



Qigong

Ruhe und
Kraft für jeden Tag



Gesundheitsübungen aus dem Fernen Osten werden auch bei uns immer beliebter. Sie helfen uns, innerlich zur Ruhe zu kommen, frische Energie zu gewinnen und den Alltag besser zu meistern. Auch Schüler und alte Menschen können davon profitieren. Über die Geheimnisse dieser altherwürdigen Künste berichtet BIO-Autorin und Qigong-Lehrerin Margot Müller

Atmung, Bewegung, die Kraft der Vorstellung. Das sind die drei Säulen des Qigong. Auf ihnen ruht das Jahrtausende alte fernöstliche System, das mehr ist als nur Fitnesstraining. Körper, Geist und Seele sind immer mit dabei.

Willigis Jäger leitet die Morgenmeditation für den Fachkongress „Endlich Ruhe“. Im Benediktushof, dem Zentrum des rührigen Benediktiners und Zen-Meisters bei Würzburg, kommen Qigong- und Tai Chi-Lehrer zum Austausch und zum gemeinsamen Üben zusammen. Eingeladen hat der Deutsche Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT). Doch Qigong und Tai Chi finden sich nicht nur an solch besonderen Orten.

Da ist ein Manager-Kongress. Im Pausenprogramm Qigong oder Tai Chi. Zur Entspannung zwischendurch. Einfach mal den Kopf abschalten und den Körper wahrnehmen. „Himmel und Erde stützen“ oder „Sonne und Mond tragen“.

Oder ein Schulprojekt. Qigong für Halbwüchsige. Nicht alle lieben es. Eher schon die kleinen Kampfkunstübungen. Aber allen tut es danach gut, in die Stille zu kommen. Das hilft auch vor Prüfungen und verbessert die Konzentration.

Im Kindergarten. Sie spielen Pizza-Backen. Ein Kind lässt sich vom anderen als Pizza kneten, formen, ausrollen, mit den Zutaten belegen usw. Eine kleine Qigong-Partnermassage. Macht allen großen Spaß.



Auszeiten im Alltag werden heute immer wichtiger. Sanfte Übungen aus dem Qigong helfen dabei, zur inneren Mitte zu finden

Ein Sportstudio. Auch hier gibt es Qigong-Angebote. Tai Chi eher selten. Denn die Übungsfolgen dauern zu lang und die Räume werden oft stündlich neu belegt.

In den Volkshochschulen. Hier gehört meist beides zum Programm. Krankenkassen können Kurse unter bestimmten Bedingungen als Primärprävention anerkennen und Zuschüsse geben.

Auch zur innerbetrieblichen Gesundheitsförderung kann Qigong und Tai Chi eingesetzt und entsprechend gefördert werden. Für Mitarbeiter einer großen Drogeriekette beispielsweise werden Tai Chi/Qigong-Seminare in verschiedenen Regionen Deutschlands angeboten.

Andere Arbeitgeber schicken ihre Mitarbeiter sogar während der Arbeitszeit kostenlos zu Qigong-Kursen. Die sind dann oft maßgeschneidert, also an die Arbeitssituation und die besonderen Belastungen der Arbeitnehmer angepasst. In anderen Betrieben geht es mit Qigong ganz allgemein um die Regenerationskompetenz. Also darum, was Arbeitnehmer selbst tun können, um gesund zu bleiben und sich immer wieder gut von und vielleicht sogar während der Arbeit zu erholen.

Eine Jahrtausende alte Tradition

Haben Sie schon mal etwas über Schattenboxen gehört? Vielleicht haben Sie schon Kung Fu Filme gesehen und von fernöstlichen Kampfkünsten gelesen? Oder die Mönche aus Shaolin bewundert. Sie zeigen mit ihren Auftritten weltweit immer wieder, wie weit sich mit eiserner Disziplin und beständigem Üben Geist und Körper zu Höchstleistungen trainieren lassen. Die große Mentalkraft dafür entwickeln sie mit dem weicheren Qigong und mit vielen meditativen Übungen aus dem Stillen Qigong (still = ohne äußere Bewegung), die ihre Vorstellungskraft schulen.

In Shaolin gibt es aber nicht nur das bekannte Kloster. In der kleinen chinesischen Stadt besuchen Tausende von Kindern und Jugendlichen diverse Kampfkunstschulen. Hier erlernt die begabte Jugend von klein auf mit eiserner Disziplin Kung Fu und andere Kampfkünste. Die Kinder leben dort in einfachsten Lagern, mit Stockbetten in den Schlafsälen, Morgenappell und täglichem Training vor und nach der Schule. Alles geschieht öffentlich. Sogar beim Wäschewaschen und Zähneputzen auf dem Schulhof kann man ihnen zuschauen. Und alle sind, so scheint es, mit Begeisterung dabei.

Vor diesem Hintergrund hat ein chinesischer Meister einmal die Unterschiede zwischen Kung Fu, Tai Chi und Qigong verdeutlicht: „Schaut euch die jungen Kämpfer hier an. Alle ehrgeizig und stark. Die meisten hoffen auf eine Rolle in einem Kung Fu-Film. Sie trainieren hart. Das tut ihnen gut in diesem Alter. Wenn sie dann einmal älter sind und studieren oder in ihrem Beruf arbeiten, haben sie nicht mehr so viel Zeit zum Training. Das ist dann die Zeit für Tai Chi. Da übt man noch alle wichtigen Bewegungsabfolgen für



Foto: Mariäme Hohner



Foto: Dorothea Hampel

Qigong lässt sich überall praktizieren: Im Freien und auch im Kindergarten

Das gleichnamige Kloster in Shaolin ist dafür berühmt, seine Schüler in traditionellen Kampfkünsten auszubilden. Schon die Jüngsten sind mit Feuereifer dabei



Tai Chi und Qigong – was ist was?

Vieles verändert sich, sogar die Schreibung. Früher schrieb man **Tai Chi (Chuan)**, heute meist Taiji oder Taijiquan. Auch die Übungsformen sind sehr unterschiedlich. Immer wieder mal gab es eine Reglementierung durch chinesische Autoritäten.

Das „Schattenboxen“, wie man es früher auch nannte, gibt es in vielen Stilen und Traditionen, je nach Region und den Meistern, durch die sie berühmt wurden. Tai Chi hat noch viel mit Kampfkunst zu tun. In den Abläufen der verschiedenen Formen spiegeln sich Kampfabläufe wieder, für die man so etwas wie ein Trockentraining macht. Die Einzelbewegungen, auch Bilder genannt, müssen genau geübt und dann in ihren Übergängen gut zusammengesetzt werden. Die Dauer einer gesamten Übungsform hängt von der Zahl der Bilder ab. Die „Peking-Form“ weist 24 Bilder (Einzelbewegungen) auf, die „Kurzform nach Zheng Manqing“ besteht aus 37 Bildern. Es gibt auch eine Yang-Stil Langform mit 108 Bildern. Da kann man sich vorstellen, dass es lange dauert, bis man eine solche Langform beherrscht.

Kämpferische Partnerübungen, die so genannten Pushing Hands (chinesisch Tuishou), sind neben den festgelegten Formen eine weitere Besonderheit im Tai Chi. Dabei kann man lernen, die Kraft des Gegners zu nutzen, also selbst sicher stehen zu bleiben, den Partner aber aus seinem Stand zu drängen. Gerade Jugendlichen macht so was viel Spaß.

Allen Formen gemeinsam ist die Bewusstheit der Bewegungen. Weichheit und Flexibilität ist gefragt, höchste Aufmerksamkeit und Koordination – ob nun mit oder ohne direkten Kontakt mit dem Gegner.

Auch beim Qigong ist Weichheit und Bewusstheit der Bewegungen wichtig, der richtige Atem dazu und das Spüren des Energieflusses im Körper.

Qigong ist ein Überbegriff für die verschiedensten Gesundheitsübungen, ob das nun die Acht Brokate sind oder die 24 Ausdrucksformen, die Duftübung oder das Meridian-Qigong. Die Übungen sind unterschiedlich lang, insgesamt aber eher leicht zu erlernen.

Vom Kampf ist beim Qigong nichts mehr zu spüren. Es geht um die richtige Atmung, um die Öffnung der Gelenke und die Dehnung der Meridiane. Damit das Qi, die Lebensenergie, überall frei fließen kann.

Im **Medizinischen Qigong** gibt es zudem viele ganz spezielle Übungen für die Organsysteme des Körpers. Andere Qigong-Systeme kommen bei bestimmten Krankheitsbildern zum Einsatz, zum Beispiel das Guolin Qigong bei Krebs oder bei Autoimmunerkrankungen.

Im **Stillen Qigong** geht man noch einen Schritt weiter. Hier lernt man, die Energieflüsse im Körper bewusst zu kontrollieren und zu steuern. Quasi eine uralte Form des Mentaltrainings. Wenn man gezielt übt, auch eine gute Methode, um Kräfte zu tanken, innerlich zur Ruhe zu kommen und sich geistig-seelisch weiterzuentwickeln.



Kung Fu – die kriegerische Variante von Qigong

Schon viel sanfter: Tai Chi – das Schattenboxen





einen Kampf, damit man nicht einrostet. Deshalb nennt man es auch ‚Schattenboxen‘

Qigong kommt dann noch später. Da gibt es langsamere Bewegungen und kürzere Übungen. Auch stille Übungen und Meditationen. Das alles ist gut für die Gesundheit. Vor allem ältere Menschen machen das gerne. Die Gesundheitsversorgung in China ist ja nicht optimal. Da müssen sie schon selbst was dazu tun. Bestimmte Übungen durfte einst nur der Kaiser üben. Oder die allerhöchsten Würdenträger im Lande. Heute gibt's Qigong für alle. Was für ein Glück!

Qigong – auch bei uns immer beliebter

Josephine Zöller, Ärztin mit viel China-Erfahrung, war eine der ersten, die in Deutschland Kurse anbot – für ihre Mediziner-Kollegen. Ihr wegweisendes Buch „Das Tao der Selbstheilung“ war jahrelang nicht mehr erhältlich, ist aber jetzt endlich neu aufgelegt worden. Diesmal vom österreichischen Bacopa Verlag. Auch in Österreich gibt es eine medizinisch geprägte Qigong-Tradition. Hier war Dr. Gerhard Wenzel einer der Wegbereiter. Auch er hatte Qigong direkt in China gelernt. Als Medizinstudent durfte er einreisen, ebenso wie die Ärztin Dr. Zöller.

Heute braucht man zum Qigong-Lernen nicht mehr unbedingt die chinesischen Meister. Damit haben sich viele Übersetzungsprobleme und andere Missverständnisse von selbst erledigt. Unzählige Ausbildungskurse und Verbandskongresse haben dazu beigetragen, dass heute gut informierte und durch eigenes Üben erfahrene Kursleiterinnen und Lehrerinnen Qigong unterrichten. Einige Männer sind auch dabei, die kommen aber ursprünglich meist aus dem Tai Chi. Die große Mehrzahl der Unterrichtenden und Übenden



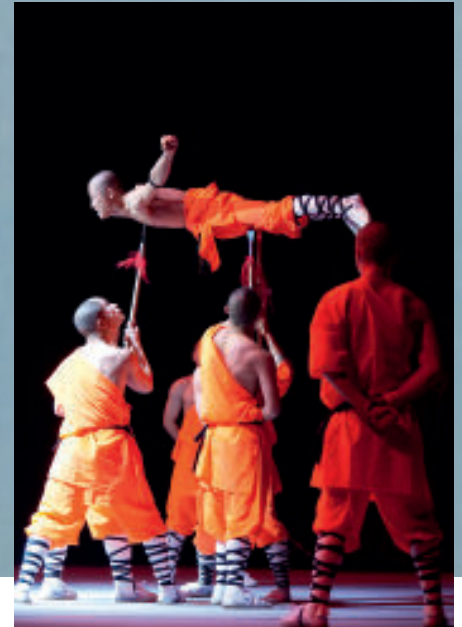
Buddhistische Shaolin-Mönche zeigen auf ihren Tourneen rund um den Globus, wie weit man mit der östlichen Kampfkunst Körperbeherrschung trainieren kann

ist weiblich. Vielleicht liegt es daran, dass so wenig Kämpferisches in den sanften Qigong-Bewegungen zu finden ist. Und dass es nicht um Leistung und Konkurrenz geht, sondern ums Spüren und Wahrnehmen, Innehalten und Entschleunigen.

Trotzdem wird viel gefordert: nämlich ein Sich-Einlassen auf bewusstes Atmen, präzise Bewegungsabläufe und bildhafte Vorstellungen. Und Disziplin braucht man, wenn man wirklich vom Qigong profitieren will. Nur durch beständiges Üben, das „Gong“, kommt das „Qi“, die Körperenergie, gut ins Fließen und hilft Blockaden im Meridiansystem zu lösen. Die Energieversorgung des Körpers wird verbessert. Wer sich darauf einlässt und aktiv dabei bleibt, kann so viel für das Gesundwerden und -bleiben und ein langes, gutes Leben tun.

So wirkt Qigong

Mit Qigong kann man entspannen und den eigenen Körper besser wahrnehmen. Viele Körpervorgänge regulieren sich von selbst, wenn wir zur Ruhe kommen. Das kann den Blutdruck senken, die Nierenfunktion verbessern und das Immunsystem stärken. Es gibt auch spezielle Übungen für die einzelnen Organ- und Meridiansysteme. Oder für den Rücken.



Wichtig aber ist überall die Arbeit mit dem Qi, der Lebenskraft (oder Lebensenergie). Das heißt auch, direktes Andocken an die kosmischen Energien. Auftanken. Sich mit dem Qi der Erde und des Himmels verbinden. Besonders wohltuend spürt man das im Freien. Deshalb hat wohl auch die Reihe „Qigong im Park“ so guten Zulauf. Doch üben kann man überall.

Der einzige Nachteil: Es wirkt nicht, wenn man nur darüber liest. Man muss schon üben. Wenn man Erfolge sehen will, auch regelmäßig. Doch Qigong macht es uns leicht. Wir brauchen keine besondere Vorbereitung, keine Matte, keine spezielle Kleidung: Qigong kann man überall machen: auf dem Bürostuhl oder dem Küchenhocker. Oder irgendwo im Stehen. Mit soviel Platz rundherum, dass man die Arme bewegen kann. Wer viel unterwegs sein muss, schätzt das besonders. Selbst in einem engen Hotelzimmer reicht der Platz zwischen Bett und Waschbecken dafür immer noch.

Auch Kinder lieben Qigong

Eine Qigong-Studie mit 86 Kindern zwischen vier und sechs Jahren in Zwingenberg und München kam zu dem wissenschaftlich abgesicherten Ergebnis, dass Qigong die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern verbessern kann. Die Studie wurde durchgeführt von Dr. Elke Opper und Sabine Schreiner, zwei Kursleiterinnen für Kinder-Qigong, aus der Deutschen Qigong Gesellschaft. Kooperationspartner war das Institut für Sport und Sportwissenschaft in Karlsruhe, wo die Studie im Rahmen einer größeren Forschungsreihe zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern stand. Der Nutzen der Qigong-Übungen zeigte sich vor allem bei Koordinations-

aufgaben – und das, obwohl in den verschiedenen Gruppen nur jeweils sechs Unterrichtseinheiten stattfanden. Die Qigong-Kinder profitierten bei Gleichgewichtsübungen wie dem einbeinigen Stand, beim Balancieren rückwärts, beim Hüpfen auf dem Platz, beim seitlichen Hin- und Herspringen oder bei typischen Koordinationsaufgaben wie einen Stab fassen oder Stifte einstecken.

82 Prozent der Kinder fanden viel Gefallen am Qigong, sie bekundeten großes oder sehr großes Interesse dafür. 80 Prozent wollten am liebsten gleich weiter üben.

Auch die Eltern sahen Erfolge. 91 Prozent der Eltern stellten eine positive Verhaltensveränderung ihrer Kinder fest und 87 Prozent eine merkliche Verbesserung der Motorik, weitere 10 Prozent sogar eine starke motorische Verbesserung. Was könnte da noch alles erreicht werden, wenn man mit den Kindern dauerhaft üben würde?

Achtsamkeit und Selbstbewusstsein

Für die positiven Wirkungen von Qigong auf unsere Jugend interessiert sich die Wissenschaft auch im schulischen Bereich. Vera Kaltwasser, Gymnasiallehrerin, Theaterpädagogin und Qigong-Lehrerin aus Frankfurt, hat das Konzept „Achtsamkeit in der Schule (AISCHU®)“ entwickelt. Es wird derzeit an der Uni München (LMU) mit einer Studie begleitet, betreut von dem Diplompsychologen Dr. Sebastian Sauer. Achtsamkeitsphasen werden dabei in den normalen Unterricht einer fünften Klasse integriert.



Auch in Kindergärten wird Qigong heute schon eingesetzt. Es macht die Kleinen beweglich und fördert das gesunde Selbstvertrauen. Hier eine Mutter-Kind-Gruppe in Berlin

Fotos: Dorothea Hampel

Vera Kaltwasser, Gymnasiallehrerin und Qigong-Lehrerin, entwickelte eigens für den Unterricht ein Qigong-Konzept



TIGER BO ÜBT QIGONG YANGSHENG

NACH DEM LEHRSYSTEM VON PROFESSOR JIAO GUORUI



TIGER BO STEHT
WIE EIN BAUM



TIGER BO HÄLT
DEN WASSERBALL



TIGER BO HEBT
UND SENKT DIE
Zauber-KUGEL



TIGER BO
SCHIEBT
DEN BERG



TIGER BO SPANNT
DEN BOGEN



TIGER BO STÜRMT
AUS SEINER HÖHLE



TIGER BO HEBT
EINEN ARM UND
STÜTZT DEN HIMMEL



TIGER BO WÄSCHT
DIE LAOGONG



TIGER BO STREICHT
ÜBER DAS WASSER



TIGER BO SITZT
WIE EINE GLOCKE

Zum Einsatz kommen aufeinander abgestimmte Achtsamkeitsübungen, unter anderem auch aus dem Qigong, Anleitungen zur Arbeit mit kognitiven Mustern und Übungen zum „Achtsamen Dialog“. In einer Vergleichsklasse wird vorgelesen und in der anderen findet nur der normale Unterricht statt. Die wissenschaftliche Auswertung des Achtsamkeitsprojekts ist demnächst zu erwarten.

Ziel des Projekts ist es, Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen,...

- ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern,
- ihre persönlichen inneren und äußeren Stressoren ausfindig zu machen und Möglichkeiten kennen zu lernen, sich selbst zu beruhigen,
- ihre Konzentration länger zu halten und

Ein Übungsplakat für Kinder-Qigong, das gute Laune macht und motiviert

Plakat: Kerstin Hille/Dorothea Hampel

- ihre Aufmerksamkeit selbsttätig zu steuern.

Schon jetzt weiß Vera Kaltwasser und mit ihr viele engagierte Pädagogen, dass ein umfassendes Achtsamkeitstraining Kindern helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen – mit allen Ängsten und Stress-Erfahrungen. Und dass man ihnen im Rahmen eines solchen Trainings auch beibringen kann, zur Ruhe zu kommen, sich Mut zuzusprechen und die eigenen Fähigkeiten bewusst einzusetzen. Dadurch wird auch ihr Selbstvertrauen gestärkt und ihre Zuversicht, Aufgaben lösen zu können.

Erfrischende Perspektiven sind das. Da würde man gerne wieder zur Schule gehen. Und auch in anderen Bereichen tut sich was. Die Arbeitsgruppe „Qigong für ältere Menschen“ ist in den letzten Jahren besonders aktiv geworden und organisiert Weiterbildungen zum Thema „Qigong im Alter“. Qigong-Kursleiter/-innen sollen dabei ein grundlegendes Verständnis für die Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer Menschen entwickeln und lernen, wie man den Qigong-Unterricht an die Besonderheiten in Alten- und Pflegeheimen anpassen kann.

Diplom-Sozialwirt und Qigong-Lehrer Ralf Jakob aus dem Nürnberger Raum hat mit einigen Kolleginnen diese Fortbildungsreihe entwickelt. Mit ihm führte ich ein Gespräch über den Nutzen von Qigong speziell für ältere Menschen.

Herr Jakob, von Qigong haben viele ältere Menschen noch nie etwas gehört. Es kommt auch nicht aus unserer Tradition. Wie geht das denn zusammen, Qigong und die Menschen in unseren Altersheimen und Seniorenzentren? Haben nicht manche auch Bedenken, wenn etwas aus einer ganz anderen kulturellen oder religiösen Tradition kommt?

Ralf Jakob: Das war anfangs, vor fünf Jahren, auch meine Befürchtung. Aber bislang war das noch nie ein Thema bei meiner Arbeit im Alters- und Pflegeheim. Ich halte mich allerdings auch mit den Fachausdrücken und den Zusammenhängen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin oder der taoistischen Philosophie zurück. Dies würde dem alten pädagogischen Lehrsatz „Die Teilnehmer dort abholen, wo sie sind“ total widersprechen!

Ich betone eben nur, was mir wichtig erscheint für die Lebenssituation älterer Menschen. Nämlich die Gelenke zu bewegen und die Muskeln als das Wichtigste bei Menschen, die fast nur noch sitzen oder liegen. Außerdem sollen alte Menschen die Erfahrung machen, dass man selbst in einer Situation, bei der man sehr viel auf Hilfe von außen angewiesen ist, sehr wohl noch etwas für sich selbst tun kann.

Wie kann man sich den Ablauf einer Qigong-Stunde in einem

Qigong für ein langes Leben



Die Senioren in China haben die Gesundheitsübungen schon längst für sich entdeckt

Seniorenheim vorstellen? Was ist da anders als beim Qigong im Park oder bei einem Kurs in der VHS?

Ralf Jakob: Der augenfälligste Unterschied ist sicher, dass wir alles im Sitzen machen und dass die Stunde nur 45 Minuten lang ist. Viele meiner Teilnehmer/-innen kommen mit dem Rollator oder gar im Rollstuhl zur Stunde und könnten unmöglich lange stehen. Auch die Konzentrations- und Zuhörfähigkeit ist deutlich vermindert.

Ich bin selbst immer wieder erstaunt, was alles im Sitzen möglich ist. So wie ich sprachlich Vieles vereinfache, geht das auch mit den Übungen. Wenn jemand den Arm nicht anheben kann, weil er unter den Folgen eines Schlaganfalls leidet, heben wir eben nur einen Arm und nur soweit, wie es möglich ist. Wir beginnen zumeist mit einfachen Übungen zur Beweglichkeit der Gelenke, mit Abklopfen und Selbstmassagen.

Aus der etwas komplizierten „Meister-Übung“ wird dann eben die „Müdigkeit wegschieben“ – und schon sind alle dabei. Zwischendrin gibt es auch kurze Zeiten des „Ausruhens“ und „Genießens“ – so nenne ich dann die kleinen Momente des „stillen Qigong“. Das gerade ist für mich als Qigong-Lehrer das Spannendste: Wie kann ich die Übung für diese Menschen so vereinfachen ohne Gefahr zu laufen, die beabsichtigte Wirkung zu verfehlen?



Qigong-Lehrer Ralf Jakob gründete die Arbeitsgruppe „Qigong im Alter“



Qigong im Altersheim: Übungen für Senioren werden so abgewandelt, dass sie auch im Sitzen durchgeführt werden können

Fotos: Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim



Den Atem und das Herz beruhigen

Wenn der Puls rast. Wenn Sie merken, dass schon der Gedanke an das, was noch zu erledigen ist, Sie ins Schwitzen bringt. Oder wenn das Herz aus Aufregung oder nach einer Anstrengung schneller schlägt. Mit einer einfachen, langsamen Übung lassen sich Atem und Puls beruhigen.

Sie stehen locker, die Füße schulterbreit. Enge oder hohe Schuhe ausziehen. Ein paar Mal auf und ab wippen, oder die Zehen einkrallen und wieder loslassen, bis Sie guten Bodenkontakt spüren. Dann die Hände wie zwei Schalen vor den Unterbauch halten. Die Finger beider Hände schauen zueinander. Die Hände bis auf Brusthöhe heben und dort umdrehen. Jetzt schauen die Handflächen nach unten und die Hände bewegen sich nach unten. Dort wieder umdrehen und nach oben führen.

Das machen Sie im Rhythmus des eigenen Atems. Im Einatmen gehen die Hände hoch,

im Ausatmen nach unten. Sie beobachten Ihren Atem und passen die Bewegung an. Beim Einatmen denken Sie „Himmel“ und beim Ausatmen „Erde“. Denn Ihre Handflächen nehmen beim Hochführen Kontakt mit dem Himmel auf und beim Nach-unten-Führen Kontakt mit der Erde. Das sind die zwei wesentlichen Kraftquellen im Qigong – das Yin der Erde und das Yang des Himmels.

Nach einer Weile werden Sie spüren, dass sich Ihr Atemrhythmus verlangsamt hat und das Herz nicht mehr so heftig klopft. Wenn der Atem ganz ruhig ist, legen Sie beide Hände übereinander auf den Bauch, sammeln sich und schließen die Übung bewusst ab.

Diese Übung nennt man auch „Das Qi wecken“. Sie ist uralte. In Asien wusste man schon vor Jahrtausenden, dass wir mit unserer Atmung und unserer Vorstellungskraft körperliche Prozesse beeinflussen können.

Und was sagen die Teilnehmer dazu? Gefällt es ihnen?

Verblüffende Erfolge

Ralf Jakob: Im Altenheim habe ich meine treuesten Teilnehmer. Dort gibt es keine Pause und keine Ferien. Ich darf sogar zwischen Weihnachten und Neujahr kommen. Nur, wenn ich selbst Urlaub mache, fällt die Stunde aus. Viele geben als Rückmeldung: „Meine Schmerzen sind weniger geworden“ oder „Ich kann meine Arme nun viel höher anheben.“ „In der Nacht nach Qigong schlafe ich viel besser“ oder „meine Verdauung klappt besser“. Die Pflegedienstleitung hat mir zurück gemeldet, dass die Teilnehmer des Qigong-Kurses wesentlich seltener stürzen. Anfangs war ich selbst erstaunt darüber, da wir ja alles im Sitzen machen. Aber wir dehnen und kräftigen jede Stunde die Muskeln und Bänder an den Füßen und Beinen und halten die Fuß- (genauso wie die Hand-) gelenke beweglich.

Hilft Qigong auch dabei, mit dem Älterwerden besser klarzukommen? Mit den körperlichen Einschränkungen?

Ralf Jakob: Viele, so scheint mir, sind einfach besser gelaunt nach der Qigong-Stunde. Es wird gelacht, erzählt, gesungen und Kontakt zum Nachbarn hergestellt. Die Atmosphäre ist ganz anders als etwa im Aufenthaltsraum. Ich erlebe es auch immer wieder, dass Teilnehmer über viele Wochen hinweg das Geschehen nahezu regungslos verfolgen. Plötzlich jedoch kommt ein Leuchten in ihre Augen und sie bewegen vorsichtig die Hände, reiben sie und reihen sich ein in unsere Qigong-Runde. Da denke ich dann immer: „Es hat sich doch gelohnt. Das Qi fließt auch da, wo wir es nicht sehen!“

Vielen Dank für diese ermutigenden Perspektiven für das Leben im Alter.



„Das Qi beruhigen“ heißt diese Übung, die hier Qigong-Lehrerin und Autorin Petra Hinterthür demonstriert

Foto: Peter Eberts



Fürs Fitwerden zwischendurch: Seminarteilnehmer beim Qigong-Kongress im Benediktushof

► Buchtipps & Infos

▪ Josephine Zöller: „Das Tao der Selbstheilung“, Bacopa Verlag, ISBN 978-3-901618-64-2, € 35,- ▪ Siegbert Engel: „QiGong. Das Übungsbuch“, blv, ISBN 978-3-405-16788-2, € 14,95 ▪ Li Zhi-Chang: „Mit dem Herzen lächeln. 100 Wege, um 100 Jahre alt zu werden“, Heyne Sachbuch, ISBN 978-3-453-19723-7, € 9,95 ▪ Inka Jochum: „Nie mehr müde. Mit Leichtigkeit mehr Lebensenergie nach der Methode Zhi Chang Li“, Nymphenburger, ISBN 978-3-485-00896-9, € 9,99 ▪ Vera Kaltwasser: „Achtsamkeit in der Schule“, Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-62631-8, € 22,90 ▪ Petra Hinterthür: „Lotusblüten-Qigong – der Qigong-Weg der Frau“, Windpferd, ISBN 978-3-89385-627-5, € 19,95 ▪ Andreas Friedrich/Eva Rehle: „Integrales Qi Gong“, die Begleit-DVD zur beliebten TV-Serie des BR, zu bestellen bei PSF Film + Video GmbH, Tutzing, Tel. 08158-99 54 99, info@psf-film.de (Bestell-Nr. 1139)

(Alle Bücher unter www.ritter24.de)

Interviewpartner

- Ralf Jakob, Fürther Str. 14a, 90617 Puschendorf/Fürth, Tel. 09101-53 75 05, E-mail: ralf.jakob@franken-online.de
- Vera Kaltwasser, Höllbergstr. 9, 60431 Frankfurt/Main, Tel. 069-52 50 90, www.vera-kaltwasser.de

Wichtige Adressen

- Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT), Am Leinekanal 4, 37073 Göttingen, Tel. 0551-201 99 00, www.ddqt.de
- Deutsche Qigong-Gesellschaft e.V. (DQGG), Guttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Tel. 07347-34 39, www.qigong-gesellschaft.de
- Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V., Oberkleener Str. 23, 35510 Butzbach, Tel. 0700-888-666 55, www.taijiquan-qigong.de
- Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Colmantstr.9, 53115 Bonn, Tel. 0228-696004, www.qigong-yangsheng.de
- PTCH Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte Universität Oldenburg, Ammerländer Heerstr. 114-118, 26129 Oldenburg, Tel. 0441-798-0, www.ptch.uni-oldenburg.de
- Qigong in Kindertagesstätten: Dorothea Hampel, Fulhamer Allee 52, 12359 Berlin, Tel. 030-62 84 43 51, www.personaqigong.de
- Österreichische Qigong Gesellschaft (ÖQGG), Postfach 12, A-1212 Wien, Tel (0)664-630 30 81, www.qigonggesellschaft.at
- Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (TQGÖ), c/o Frank Ranz (Vorsitzender), Postfach 28, A-8016 Graz, Tel. +43/ (0) 650/ 23 50 www.tqg.at
- Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT), Hinterdorfstr. 3k, CH-9533 Kirchberg SG, Tel. 071 565 60 65, www.sgqt.ch

