren nun auch einen beachtenswerten Beitrag geleistet. Auf Initiative einiger Ausbilder der Gesellschaft inzwischen zehn DVDs entstanden und bereits veröffentlicht. Die DVDs zeigen Videos ganz unterschiedlicher Qigong-Übungen mit einer Spieldauer zwischen 35 und 75 Minuten:

- Fan Huan Gong mit Helmut Bauer
- Der Fliegende Kranich mit Petra Hinterthür
- Der Schwimmende Drache und Dantian-Qigong mit Rainer Jakisch und Walter Gutheinz
- Fünf Elemente – Formen mit Gise Schöller und Rainer Jakisch
- Qigong Basisübungen (Tai Yi Yuan Ming Gong) mit Walter Gutheinz
- Guolin-Qigong mit Uta Reinshagen
- Chan Mi Gong mit Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham
- Meridian-Qigong mit Gise Schöller und Walter Gutheinz
- Die 18 Übungen des Taiji-Qigong mit Uta Reinshagen und Heike Seeberger
- Organschritte (für Milz und Niere) mit Dieter Hölle

Vom finanziellen Standpunkt aus betrachtet, ist den Machern ein Produkt mit optimalem Preis-Leistungs-Verhältnis gelungen. Eine Lehr-DVD zu einem Preis von 15 Euro (Mitglieder der DQGG erhalten darauf einen Rabatt von 5 Euro) ist in dieser Qualität bei anderen Anbietern und Herausgebern nur schwerlich zu finden. Zumeist muss man für ähnliche Produkte mindestens das Doppelte oder noch mehr befragen.

Wer nun geneigt ist zu denken, dass man wohl dafür deutliche Abstriche in der Produktqualität in Kauf zu nehmen hat, der irrt sich gewaltig! Die DVD-Hüllen erscheinen alle in einem ähnlichen „Outfit“, Kameraführung, Schnitt und Ton sind von Profis erstellt. Es gibt chinesische Hintergrundmusik oder Geräusche aus der Natur wie Vogelgezwitscher oder Wasserplätschern. Lediglich die Menüführung gestaltet sich zuweilen etwas holprig. Nicht immer gelingt es problemlos zwischen den einzelnen Sequenzen hin- und her zu springen. Manchmal lenkt ein ins Bild flatterndes Bambusblatt oder ein am Bildrand auftauchendes Regal über Gebühr vom Eigentlichen ab. Das sind zwar nur Kleinigkeiten, aber genau die haben es manchmal in sich!

Zwei DVDs (Fünf-Elemente-Formen und der Schwimmende Drache und Dantian-Qigong) sind in Berlin in Übungsräumen, alle anderen in der freien Natur gedreht worden. Wunderschöne Naturaufnahmen mit den dazu passenden Geräuschen aus der Natur wirken sehr beeindruckend und geradezu entspannend. Natürlich unterscheiden sich die einzelnen DVD-Filme voneinander wie sich auch die darauf agierenden Ausbilder und Ausbilderinnen unterscheiden.

Eines ist wichtig zu wissen. Alle Akteure stehen selbst vor der Kamera und lassen sich nicht von gut aussehenden Models doublen, wie es leider immer wieder mal in Qigong-Büchern zu beobachten ist. Nur ausnahmsweise werden die Texte von je-

mand anderem als den Vorführenden gesprochen. Die Aufnahmen wirken sehr authentisch, so dass sie einen sehr guten Eindruck vom jeweiligen Ausbilder oder der Ausbilderin vermitteln. Wer also manche der wichtigsten Lehrer in der Qigong-Szene noch nicht persönlich kennt, kann diese am heimischen PC oder Fernseher vorab kennen lernen. Deren Schüler und Schülerinnen erwerben mit der DVD vermutlich auch ein Zeitdokument: „Genauso wie auf diesen Aufnahmen ist er oder war meine Lehrerin“- so werden sich manche wohl spontan äußern. Die eingestreuten Nahaufnahmen zeigen allerdings hin und wieder mal ein Stirnrunzeln oder ein Zucken im Mundwinkel, das dem Ideal einer „absichtslosen Gelassenheit“ nun gar nicht entspricht. Dafür verraten diese Szenen, dass auch Qigong-Experten mit jahrzehntelanger Erfahrung von einer laufenden Kamera noch zu beeinflussen sind.

Unterschiede gibt es vor allem auch in der Länge und Schwierigkeit der Übungsformen. Die DVD „Qigong –Basisübungen“ beschränkt sich auf die beiden Übungen vom „Ursprung des Lichts“ und der „dreifachen Gestalt“. Leider heißt der Titel „Tai Yi Yuan Ming Gong“. Zugegeben, so lautet die Übung vom Ursprung des Lichts in der chinesischen Originalfassung. Aber mit diesem Namen wird die in der Ausbildung der DQGG weit verbreitete Übung nicht von allen Anfängern assoziiert werden. Ungleich länger und schwieriger sind da die Übungsreihen vom „Fliegenden Kranich“ und dem „Fan Huang Gong“. Obwohl diese Übungen mit guten Erklärungen und immer wieder Nahaufnahmen versehen sind, glaube ich nicht, dass sie von Anfängern nur mittels DVD zu erlernen sind. Dies dürfte dann auch allen noch zaudernden Kursleitern die Angst nehmen, dass ihre Kursteilnehmer sich nach dem Kauf einer DVD den weiteren Kursbesuch „ersparen“ könnten. Die erworbenen DVDs können nur eine zusätzliche „Hilfe“ für die Übenden sein und sind ohne Kursbesuch nicht nachvollziehbar umzusetzen. Dies entspricht auch der ursprünglichen Zielsetzung des Ausbildungsbeirats, nämlich mit einer audiovisuellen Merkhilfe die Sicherheit in der Formausübung zu verbessern. Die Filme sollen den Unterricht nachbereiten und vertiefen und nicht dazu dienen, dass irgendjemand am Fernseher Qigong "lernt", ohne den Unterricht zu besuchen.

Alle derzeit vorliegenden DVDs im Detail zu besprechen, das würde den Rahmen dieser Besprechung sprengen. Zwei Dinge, so meine ich, sollten noch erwähnt werden. Allen Kaufinteressierten sei angeraten, vor dem Kauf die jeweilige Übungsbeschreibung auf dem Cover genau zu lesen oder auf der Homepage der DQGG ([www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)) zu studieren. So kann unter Umständen eine Enttäuschung vermieden werden, die sich bei einem spontanen Schnellkauf ergeben könnte. Ein Beispiel: Hinter dem DVD-Titel „Fünf Elemente-Form“ verbergen sich sogar zwei unterschiedliche Übungsreihen. Aber wenn man – so wie ich – weder die 5 Elemente-Form nach Ai Huang noch die nach Meister Chung kennt, wird sich ein langes Gesicht beim Käufer kaum vermeiden lassen. Geschmacksache ist sicherlich auch, ob jemand lieber viel oder wenig erklärende Texte zu den Bildern hören möchte. Bei den vorliegenden DVDs reicht das Spektrum von ausgiebigen und live zu den Übungen gesprochenen Erklärungen durch Zuzana Sebkova-Thaller bei den Basisübungen des tibetischen Chan Mi Gongs bis zu einer über 30-minütigen Demonstration der Fan Huang Gong- Übungen mit Helmut Bauer in einem renaturierten fränkischen Steinbruch ohne ein einziges gesprochenes Wort. Lediglich Vögelgezwitscher und Wassergefälle sind zu hören. Was für einen fortgeschrittenen Übenden sicherlich ein Genuss ist, wird einem unsicheren Anfänger wohl kaum etwas bringen. Für ihn oder sie werden die auf einer zweiten Spur dazu gesprochenen Erklärungen besser sein.

Ganz allein und individuell muss jede Qigong-Übende und jeder potentielle Käufer klären, ob das Medium Film die für ihn /für sie geeignete und richtige Lernhilfe ist. Genauso wenig, wie man mit dem Kauf eines Buches bereits dessen Inhalt „im Kopf oder Herz“ hat, beherrscht man allein mit dem Kauf einer DVD die darauf dargestellte Übung noch lange nicht. Auch wenn das nötige Kleingeld zum Kauf vorhanden ist – üben muss jede und jeder nach wie vor immer wieder selbst.

Ralf Jakob