

## Bedeutung von Qigong im Alltag

Ergebnisse einer empirischen Studie  
Gabriele Rademacher

### Einleitung

Qigong und Alltag – wie hängt das miteinander zusammen? Welche Bedeutung erfährt das, was wir üben, im Alltagsleben? Dieser Frage ging ich nach – zum einen als Kulturanthropologin, aber auch als selbst Übende. „Das eigentliche Training findet im Alltag statt“: Wie genau gestaltet sich dies? Und nebenbei: Was bedeutet das für das Unterrichten von Qigong?

ZUR UNTERSUCHUNG: Ich habe 10 Personen im Alter von Anfang 40 bis Anfang 60 Jahren persönlich befragt (Frühling bis Herbst 2016, Dauer der Gespräche: je ca. 1,5-2h). Alle beschäftigen sich recht intensiv mit Qigong, einige seit einigen Jahren, andere seit Jahrzehnten. Gut die Hälfte der Befragten unterrichtet selbst Qigong. Einige fokussieren sich auf das Üben selbst, andere beschäftigen sich (tiefgehend) mit angrenzenden Ideen (Praktizieren von Zen, Taiji, Aikido, Yoga, Akupunktur, akademische Forschung / Promotion etc.). Die Befragten kommen zudem aus unterschiedlichen „Schulen“ – es konnte also ein recht breites Spektrum an Einstellungen und Erfahrungen zu dem Thema berücksichtigt werden.

Ziel der Untersuchung ist, Üben mit dieser aus dem Unterbewusstsein zutage beförderten Vernetzung von Bedeutungszusammenhängen zwischen Qigong und Alltag Anstöße für das eigene Üben und den eigenen Alltag anbieten zu können.

Der nachfolgende Text ist bewusst mit vielen Zitaten der Befragten ausgestattet, weil sie ganz unmittelbar das vermitteln, was indirekt kaum besser formuliert werden kann. Ich hoffe, es macht die Inhalte und die Lektüre lebendig.

Was man bei all dem beachten sollte: Es werden hier Reflexionen des eigenen Alltags beschrieben und die Wahrnehmung dessen, was Qigong beeinflusst haben könnte. Einen wirklichen Nachweis eines unmittelbaren Zusammenhanges gibt es natürlich nicht.

*„Ob es durch Qigong kommt oder durch zunehmende Altersweitsicht ...“*

### QIGONG ALS EIN ALLGEGENWÄRTIGES UND LEBENSBEGLEITENDES NETZ

Qigong legt sich wie ein Netz um das gesamte Leben, scheint allgegenwärtig. Alles hängt miteinander zusammen.<sup>1</sup>

*„Es ist etwas, was sich wie eine Hülle über alles legt. Mein ganzes Leben ist davon beeinflusst.“*

*„Qigong und Alltag kann man nicht trennen. Es ist eine Ausdrucksform, es gibt keine Unterschiede zwischen Alltag und Qigong, sondern ich versuche, es auf allen Ebenen zu leben: mehr loslassen zu können usw. Das gelingt manchmal besser und manchmal schlechter – im Alltag oder im Üben. Da spielen ja so viele Faktoren rein, wie kräftig oder unabhängig man sich gerade fühlt oder eben auch nicht.“*

*„Man kann Qigong und Alltag nicht auseinandernehmen, das ist das Yin-Yang-Prinzip. Da geht es auch nicht.“*

Qigong begleitet auf dem Lebensweg, gestaltet ihn ein Stück weit mit

*„Es geht ja um die universellen Prinzipien des Lebens. Qigong ist Religion oder Philosophie und auch körperliche Ertüchtigung, dieses ganzheitliche Ergründen der Prinzipien des Seins ...“*

*„Es ist eine Geisteshaltung, wie man Ideen gegenübertritt. Ich habe nicht das Ziel, X zu erreichen, sondern ich will den Weg beschreiten und ich übe – Punkt. Das ist ein Wert an sich. Ich übe nicht ‚um zu‘, sondern ich übe.“*

---

<sup>1</sup> Das macht auch die Darstellung der Ergebnisse nicht ganz einfach: Es ist ein Versuch der Strukturierung, wobei immer im Hinterkopf sein sollte, dass alles in einem Bedeutungsgewebe verwoben ist und sich gegenseitig beeinflusst.

*„Nicht zu denken: Ich lerne etwas und dann kann ich es, sondern sich auf einen Weg zu begeben, das ist ein lebenslanges Üben – sehr faszinierend, eine tolle Sache, man kann sich lebenslang weiterentwickeln.“*

Qigong fördert alltäglich körperliches Wohlbefinden und energetischen Ausgleich

*„Ich arbeite seit 15 Jahren am Limit in einem internationalen Konzern: sehr viel Arbeit, sehr viel Reisen. Das viele Reisen erschöpft wahnsinnig. In meiner Freizeit brauchte ich dann Hobbys, mit denen ich wieder auftanken kann.“*

*„Alltag bedeutet für mich Stress und Hektik. Beim Qigong hat man die Ruhe und die Zeit für sich.“*

*„Qigong macht mich beweglicher, ich habe keine Rückenschmerzen mehr.“*

*„Die Durchblutung, auch der Wirbelsäule: Ich sitze im Beruf ganz viel – da hilft Qigong sehr.“*

*„Wie die oberflächliche Atmung sich vertieft, das ist für mich sehr wichtig, weil ich schlecht atme.“*

## **GRUNDLEGENDE ÜBE-PRINZIPIEN, DIE IN DEN ALLTAG HINEINWIRKEN**

Als recht bedeutsam wird erlebt, wie grundlegende Übe-Prinzipien unmittelbar in den Alltag hineinwirken, vor allem auf emotionaler Ebene. Das scheinen primär die folgenden zu sein (soweit sie überhaupt voneinander zu trennen sind):

- Das Lösen, Spannung-Entspannung, Elastizität, Durchlässigkeit
- Konzentration, Fokussieren, Beharrlichkeit, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit
- Balance, Ausgewogenheit, Weichheit, Flexibilität, Zentrierung, Mitte

### **Das Lösen, Spannung-Entspannung, Elastizität, Durchlässigkeit**

*„Eine tiefe Entspannung, Ruhe für sich zu erlangen.“*

*„Weil ich so ein Hektiker bin, ist das Runterkommen für mich ganz wichtig.“*

*„Loslassen, nicht anhaften, weder an Wünschen noch an Sorgen, das ist das Allerwesentlichste.“*

Das Erlangen von Gelassenheit wird als recht bedeutsam erlebt: man fühlt sich gelöster, findet ein Gleichgewicht.

*„Durch das dauernde Üben und die Atmung, die man immer wieder übt, kommt man in einen Zustand, der erlaubt, etwas gelassener mit den Dingen umzugehen, was nicht heißt, dass man über eine Situation nicht auch mal einen Tag richtig wütend sein kann und sagt: ‚Scheiße, ich breche das hier alles ab‘. Es ist für mich ein Weg – nicht, dass ich es gemeistert hätte.“*

*„Handeln durch Nicht-Handeln, dass man auch mal was unterlässt. Da bin ich noch lange nicht, aber durch weniger Handeln kann man manchmal viel mehr erreichen. Besser mal abwarten, auch eine gewisse Gelassenheit, nichts mehr persönlich nehmen, eine dynamische Balance zu erreichen. Das Wichtigste im Leben: Ob man im Lotto gewinnt oder jemand Nahestehender stirbt ... beides sind extreme Erlebnisse und man sollte danach ziemlich zügig wieder in eine Balance kommen.“*

*„Ich bin viel entspannter, muss mich weniger ärgern. Der Tag fließt mehr, es gibt weniger Ecken. Schön, wenn man den Tag so erleben kann, sich nicht ständig über irgendwas ärgern müssen.“*

*„Wenn eine mir nahestehende Person Entscheidungen trifft, die mir nicht passen: das zuzugestehen. Es fordert mich dann, gelassen damit umzugehen, aber letztendlich ist es heilsam.“*

Gelassenheit bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern akzeptiert den Lauf der Dinge

*„Die meisten Spannungen lösen sich in Gelassenheit. Das heißt nicht, dass mir egal ist, was da passiert. Ich hoffe, wenn ich mal 80 bin, dass ich dann so gelassen bin, dass mir die Dinge nicht gleichgültig sind, aber mich auch nicht anstrengen.“*

*„Ich schaukele mich nicht mehr so sehr an Dingen hoch, die mich aufregen, die ich aber nicht ändern kann. Ich kann dann versuchen, dass dieses Thema nicht mehr so dominant ist, mich davon lösen. Das gelingt mir noch nicht so, aber es ist ein Ziel.“*

*„Es kann nicht nur gute Tage geben. Mein Mann ist sehr harmoniebedürftig, regt sich schnell auf, wenn es mal Ärger gibt. Und ich sage dann: Ist doch egal, lass es doch stehen, wir können nicht nur gut miteinander sein, es muss auch dunkle Tage geben. Das geht aber nur, weil ich weiß, es gibt Yin und Yang und das eine geht nicht ohne das andere. Eine Ehe braucht Konflikte. Ich sehe diese Konflikte wohlwollend und kann vertrauen. Es ist nun mal so. Wenn wir uns dem hingeben, dann ist die Sache vielleicht auch eher wieder vorbei.“*

*„Loslassen, nicht anhaften, z.B.: Ich bekomme Besuch und will Kuchen backen. Dann kommt eins zum anderen und ich merke: Das schaffe ich nicht mehr mit dem Kuchen, das haut nicht hin. Das ist der Punkt, wo ich mir sage: Ausatmen, das geht jetzt nicht, also lasse ich es. Und ich habe da kein Problem mit. Das heißt nicht, dass einem alles egal ist oder man unsorgfältig ist. Das wird vielleicht manchmal verwechselt. Aber wenn die Situation sich ändert, die Gegebenheiten so sind, dass es nicht mehr geht, dann muss man nicht daran festhalten, bis man mit Mann und Maus untergeht.“*

### Gelassenheit macht Kampf und das Erzwingen verzichtbar

*„Wir haben unseren Garten angelegt und mir sind Symmetrien so sehr wichtig. Ich habe also ganz symmetrisch gepflanzt, aber die Natur hatte ihre eigenen Ideen und die Pflanzen wuchsen nicht so, wie ich das wollte. Ich habe lange dagegen angekämpft und habe versucht, das zu erzwingen. Jetzt überlasse ich das der Natur und auf natürliche Weise stellt sich eine Schönheit ein, die kann ich gar nicht erzwingen, das macht die Natur für mich – Punkt. Im Garten wirst Du von der Natur belehrt.“*

*„Ich glaube, ich bin auch friedlicher geworden. Ich muss nicht dafür sorgen, dass irgendwas läuft. Das kommt schon von allein. Ich versuche nicht mehr, so viel zu kämpfen. Wenn ich wütend bin, dann denke ich: Das wird sich schon irgendwie anders regeln. Oder ich hänge fest bei der Arbeit und kämpfe gegen dieses Festhängen. Jeder von uns weiß, 2 Tage später flutscht das wieder. Viele Menschen führen letztendlich einen Kampf gegen sich selbst. Ich glaube, wenn man das mit dem Lassen und der Gelassenheit früher lernen würde, gäbe es mehr Frieden.“*

Lösen fördert auch Wachheit, Präsenz, Leichtigkeit, kommunikative Kompetenz. Wichtige Erfahrung: Durch das im Qigong geübte aktive Lösen klären sich erlebte Widersprüche auf: Gelöst muss nicht ‚schlapp‘ oder passiv sein – für viele Lebenslagen sehr bedeutsame Erfahrung und Erkenntnis

*„In Konfliktsituationen bin ich in gelöstem Dasein geistig fitter und konzentrationsfähiger, als wenn ich angespannt bin. Denken kann ich nicht so gut in dieser Anspannung, habe keine geistige Flexibilität und verbale Schlagfertigkeit. Beim Lösen kann ich mehr wahrnehmen, habe mehr Raum und Zeit zu antworten, dann bin ich kommunikativ klarer und besser.“*

*„Früher fühlte ich mich eher präsent bei körperlicher Anspannung. Entspannen dagegen war eher ein passives Ruhen, körperlich und geistig, ich klinke mich aus, tue eigentlich nichts und auf einmal sind 2 Stunden um. Das war für mich entspannen. Durch Qigong ist mir sehr klar geworden, dass durch Entspannung Stabilität und Kraft gewonnen werden kann, ohne dass ich gleich im Halbschlaf sein muss. Struktur war für mich gleichbedeutend mit Spannung. Jetzt erlebe ich eine Leichtigkeit im ‚angespannten‘ Zustand. Beim Steigen spüre ich wirklich eine Leichtigkeit, ein Schweben, ist ja nur ein Bruchteil einer Sekunde. Das ist ein angespannter Zustand, aber er ist leicht. Das war erstaunlich für mich, ich hätte rational nicht gedacht, dass das möglich ist, dass eine Entspannung und Gelöstheit da sein kann und trotzdem eine starke Stabilität. Dass da der Windstoß kommen kann und ich würde immer noch stehen. Das war vorher ein Widerspruch, der hat sich aufgelöst. Diese Erkenntnis hilft mir, mein kommunikatives Leben weniger kräftezehrend zu gestalten. Es ist deutlich entspannter, am Ende des Tages bin ich nicht mehr so ausgelaugt. Ich kann entspannt sein und trotzdem konzentriert. Man muss sich nicht auf einem hohen starren Niveau halten, sondern es ist ein entspanntes Fließen und das macht mich wirklich sehr viel leichter, auch körperlich vitaler. Man braucht ja sonst eine wahnsinnige körperliche Anspannung, um dieses Niveau zu halten.“*

*„Das ‚aktive Entspannen‘ finde ich nach wie vor ganz schwierig, die ganz entspannte Situation, da Spannung zu erzeugen. Alles, was ich mit Gemütlichkeit verbinde, das ist total schlaff (LACHT). Ich habe Rückenproblem und beim Qigong habe ich gelernt, diese innere und tiefere Muskulatur viel mehr zu benutzen. Wenn ich auf dem Sofa liege, versuche ich, diese tiefliegende Spannung in der Mitte aufzubauen, nicht die ganze Zeit, aber immer wieder mal. Ohne Qigong würde ich das alles viel isolierter*

*machen: Man macht eine Rückenübung und wenn man fertig ist, räumt man die Decke weg und dann war es das. Beim Qigong wird eher klar, wie das alles ineinandergreift.“*

*„Loslassen heißt ja nicht, planlos zu sein; absichtslos, aber nicht planlos. Wer sich nicht damit beschäftigt hat, denkt vielleicht, das widerspricht sich, tut es aber nicht.“*

*„Das Lösen wirkt sich direkt auf die Lebendigkeit aus. Man kann vorher verärgert sein, dann übt man und entspannt sich, auch emotional, dass man den Ärger befriedet.“*

*„Im Loslassen liegt die Kraft, nicht in der Anstrengung. Wenn ein Marmeladenglas nicht aufgeht, dann: lösen. Die Kraft verstärkt sich wirklich. Wenn ich mit aller Kraft das ganze Gesicht verziehe, den ganzen Körper einsetze und vielleicht noch die Füße gegen den Boden stemme, dann werde ich das Marmeladenglas nicht aufbekommen. Wenn ich mich löse und immer weiter sinke, kann es sein, dass ich es öffne.“*

Körperliche, emotionale und zwischenmenschliche An-/Verspannungen lernt man zu erkennen und dann aktiv zu lösen

*„In angespannten Situationen spüre ich durch Qigong besser, wie ich innerlich, muskulär angespannt bin. Bisher war mir das nicht so klar. Durch aktives Lösen kann ich jetzt von der Anspannung zur Entspannung kommen. Ich fühle mich schneller körperlich locker und vor allem kann ich das selber machen. Das ist ein aktiver Prozess. Eine Anspannung kann ich selber wieder lockern. Das ist ein gutes Gefühl, das tut gut. Ich hoffe, dass es so nicht mehr zu dauerhaften innerlichen Anspannungen kommt, die man alleine gar nicht mehr los kriegt, weil sie so verknotet sind.“*

*„Je besser ich mich durch das Üben in diesem entspannten Zustand kennenlerne, desto schneller finde ich auch ohne Üben da wieder rein, als würde man sich eine Straße bauen, auf die man immer schneller drauf findet. Je besser man sich innen kennenlernt, desto einfacher wird es, diesen Raum aufzusuchen und zu betreten, auch bewusst anzusteuern. Man fühlt sich insgesamt gelassener und in der Lage, diesen Zustand schnell herzustellen.“*

*„Qigong hilft, Spannungen zu spüren und sie einzuordnen, z.B. in Konfliktsituationen, weil man beim Üben von Qigong viel mit Körperspannung zu tun hat. Konflikte werden durchlässiger. Man kann sich die Wut, die man in sich spürt, auch eingestehen und sich sagen: Scheiße, warum ist das so?“*

Steifheit und Starre sind häufig tief verankerte intuitive Reaktionsmuster. Das bewusste Üben von Elastizität und Durchlässigkeit kann emotional stärken

*„Jemand ist blöd zu mir, ärgert mich. Normalerweise macht man zu, wird steif, es geht auf den Magen, ich ärgere mich. Ich stehe da steif wie eine Eiche und halte dagegen, bin selber gar nicht geklärt. So steif, dass man droht zu brechen. Eine ganz andere Qualität bekommt es, wenn ich es durch mich durch gehen lasse, dann komme ich erneut gestärkt und geklärt hervor. Das geht manchmal innerhalb von Sekunden, es kann aber auch mal 2 Tage dauern. Dieses Verhalten ist extrem geschult durch das körperliche Üben. Wenn ich gut gewurzelt bin, wiege ich mich zur Seite, lass den Angriff passieren und gehe zurück in die Grundstellung und bin wieder da und nicht getroffen. Man kann Angriffe auch ins Leere laufen lassen. Durch das körperliche Üben ist das sehr verankert.“*

*„Bei der Arbeit: Kampf um Positionen .... ich versuche, nicht mitzumachen und es durch mich durchgehen zu lassen. Die Leute rennen gegen nichts und geben dann auf – und ich bekomme meine Beförderung. Ein verbaler Kampf hätte nicht geholfen.“*

*„Habe ich Ärger im Alltag, lass ich den Ärger durch mich durch. Ich sinke und gebe den Ärger an die Erde ab. Das übe ich.“*

*„Meine Geschwister unterstellen mir Erbschleicherei, ganz grauenhaft. Es ist schwer, mit der Traurigkeit darüber umzugehen. Meine Lehrerin sagt immer: Nimm es an und leite es durch den Körper in die Erde. Das geht.“*

*„Wenn mir eine Wut anhaftet: Lass Gefühle zu, aber lass sie auch wieder gehen. Lass sie einmal durch wandern, aber Du musst sie auch wieder loslassen, loswerden. Die Idee, dass da nichts anhaftet. Ich spüre, dass es bei mir durch das Üben und Sich-damit-beschäftigen greift. Wenn mich Dinge traurig machen, dann machen sie mich traurig, aber ich kann sie auch wieder entlassen, dann ist es auch wieder ganz gut.“*

*„Ich stehe in der U-Bahn und jemand schiebt mich weg. Man kann auf eine bestimmte Art ausweichen, weich werden und ihn ins Leere laufen lassen, anstatt dass sie Dich umrempeln. Nicht in der Starre eine*

*Stabilität gewinnen, sondern in der Elastizität, wie der Baum, der schwankt, immer ausgleichend. Das ist eine ganz schöne Lernerfahrung.“*

*„Ich verkrachte Tiefschläge besser. Nicht, dass mir Trauer leichter fällt. Man muss die Prozesse durchmachen. Aber Trauer kann starr machen und wenn man dann die Idee der Elastizität hat, dann kann man anders damit umgehen. Wenn man in der Trauer erstarrt, ist das nicht gut, immer im Fluss bleiben, gucken, wo Blockaden sind. Ich habe auch nicht mehr so viel Angst vor dem Sterben.“*

Lösen lernen heißt schlussendlich auch, sich vom Leben lösen lernen

*„Ich habe nicht mehr so viel Angst vor dem Tod. Da ist eine Energie, die ist mir ausgeliehen, die darf ich nutzen, die muss ich pflegen. Irgendwann geht sie zurück, pflegt dann wieder die Gesamtenergie.“*

*„Mich immer mehr vom Ego, von Anhaftungen zu lösen, wozu dann auch das Leben gehört. Die Angst vor der eigenen Vergänglichkeit, dem Tod zu verlieren. Das Üben und Meditieren verhilft mir dazu, mir meinem Verhalten bewusst zu werden, was wiederrum hilft, mich schneller zu lösen.“*

*„Zu Qigong gehört für mich auch das Loslassen, auch die ganzen Emotionen. Es ist eine Entwicklung, ich habe mir vorgenommen, nicht mehr inkarnieren zu müssen. Alles loslassen, alles Energetische, dass ich am Ende so leer bin, dass nichts zurück bleibt, nur der Körper, Atome, die sich dann auflösen. Die Emotionen, Angst, Wut ... alles, was noch da ist. Das geht dann raus in die Umwelt. Letztendlich ist das Ziel von Qigong, alles loszulassen, die absolute Leere, nicht mehr verhaftet sein, alles durchfließen lassen, nichts zu eigen machen.“*

Je emotional ferner Personen oder Situationen, desto einfacher ist das Lösen

*„Bei der Arbeit konnte ich das am schnellsten mit dem Loslassen, in Stressphasen, wenn man denkt, man schafft das alles gar nicht. Dann lege ich alles beiseite, setze mich mit einem Kaffee hin und mache nichts. Dann sortiert sich schon in meinem Kopf, was ich am besten zuerst machen sollte. Hier ist mir das zuerst als Haltung bewusst geworden. Ich gehe auch mal an die Decke, aber prinzipiell als Haltung habe ich das ganz gut gelernt.“*

*„Manchmal denke ich, ich bin gelassener geworden. Ich kann gelassener sein, wenn ich mich innerlich besser ausrichten kann. Das ist leichter bei Personen, die mir nicht so nahe stehen. Es wird schwieriger bei Personen, die mir nahe stehen. Ganz schwierig ist es mit Verwandtschaft. Da wünsche ich mir manchmal ein Rezept, wie ich gelassener sein kann. Da gibt es Gespräche, die sehr an die Substanz gehen, sehr nahe sein können. Da wünsche ich mir mehr Distanz, inneres Gleichgewicht und Gelassenheit und der Effekt sollte dann sein, dass ich das distanzierter betrachten kann.“*

Lösen, Durchlässigkeit, Elastizität bieten auch physischen Nutzen

*„Bei der Arbeit im Haushalt kann man lernen, die Elastizität zu nutzen, man kriecht dann nicht mehr so auf dem Zahnfleisch nach ein paar Stunden Gartenarbeit.“*

*„Ich habe immer viel mit der Haltemuskulatur gearbeitet, die Mitte stabilisieren. Für mich war total neu, dass dieses Halten was mit ‚fest machen‘ und ‚zu machen‘ zu tun hat. Manchmal versuche ich, im Alltag bewusst zu öffnen. Beim Fahrradfahren versuche ich, darauf zu achten, dass ich nicht die Handgelenke so abknicke. Da habe ich vorher nie drüber nachgedacht, dass man die Gelenke beim Abknicken zu machen könnte.“*

## **Konzentration, Fokussieren, Beharrlichkeit, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit**

Das zweite wichtige Übe-Prinzip, das im Alltag von Bedeutung ist, ist das stete Praktizieren von Konzentration und das Fokussieren

*„Wenn wir die Füße massieren, das machen wir in jeder Übungsstunde, dann sollen wir bei den Füßen bleiben. Dann lerne ich zu üben, bei den Füßen zu bleiben, auch gedanklich. Ich merke manchmal, wie ich abgleite und dann komme ich wieder zurück zu den Füßen. Das ist eine gewisse Art der Konzentration, die mir auch im Alltag hilft, weil ich das Gefühl kenne, da zu bleiben, nicht abzuschweifen.“*

Das Fokussieren wird als hilfreiches Mittel bei emotionalen Unstimmigkeiten, Ärger oder eigener aufbrausender Wut empfunden.

*„Wenn mich was aufregt oder ärgert, z.B. bei der Arbeit, da kann ich mich jetzt besser fokussieren.“*  
*„Dass ich nicht außer mir bin im Sinne von Jähzorn oder anderen unbedachten Reaktionen. Ich lasse mich nicht mehr so sehr von außen, von irgendeinem Kokolores, irritieren, sondern bleibe bei mir, raste nicht aus, sondern überlege erstmal: ‚Geht mich das jetzt überhaupt was an?‘ Es ist verschwendete Energie, wenn man auf jeden Kokolores anspringt.“*  
*„Wenn mich etwas nervt: ein Kollege läuft ständig vor mir hin und her, der nervt mich mit seinem Auf- und Ab-Gerenne. Dann konzentriere ich mich, sammle meine Energie und versuche zuzuhören und das beiseite zu lassen, was mich aufregt, auf das Wesentliche konzentrieren. Dann habe ich meine Emotionen auch besser im Griff, kann besser auf die eigentliche Sache reagieren. Das tut mir dann auch gut. Ich habe früher häufiger im Nachhinein meine impulsiven Reaktionen auf das Nicht-Wesentliche bedauert. Jetzt nehme ich für mich Erfolge wahr, wenn ich sagen kann, ich habe die Situation für mich gut gemeistert. Das hatte ich früher nicht so und habe mich noch stundenlang geärgert, weil ich etwas in einem Tonfall gesagt habe, der mir dann leidtut. Wenn es mir nicht so gelingt, dann weiß ich zumindest, dass ich auf dem Weg dahin bin, dass ich es gerade übe, wie ich mit solchen Situation umgehen möchte.“*

Fokussieren und Erden stärkt emotional: fördert Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, Wachheit

*„Ich kann mich länger konzentrieren, das gibt mir Kraft. Es stärkt auch emotional, wenn ich weiß, dass ich Reserven habe. Dann muss ich nicht gleich nervös werden, sondern kann Probleme in Ruhe angehen.“*  
*„Ich bin häufig etwas nach vorne gelehnt, immer startbereit, eher Heuschrecke als Kröte. Es fehlt die Elastizität. So erschöpfe ich mich selber. Jetzt mach ich etliche Male am Tag: ‚In die Erde sinken‘, 100 Mal am Tag, in die Erde kommen und mich aufladen, dann kann ich auch wieder ‚springi‘ sein.“*  
*„Es ist sehr wohltuend, sich auf sich selbst zurückzuziehen und äußere Einflüsse auszuschalten.“*  
*„Wenn man von seinem Chef beschimpft wird, kann man trotzdem im unteren Dantian sein. Ich versuche es zumindest und das bringt mir schon eine ganze Menge: Es führt zu einer ganz starken inneren Ruhe und Selbstakzeptanz.“*  
*„Im Qigong lerne ich zu wurzeln und dennoch nach oben weich zu sein. Im Alltag haut mich so schnell nichts um, weil ich ja fest verwurzelt bin. Wenn ich aber nicht weiß, wo links und rechts ist und ich nicht mit den Füßen fest auf der Erde stehe, dann kann das kleinste Dings kommen und es haut mich um.“*  
*„Das sind ja keine alltäglichen Bewegungsabläufe beim Qigong. Man muss sich sehr bewusst machen, wie man das gestaltet. Dafür muss ich mich immer wieder fokussieren, immer wieder überprüfen. Durch diese Art des Trainings bin ich so konzentriert, die Aufmerksamkeit zu lenken, dass da kein Platz ist für andere Sachen. Das ist dann wiederum so entspannend, weil ich mich nur darauf konzentrieren darf, das zu tun und mich nur damit beschäftige. Ich bin nach dem Qigong immer wesentlich wacher, kann vorher noch so müde sein und denken: ich schaffe es nicht. Ich gehe dann doch hin, weil ich weiß, ich bin hinterher wie neu aufgeladent, eine andere Energie. Ich erkläre mir das so, dass ich in der Zeit wirklich alles andere ausblenden kann.“*

Sich auf sich fokussieren bedeutet nicht, die Umgebung auszuschließen oder sich ‚gegen‘ diese zu wenden.

*„Qigong hilft mir dabei, auf den Punkt zu kommen, indem ich lerne, die Außenwelt auszublenden, aber nicht ganz. Ich will mich ja nicht nur auf mich konzentrieren, sondern dialogfähig bleiben. Diesen Weg zu finden, einen Dialog zu führen, aber Störelemente auszublenden und mich auf das Eigentliche zu fokussieren – das lerne ich durch Qigong. Das Erden, sitzen zu bleiben, geradeaus zu sprechen, dann kommt auch der andere eher zur Ruhe. Bei sich bleiben, sich nicht von anderen lenken lassen.“*

*„Qigong fördert Wachheit und trotzdem eine Konzentration auf sich selbst. Das war bisher ein Widerspruch für mich. Entweder bin ich wach und aufmerksam – Wachheit hieß für mich Höflichkeit, alles mitkriegen, auch das Unwesentliche. Dann habe ich mich selbst vergessen, dass ich auch noch da bin. Jetzt sehe ich, dass beides möglich ist: dass ich bei mir bin und trotzdem wach, aufmerksam und höflich. Das ist für mich eine tiefgreifende Erfahrung durch das Qigong.“*

*„Hätte ich Qigong früher angefangen, wäre mir bewusst gewesen, dass es höchste Zeit wird, mich viel früher und intensiver mit meiner Familie und meiner Mutter zu beschäftigen. Ich hätte gar nicht so lange ein schlechtes Gewissen haben müssen. Konzentration auf mich hieß immer Egozentrik, alles andere außer Acht lassen, weil es nicht wichtig ist. Das war synonym. Das geht aber auch anders.“*

### Fokussieren fördert Bedächtigkeit

*„Qigong bestärkt mich, jedem Tun die volle Aufmerksamkeit zu geben, nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun zu müssen oder zu wollen, alles mit Ruhe und bedacht und trotzdem mit einer Hartnäckigkeit. Bedächtig heißt, ein Schritt vor dem anderen, aber dann, wenn ich es will, sich auf die Dinge konzentrieren.“*

Das Fokussieren lehrt auch abwarten; sich von dem Druck befreien, gleich auf alles reagieren zu müssen

*„Wenn einen etwas unruhig macht, es mal beiseite zu legen. Für alles seine Zeit zu finden, mich nicht von mir selbst oder von anderen treiben zu lassen, wenn gar keine Veranlassung besteht. Es geht alles noch ein bisschen langsamer, Beiseitelegen ist dann erstmal eine gute Lösung. Nicht alles ganz zur Seite schieben, aber auch nicht immer sofort reagieren. Durchatmen und dann reagieren.“*

### Balance, Ausgewogenheit, Zentrierung, Mitte

Der dritte wichtige Aspekt nach dem Lösen und dem Fokussieren ist die Idee des Übens von Balancierung und Zentrierung, der Gestaltung von Mitte. Auch diesem grundlegenden Übe-Prinzip kommt im Alltag vor allem auf emotionaler Ebene eine gravierende Bedeutung zu.

Zentrierung schafft Unabhängigkeit vom Äußeren, stärkt das Innere

*„Aus der Mitte heraus und zentriert zu leben, heißt für mich, nicht abhängig vom Außen zu sein.“*

*„Am Anfang, vor 20 Jahren, habe ich eine sehr lange und anspruchsvolle Form gelernt. Mein Ehrgeiz war, dass es super aussieht und dass man das Schwierige gut hinbekommt. Das hat sich durch das Üben jetzt verändert. Der Ehrgeiz ist mehr, dass ich noch viel mehr innen spüre, die Verbindung halten kann. Wenn das dann nebenbei auch noch beeindruckend aussieht, ist das schön, aber das ist nicht das Wichtigste. Mehr das innere Üben und das Spüren von Balance und Verbundenheit.“*

*„Ich habe starke Rückenprobleme, war viel bei Physiotherapeuten, Rückenschulen usw. Da habe ich gelernt, wie der Körper idealerweise zu sein hat, wie man sitzen und stehen soll, wie die ‚richtige Stellung‘ ist. Aber das bekomme ich nicht immer hin mit meinem Rücken. So bin ich auch nicht, passe da nicht rein in das Schema. Beim Qigong habe ich das erste Mal mitbekommen, dass es Sachen gibt, die ich innen mit meinem Körper machen kann und es ist erstmal egal, wie es von außen aussieht. Ich habe ein Hohlkreuz, aber bin trotzdem im Gleichgewicht, auch wenn es von außen nicht so aussieht. Das hat mir sehr stark geholfen, weil man dann entspannter wird und denkt: ich muss da nicht in dieses Korsett passen.“*

*„Ich verlasse mich mehr auf meine eigene Meinung und Wahrnehmung. Wegen meinem Rücken wurde mir alles Mögliche empfohlen, auch ein spezieller Stuhl. Jetzt kann ich mich so aktivieren, dass ich auch*

*auf einem normalen Stuhl gut sitze. Ich hinterfrage Aussagen mehr. Wenn man mir sagt: nur dieser Stuhl ist gut, weil er so und so geformt ist, dann kann ich sagen: nein, es kommt darauf an, wie ich es innerlich gestalte. Der andere Stuhl würde mich vielleicht unterstützen, aber ich brauche das nicht, ich bin unabhängiger geworden.“*

*„Im Üben habe ich viele Freiheiten. Man tut viel Nicht-Sichtbares. Man kann die Dinge mehr oder weniger intensiv machen. Das ist recht offen, eigenbestimmt. Ich entscheide, wie weit das Training für mich geht, in welche Richtung mein Fokus geht.“*

*„Es verändert sich was in der Beziehung zu Menschen. Meine Eltern: ich habe mich früher benachteiligt gefühlt. Jetzt, wo ich nichts mehr von ihnen brauche, nichts mehr von ihnen will, nicht mehr beleidigt bin, kommen sie auf einmal und überschütten mich. Die Bedürftigkeit ist nicht mehr da, ich bin mehr bei mir selbst, und dann kommen die Dinge auf einmal von alleine.“*

#### Das Balancieren und Zentrieren hilft, Emotionen auszuloten

*„Eine Ausgewogenheit, dass man nicht überschäumend sich in einer Freude verausgibt oder zu sehr eine Wut oder Trauer anhaften lässt. Die Idee des leeren Herzens: Emotionen sind gut, aber sie müssen balanciert sein. Wenn ich einer Trauer zu lange Raum lasse, dann wird es pathologisch.“*

*„Ich kenne schon noch Wut, es ist schon noch lebendig, aber nicht mehr so sehr aus nichtigen Gründen, das Jähzornige, das Aufwallen, das Leber-Yang, das hoch schießt. Die Gefühle dürfen alle da sein, aber wenn ich Wut habe, dann sage ich mir: es ist auch irgendwann gut. Ich habe es einmal ausgekotzt oder mir darüber Klarheit verschafft und dann versuche ich, es wieder gehen zu lassen. Sonst grummelt man tagelang rum, man selbst fühlt sich am miesesten dabei.“*

*„Irgendwas im Arbeitsalltag oder im Beziehungsleben passiert, wo man grad mal kurz auf die Palme geht. Da habe ich sehr deutlich das Gefühl, ich bin nicht in meiner Mitte. Du bist völlig oben und musst wieder runter kommen. Das sind Kleinigkeiten, die man immer wieder durch Nutzen des Verstandes oder Üben von Qigong ausregulieren kann.“*

#### Zentrierung bedeutet in der Konsequenz nicht Starre und Festigkeit, sondern bietet ganz im Gegenteil eine Grundlage für Flexibilität und Weichheit

*„Zentrum und Mitte hieß für mich früher: da konzentriert sich was, hat auch was Starreres, auch geistig. Das ist ja nicht erstrebenswert. Jetzt verstehe ich das anders.“*

*„Früher dachte ich: ich will eigentlich lieber raus aus meiner Mitte, weil ich sowieso nicht so ganz extrovertiert bin. Die Idee beim Qigong hat mir dann saumäßig gut gefallen: wir versuchen eine Mitte zu finden, aus der wir dann agieren können. Das war für mich das Ding: Ich möchte nicht nur meine Mitte finden und darauf hocken bleiben, sondern ich möchte was Stabiles haben und daraus agieren. Das hat mich überzeugt, das finde ich ganz wertvoll.“*

#### Das Üben und Erleben von Weichheit und Flexibilität überträgt sich ins Zwischenmenschliche in Form von Gutmütigkeit, Freundlichkeit und Zugewandtheit anderen Menschen und sich selbst gegenüber

*„Ich kann zu anderen und zu mir selbst viel freundlicher sein, Meinungen und Äußerungen eher gelten lassen, großzügig sein, Schwächen und Fehler von mir selbst und anderen liebevoller annehmen.“*

*„Man lernt, dass man sich im Frieden befindet, sich mit sich selbst und mit seiner Umgebung im Reinen befindet. Das ist ja das Ziel.“*

*„Nach intensivem Üben bin ich oft ein ganz gut verträglicher Mensch. So denke ich mir, dass das über Jahre mehr und mehr Besitz von einem ergreift. Ich mach das erst seit 4 Jahren und da hat sich viel bei mir getan. Wenn das so weiter geht: super!“*

*„Ich bin insgesamt friedlicher geworden. Ich bin nicht ein ganz so friedlicher Mensch, habe ein hohes Potenzial an Aggression, niedrige Aggressionsschwelle, kann jähzornig explodieren. Das hat sich durch das Üben ein bisschen eingependelt, das Explodieren passiert nicht mehr so oft. Wenn heute was passiert, was früher die Explosion verursacht hat, bin ich gleichmütiger. Es ist ja nicht schön, zornbeladen zu sein. Auch schämt man sich hinterher und denkt, es war überhaupt nicht nötig, wie lässt Du Dich gehen, wie behandelst Du andere.“*

*„Man kommt selbst besser mit sich zurecht und in der Folge kommt auch die Umwelt besser mit mir zurecht. Andere merken das schon auch, dass ich nicht mehr so sperrig bin. Ich habe gelernt, mich nicht mehr so schlecht zu benehmen, wenn es gar nicht um den anderen ging.“*

*„Durch Qigong lerne ich, dass ich meinen Alltag besonnener und positiver bewältige, das ist das Ziel, generell positiver.“*

*„Im Training ist da eine Energie, irgendwas Gutes. Da ist keiner dabei, der böse Gedanken hat, einfach was Positives. Das gibt Gelassenheit, es laufen lassen, fließen lassen.“*

Zentrieren und Erden ist auch eine körperliche Schulung, bringt physische Stabilität

*„Ich sehe es physikalisch: geringstmögliche Energie aufwenden, um ausgerichtet und stabil zu sein. Muskeln, die ich dann nicht anspannen muss, die Energie kann ich in anderes investieren, nicht in das Festhalten des Körpers. Man muss viel anspannen, wenn man nicht zentriert ist. Das ist mir in der Gänze erst durch Qigong klar geworden.“*

*„Ich versuche, nicht schief zu stehen, ein Zentrum zu finden, Fehlstellung vermeiden. Das ist eine rein körperliche Ebene, um körperliche Schäden zu vermeiden.“*

*„Man lernt, stabil zu stehen. Das ist sehr lebenspraktisch: man rutscht in der Dusche nicht aus, wenn man sich vorstellt, der Fuß ist verwurzelt, völlig verrückt, aber es hilft, ich stell mir die Wurzeln vor.“*

Erden und Zentrieren kann einfach im Alltag geübt werden

*„Beim Fensterputzen, Gartenarbeit ... es ist rückenschonend, wenn man nicht aus den Armen arbeitet, sondern aus der Körpermitte.“*

*„Wenn ich irgendwo stehe und warte, dann versuche ich, geerdet zu stehen.“*

*„Ich stehe auch schon mal an der Ampel und mach das einfache Stehen, dass man sich zentriert. Drei Minuten an der Ampel ist ganz schön lange. Das mache ich und es merkt kein Mensch.“*

## **QIGONG FÜHRT DURCH SEINE KOMPLEXITÄT ZU VIELSCHICHTIGEM (SELBST-)REFLEKTIEREN**

Nachdem wir die Integration grundlegender Übe-Prinzipien wie Lösen, Fokussieren und Balancieren in den Alltag angeschaut haben, kommen wir zu einem zweiten sehr bedeutsamen Themenfeld. Qigong wird von Übenden als ein recht komplexes System wahrgenommen (wenn auch gleichzeitig ‚einfach‘ und ‚klar‘, auch dies kein Widerspruch). Diese Vielschichtigkeit erfordert kontinuierlich Reflexion und Nachdenken, was wiederum recht intensiv in den Alltag hineinwirkt.

*„Man praktiziert Qigong und hört und liest immer mal wieder was darüber. Dann macht man sich ein paar Sachen klar und das wirkt sich dann positiv auf das Üben aus. Das ist der Anreiz, sich selbst damit zu beschäftigen. Es ist dann ein Selbstläufer, schraubt sich gegenseitig hoch, ohne dass man was dazu tut. Ein super Modell, fast ein Perpetuum Mobile. Es ist einmal in Gang gesetzt und man hat das Gefühl, es läuft und läuft und es endet auch nicht. Das finde ich sehr schön. Man denkt nie: Das kann ich und dann ist gut, sondern: Ich habe etwas gefunden, wo ich ein Leben lang dran arbeiten kann und das finde ich sehr schön. Und das betrifft Körper, Psyche und Geist. Bin selbst überrascht, als ich anfing, wollte ich nur was für mein Knie tun.“*

*„Ich bin durch Qigong mehr in Selbstreflexion, und zwar nicht in einer intellektuellen Selbstreflexion, dass man nicht nur immer intellektuell versucht, die Dinge zu verstehen, die nicht zu verstehen sind, wenn es um emotionale Dinge geht. Meistens geht es ja um Emotionales. Es hilft mir, ein bisschen mehr darüber schauen zu können, sich selbst beobachten.“*

*„Qigong bringt mich auch zum Denken. Ich neige dazu, durch das Leben zu Düdeln, bin nicht so sehr reflektiert. Dass man Leute kennenlernt, die einen zum Denken anregen, das ist ein großer Schatz für mich, dass ich auf allen Ebenen angesprochen werde, zum Nachreifen.“*

... auch wenn die Integration der Erkenntnisse in den Alltag nicht einfach ist

*„Ich erkenne vieles, aber ich bekomme es noch nicht hin, die Erkenntnisse in mein Leben zu transformieren. Das ist eine lebenslanger Weg ... ich freue mich auf das nächste Leben (LACHT). Im Moment habe ich mich erstmal für eine langsame Transformation entschlossen, nichts zu überstürzen.“*

## Qigong stimuliert gesunde Selbstreflexion

Durch Selbstreflexion entstehen tiefe Prozesse des Erkennens persönlicher Strukturen, der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstkultivierung.

*„Sich mit sich selbst beschäftigen, konfrontieren, in der Persönlichkeitsentwicklung vorankommen.“*

*„Ich übe Qigong, weil man sich damit als Mensch entwickeln kann, eine Möglichkeit bekommt, sich als Mensch zu erfahren im Sinne von loslassen können, den Dingen Raum zu geben; eine Möglichkeit, sich zu kultivieren.“*

*„Bei einer speziellen Übung wurde mir mal klar: genau hier liegt mein Problem. Ich habe eine bestimmte Bewegung gesehen als Symbol für ‚sich selber öffnen‘, ‚sich selber herschenken‘, sich geben, Vertrauen zeigen, auch im Bereich Sexualität ... ich schenke mich, ich präsentiere mich. Das war für mich gewaltig, ein richtiges Schockerlebnis. Ich kann das kaum erzählen, ohne zu Heulen, weil es ein so tief emotional verankertes Ding ist. Dieses Erlebnis und diese Erfahrung in der Meditation, das hat mich so geflasht ... . Qigong ist ein sehr bedeutungsvoller Schlüssel zur Entwicklung, ein Nachreifen, sehr wertvoll. Ich habe ja auch vorher über mich nachgedacht, aber das war wirklich so wie ein kalter Waschlappen ins Gesicht: hier ist Dein Problem! Mir wurde klar, Qigong ist eine Möglichkeit, da ranzukommen, super, her damit.“*

Gleichzeitig mit dem Erkennen ergeben sich Handlungsanregungen, es bleibt also nicht bei der puren Einsicht. Es geht darum, auf der Basis von Erkennen dann auch gezielt lenken und gestalten lernen.

*„Qigong ist für mich eine Möglichkeit, das Innerste zu erkennen, sich mit sich selbst beschäftigen, sich selbst besser kennenlernen: meine Eigenarten, körperlichen Aufregtheiten, dass ich lerne damit umzugehen, sie womöglich zu steuern.“*

*„Qigong ist eine Form von Selbstbeschäftigung, sich mit sich selbst beschäftigen, seine Energien und Kräfte, tiefe Muskulatur, Gefühle, Gedanken bewusst zu gestalten. Sich zunächst dieser Energien bewusst zu werden und sie dann auch zu lenken, sich zu entspannen, aber auch kräftig zu sein. Das hat auch Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein und die körperliche Kraft: sich zu verstehen und dann ein gezielter Umgang damit.“*

In emotional aufgeladenen Situationen kann man klarer reagieren, Emotionen besser lenken

*„Dieses Genervt-Sein und damit verbundene Ausfälle, wenn etwas für mich übergriffig wird, ich am Ende meiner Kräfte bin ... das passiert nicht mehr so häufig. Ich merke früher, dass jemand eine Grenze mir gegenüber überschreitet, so dass ich früher reagieren kann. Und es ist in Ordnung, dass ich das äußere. Ich bin sicherer geworden, meine Grenze ernst zu nehmen. Wenn die Grenze überschritten ist, dann äußere ich das auch. Ich habe es dann in der Hand, das Gespräch zu lenken.“*

Komplexität und Reflexion stärken auch kommunikative Kompetenz

*„Qigong sensibilisiert einen sehr, weil man im Training so viele Sachen gleichzeitig beachten muss. Das überträgt sich auf Kommunikation mit anderen Menschen. Ich bin da noch sensibler geworden. Das stärkt auch gleichzeitig, auf sich selbst zu achten. Das bringt dann ein Gleichgewicht.“*

Eine kontinuierliche Reflexion fördert die Kompetenz zu Strukturieren und zu Klären. Das Werkzeug des Zerlegens und wieder Zusammensetzens ist unmittelbar übertragbar auf alltägliche Situationen.

*„Wenn Du merkst, dass Du Dich nicht richtig getaktet hast, man z.B. die Zeit vertüddelt und rast hektisch los ... dass man das auch an sich beobachten lernt und sieht: Ich muss mich anders takten, damit mir das nicht passiert. Dass man diese Möglichkeiten für sich findet, sich in Takt zu bringen. Das ist die Idee der Selbstreflexion. Das ist auch die Chance, die man durch diese Übungen bekommt.“*

*„Wenn Stress im Büro ist und ich dabei mitmache, dann wird der Stress nicht kleiner, dadurch erledigen sich die Aufgaben nicht – gar nichts. Wenn ich das in dem Moment begreife, dann sage ich mir: unterbrechen, in kleine Teile zerlegen und anfangen. Das ist dann das Gleiche, als wenn ich eine schwierige Qigong-Übung mache: runterkommen, nicht die ganze Übung machen, sondern ich zerlege die Übung in Einzelteile und mache in jeder Sekunde genau das, was jetzt angesagt ist. Nicht gleich zu denken: so geht es weiter und am Schluss ist es so, sondern eins nach dem anderen. Ich denke nicht sehr viel weiter. Ein bisschen musst Du, weil Du brauchst ja die Intention für den nächsten Schritt, aber ich*

*versuche, dass das Denken und Vorstellen ziemlich synchron ist mit dem, was ich gerade mache, in jeder Sekunde das, was jetzt ansteht. Dann kommt das Nächste und ich muss nicht das Übernächste schon denken. Wenn ich es zerlege, wenn ich immer im Hier und Jetzt bin, das ist ja die allergrößte Kunst: im Jetzt zu sein so gut wie möglich. Das finde ich im Üben so toll und das überträgt sich dann in den Alltag. Beim Qigong habe ich ständig eine Aufgabe, ständig ist was. Man muss immer nur an den Moment denken. So ist das richtige Leben ja auch, das macht ja auch keine Pause. Ob ich jetzt was mache oder nicht, es geht ja immer weiter, egal was ich mache. Die Vergangenheit kann ich nicht ändern, die Zukunft kann ich nur unwesentlich beeinflussen. Das einzige, was ich gestalten kann, ist der jetzige Moment. Und das Prinzip finde ich auch in den Qigong-Übungen.“*

Aus der kontinuierlichen Selbstreflexion erwächst letztendlich eine emotionale Stärke und eine (Selbst-)Schutz

*„Qigong hilft mir, eine gewisse Stärke zu haben, mich selbst zu schützen, mich selbst leer zu machen von Fremdenergien und mir selbst einen energetischen Mantel umzulegen, dass mich nicht gleich alles umhaut. Früher habe ich gelitten unter den ganzen Informationen, die auf mich eindonnern. Qigong hilft mir, besser damit umgehen zu können.“*

*„Das Arbeiten und Spielen mit Kräften kann man auf Kommunikation übertragen: Wo kann ich nachgeben, aber wo bleibe ich auch fest. Nachgeben kann ich ganz gut (LACHT), aber ich will auch mal fest und stark und stabil sein. Durch das Steigen und Sinken weiß man, wie man Kräfte rauf schicken kann, dass man das auch mal erlebt, wie die Kraft durch den Körper geht. Das funktioniert im Üben immer besser und ich kann es auch auf die Kommunikation übertragen. Auch mal stark bleiben, bei meiner Meinung bleiben, ich lasse mich nicht abbringen, das bleibt so stehen, das möchte ich durchsetzen ... dass man sich bewusst macht, was man kann, nicht immer nur nachgeben. Das finde ich sehr wichtig, aber auch relativ schwierig, oft sind Kompromisse gefragt.“*

### **Selbst-Erkennen bedeutet in der Konsequenz auch Selbst-Verantwortung übernehmen**

*„Ayurvedische Behandlungen habe ich früher viel gemacht, bin oft nach Indien gefahren. Das ist sehr passiv, da wird man 2 Wochen lang massiert und aufgepeppelt, man ist empfindsamer, achtsamer, körperlich gereinigt und sensibilisiert – und dann kommt man wieder nach Hause in den Alltag und kann sich selber nicht helfen. Beim Qigong kann ich mir alleine helfen, das bringt mir so viel Spaß, dass ich es auch zu Hause alleine hin bekomme. Beim Yoga war das nicht so.“*

*„Durch Qigong kann ich ja selbst auf körperliche Befindlichkeit Einfluss nehmen. Wenn ich Nackenschmerzen habe, mach ich eine Übung und merke schnell, dass es besser wird. Eine hohe Eigenverantwortlichkeit, das ist gleichzeitig auch ein Bürde, ich bin selbst zuständig.“*

*„Selbstverantwortung ist bei mir ohnehin sehr in Fleisch und Blut. Ich habe mein ganzes Leben selbst Verantwortung übernommen, lasse mir nicht gerne helfen, möchte nicht jemanden fragen müssen, wenn ich nicht weiter komme. Es gab bisher immer eine Lösung und es ist ein tolles Gefühl, wenn man etwas selbst geschafft hat. Solche Erfahrungen sind ja unbeschreiblich. Da werde ich durch Qigong noch gestärkt.“*

Aber: man ist nicht für alles selbst verantwortlich. Das ‚Große‘ geschieht, kann nicht gelenkt und beeinflusst werden.

*„Für meinen Körper bin ich selbst verantwortlich, in dem wohne ich. Aber das Darüberstehende, Lebensbestimmende ... das ist eine ganz andere Sache. Ich kann die Kehrwoche machen, aber das Große passiert von allein.“*

Nicht Verantwortung für andere übernehmen, Entscheidungen anderer akzeptieren lernen

*„Ich bin dabei zu lernen, nicht anderen in ihre Entscheidungen reinzuquatschen, sie zu überzeugen. Ich will anderen auch Eigenverantwortung zugestehen. Mein Mann ist für mein Geschmack relativ passiv, was seine Gesundheitspflege angeht, seine Nicht-Aktion in Sachen Gesundheit ... da möchte ich lernen,*

*Verantwortung abzugeben, das ist entlastend. Sonst kann das ein sehr anstrengender Prozess sein, wenn es um einen sehr nahestehenden Menschen geht, dessen Verhalten auch Auswirkungen auf mich hat.“*

### **Sich trotz Selbstreflexion eher in den Hintergrund stellen**

Selbstreflexion bedeutet nicht, sich ständig in den Vordergrund zu stellen. Vielmehr wird mit Qigong gleichzeitig auch Demut und Selbstlosigkeit geübt.

*„Wu Wei bedeutet Nicht-Handeln im Sinne von ‚Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns‘ oder ‚Handeln aus dem Nicht-Handeln heraus‘ und ist in meinen Augen die höchste Kunst des Daseins. So versuche bei meiner heilpraktischen Arbeit, mein Ego außen vor zu lassen und den Menschen, den ich behandle, das zu geben, was er oder sie braucht und nicht das, was ich denke, was gut für ihn oder sie wäre. Aber wie gesagt: Es ist die höchste Kunst des Daseins und das Unbewusste ist allgegenwärtig.“*

*„Demut heißt auch, es in zwischenmenschlichen Beziehungen nicht immer nötig zu haben, meine Interessen durchzusetzen, sondern immer wieder prüfen, ob das gerade wichtig ist. Das versuche ich, in meinem Leben zu üben und das bilde ich auch im Qigong ab. Z.B. bei einer sehr schweren Übung, da ein bisschen Demut zeigen. Als Qigong-Lehrerin hat sich meine Haltung stark verändert. Am Anfang habe ich häufiger gedacht: Dieser Blindgänger, wie bewegt der sich, wieso macht er jetzt das? Jetzt sehe ich das viel mehr als Ausdruck der Person, die vor mir steht, die irgendwas macht und wo ich dann versuche, die Leute zu führen und sie erleben zu lassen, wie sich das anfühlt, wenn es eher so ist, wie ich denke, wie man es machen sollte. Wenn ich dann merke, das geht nicht oder da sind Widerstände, wenn ich versuche, durch meine Hand Impulse zu setzen und wenn ich dann Widerstand merke, lass ich es. Dann denke ich aber auch nicht: Der lernt es nie, sondern mehr: Da ist grad sein Aufenthaltsort.“*

*„Wenn man in wirkliche Lebenskrisen gerät, wenn eine nahestehende Person stirbt, das bringt einen ja vollkommen aus dem Konzept, man kommt ganz aus der Mitte. Dass man dann die Demut findet: Ich kann es nicht ändern, das einzige was ich machen kann ist, dass ich nicht meine Mitte verliere.“*

*„In meinem Alltag, im Kontakt zu Menschen, mitfühlen, erst einfach gucken. Sorgfältig prüfen, was mir begegnet und was ich selber mache. Nicht denken, ich bin der Maßstab von allem. Ich ertappe mich selbst dabei, dass ich über Menschen denke: Die haben nicht alle Tassen im Schrank. Aber: Warum ist der so? Das ist das Einfühlen. Ich muss mich dann nicht mehr so aufregen, nicht so anhaften, ich kann es auch aushalten, dass ein anderer mal größer oder besser ist. Es ist dann halt einfach so.“*

*„Qigong als Praxis, sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen. Das gehört für mich alles in die Philosophie. Wie kann ich wissen, dass Du im Unrecht bist und ich im Recht? Wie kann ich wissen, dass Du im Recht bist und ich im Unrecht? Zu erkennen, dass alles seine Richtigkeit hat, ansonsten würde es in dieser Form nicht erscheinen. Nicht immer auf seine Ansicht beharren, was nicht heißt, gleichgültig zu sein. Je gelassener, ruhiger, zufriedener ich bin, desto weniger Widerstand erzeuge ich im Anderen.“*

*„Ich denke, wir sind dazu da, der Welt und allem zu dienen. Selbstloses Dienen, einfach machen, weil es notwendig ist. Dinge tun, ohne etwas zu erwarten. Wenn man etwas erwartet, dann passt es ohnehin nicht, weil man so genaue Vorstellungen hat von dem, was kommen soll. Das meine ich mit Dienen.“*

### **Idee des Geschehen-Lassens, nicht alles steuern wollen / müssen**

Nicht alles kann und will selbst gesteuert und gelenkt werden. Qigong bietet einen Zugang, Vertrauen in ‚höhere Kräfte‘ entwickeln zu können

*„Ohne an einen traditionellen, christlichen Gott zu glauben, aber es ist ähnlich, sich quasi in Gottes Hände zu legen. Du legst Dich in den Gedanken des Dao, vertraust dem. Das ist auch stark im Qigong verhaftet.“*

*„Daoismus in Form des Abwarten-Könnens. Selbst wenn man sich ärgert, dass man den Dingen Raum gibt, zur Entwicklung zu kommen, nicht so sehr mit den eigenen Gedanken verflochten zu sein. Letztendlich hat ja alles seinen Sinn.“*

*„Der Daoismus wirkt, es ergeben sich einfach Dinge.“*

*„Viele Menschen ziehen ja aus ihrem Glauben Vertrauen ins Leben. Ich fühle mich überhaupt nicht daheim bei Religion und Kirche. Aber Qigong hat mich in ein Grundvertrauen ins Leben bestärkt. Die Idee, dass alles vorbestimmt ist: So ganz sehe ich das nicht, aber die richtig guten und wertvollen Sachen, die sind immer von alleine zu mir gekommen.“*

## Abwarten, nicht sofort reagieren zu müssen: Hilfsmittel auch in profanen Situationen des Alltags

*„Vor 1,5 Jahren gab es eine Restrukturierung in der Firma: Chaos, Stühle-Rücken ... ich wollte das alles nicht mitmachen und habe jeden Tag meine Qigong-Übungen gemacht. Auf einmal ergaben sich Dinge von alleine. Das ist Handeln durch Nicht-Handeln.“*

*„Manchmal setzt man sich ein Ziel: da will ich hin. Aber man bekommt es nicht hin. Dann ist es ganz gut, es ruhen zu lassen: wenn nicht jetzt, vielleicht später.“*

*„Es ist leichter geworden, nicht sofort zu reagieren, sondern erstmal durchzusinken.“*

## Man kann nichts erzwingen, sich wohl aber bemühen

*„Natürlich muss man sich anstrengen, aber wenn man merkt, dass man etwas erzwingen möchte, sollte man dann mal davon Abstand nehmen. Das ist der Unterschied zwischen anstrengen und erzwingen. Ich denke, man sollte nicht zu früh aufgeben. Aber wenn man für etwas zu viel dazu tun muss ... Ich habe viel profitiert von diesem Konzept, wach zu bleiben, Zeitpunkte zu erkennen, aber nichts herbeizwingen wollen.“*

## Die Idee des Geschehen-Lassens stärkt die Intuition

*„Dinge zuzulassen, auch wenn sie erstmal negativ erscheinen, selbst in Extremsituationen, Wut, Angst ..., dass man durch Selbstreflexion und auch durch die körperliche Schulung intuitiv weiß, was für einen gut ist in dem Moment. Nach meiner Promotion bin ich in so eine Krise geraten, diese Promotionsdepression. Nach 13 Jahren intensivster Forschung plötzlich in den Alltag geschmissen zu werden, das ging richtig körperlich an die Substanz. Wo ich dann aber intuitiv für mich das Richtige machen konnte. Da hilft Qigong, so Dinge ausfindig zu machen, dass man nicht ins Bodenlose fällt.“*

*„Es fließen lassen und im Hier und Jetzt sein, dabei auch seiner Intuition trauen, das annehmen. Manche Menschen brauchen das Leid und dann muss man ihnen das Leiden lassen. Dann macht das für sie im Moment Sinn. Mit dem Wasser fließen lassen, aber sich dessen bewusst sein, was fließt.“*

## Das ‚Geschehen-Lassen‘: ein langer Weg des Lernens entgegen gesellschaftlicher Konventionen

*„Dieses Handeln durch Nicht-Handeln ist in unserer Kultur so fremd, gänzlich unüblich, fast blasphemisch. Mir fällt es auch noch schwer, aber es ist so absurd zu sehen, wie Menschen sich gegen die natürliche Ordnung abzappeln: Businesspläne, alles vorhersagen, wie ist die Marktentwicklung in den nächsten 5 Jahren in China .... nicht die Dinge sich entwickeln lassen. Das ist wirklich völlig absurd, so wird das nichts werden, aber es ist auch schwer, da raus zu kommen.“*

## Idee von Yin und Yang fördert Verständnis, hilft Dinge einzuordnen

Eine wichtige Orientierung bei der steten Reflexion – der eigenen Psyche und Physis, der Umwelt, des Miteinanders, das Nicht-Beeinflussbare etc. – bietet das Konzept von Yin und Yang.

*„Durch das Training ist mir klar geworden, dass Yin und Yang einander bedingen, die Beziehung sich auch verändert, als hätte man eine Kugel mit zwei gelartigen Massen. Sobald sich die eine ausdehnt, verdrängt sie die andere. Alles beides ist nötig. Beides sollte im Grunde ausgewogen sein, aber es ist auch nicht schlimm, wenn das eine mal überwiegt. Wenn ich unruhig bin, kann ich es jetzt eher benennen und erkennen: Das ist vielleicht ein Yang-Überschuss. Dann kann ich überlegen, was ich tun kann, um das zu ändern. Das hilft, bringt mich ein bisschen ins Lot. Das hätte ich früher nicht mit Yin und Yang in Verbindung gebracht, sondern vielleicht gesagt: Das war jetzt ein blöder Tag, jetzt muss ich gucken, wie ich wieder runter komme. Ich habe eigentlich das ganze Repertoire in mir drin und muss nur wissen, wie ich es anwenden kann.“*

*„Yin und Yang hilft, das Leben zu verstehen, das Verständnis der Relativität, das keine Sache nur Yin oder Yang ist, sondern immer in Bezug auf etwas anderes, also beides gleichzeitig sein kann – je nachdem. Das ist für mich das Interessanteste dabei. Das lässt mich verstehen, warum mich Menschen so unterschiedlich wahrnehmen: Einige sehen mich als herrschsüchtigen Drachen, andere als einen netten und interessanten Menschen. Wenn jemand sagt: ‚Du bist ein Drache‘, dann kann mir sagen: Ja, aus*

*Deiner Perspektive mag das so sein. Und ich kann das noch mal prüfen und nach einer Vergleichsgröße gucken, die mir wichtig ist.“*

*„Yin und Yang, das ist das Movens der Welt. Wenn das nicht mehr ist, dann ist alles tot. Weimar und Buchenwald: die wahnsinnige Klarheit und Schönheit der Klassiker und die unglaubliche Grausamkeit und Hässlichkeit, was die gleichen Menschen ein paar Generationen später dann in Buchenwald gemacht haben. Es ist immer beides. Es ist ein schwieriges Thema, weil es so klingt, als wollte man es entschuldigen. Man liebt die Menschen, die Tiere, man ist fleißig, gewissenhaft ... das ist ja auch alles wahr. Aber manchmal will man einem einfach eins in die Fresse hauen. Manchmal will man die Beine hoch legen und um sich einen Saustall haben und es ist einem wurscht. Wenn das in einem Individuum schon so ist, das sich im Normbereich bewegt, dann ist es in 5 Individuen nicht anders und in einer Gesellschaft nicht anders und die Welt ist so. Und dann ist das ja auch noch eine Frage der Bewertung. Wenn Du das Tierreich anguckst: An meinem Geburtstag hat mein Katze mir zweimal eine junge Meise gebracht, jedes Mal eine andere, gekillt. Das kann man jetzt schlecht finden. Man kann auch sagen: so ist die Natur.“*

*„Wenn man sich damit beschäftigt, dann wird ersichtlich, dass der Mensch und unser Dasein immer im Kampf der beiden Kräfte liegen.“*

### **Reflexion auf körperlicher Ebene: Schulung des Körperbewusstseins**

Stetes Reflektieren im Üben von Qigong wirkt sich auch körperlich aus und zeigt sich in Form eines Wohlgefühls im Körper, Freude an Körperlichkeit, physischem Erleben ohne Leistungsdruck

*„Meine Haltung und meine Körperlichkeit sind mir im Laufe der Jahre bewusster geworden. Ich nehme meinen Körper im Gehen, Stehen oder Sitzen viel bewusster wahr, so dass ich bei körperlichen Wehwehchen schneller darauf reagieren kann.“*

*„Die Körperhaltung hat ja auch eine weitgehende Auswirkung auf das Leben, das Dasein: Wie kann man gut gerade stehen, den Brustkorb weiten, das Herz weiten.“*

*„Wenn ich morgens aufwache, richte ich mich im Bett erstmal aus, öffne die Leisten, damit das Becken besser steht, öffne alle Kanäle, das Mingmen, mach den Brustkorb auf. Nachts schlafe ich wie ein Embryo. Bevor ich aufstehe, komme ich aus der Embryohaltung und entfalte mich.“*

*„Durch die Kleine Harmonie nehme ich den Körper ganz anders wahr, die Energie, die durch den Körper fließt. Die Körperwahrnehmung wird immer besser. Ich habe keine Ahnung von den Meridianen, aber ich spüre, wo etwas nicht durchlässig ist.“*

*„Die Wahrnehmung hat sich verfeinert. Ich kann mich darauf verlassen, was mein Körper signalisiert.“*

*„Durch Sensibilisieren für das Loslassen bemerke ich bei Alltagstätigkeiten schneller, wenn bestimmte Muskeln angespannt sind. Ich kann dann bestimmte Regionen deutlich leichter ansteuern und entspannen. Durch das filigrane Arbeiten mit dem Körper kann man einfacher ganz bestimmte Bereiche, ganz konkret einen Muskel ansteuern und loslassen. Das tut körperlich sehr gut, man hat weniger Schmerzen. Es ist auch einfach eine Befriedigung, den Körper so weit zu kennen und im Griff zu haben. Man fühlt sich mehr im Körper zu Hause, man beherrscht das, kann mehr Befehle an den richtigen Ort bringen, durch dieses Gedankensteuern. Ich kann jetzt besser dehnen, weil ich besser loslassen kann. Es bringt ungeheuer viel Spaß, wenn man im Körper so etwas entdeckt und es ist auch sehr hilfreich, z.B. die Muskelketten: was da zusammenarbeitet, das ist mir durch das Tun präsenter.“*

*„Dass ich mehr oder weniger unbewusst aufrechter gehe und sitze, ohne mich immer wieder daran erinnern zu müssen, die richtige Haltung einzunehmen. Wie Fahrrad fahren: Es passiert und funktioniert automatisch.“*

Die Schulung von Körper und Geist hilft, beides zusammenzubringen

*„Im Alltag sind Körper und Geist häufiger nicht beieinander: mit dem Hintern noch in Elmshorn und mit dem Kopf schon in Hamburg. Beim Üben treten Körper und Geist in Verbindung. Dadurch wird man sensibler und achtsamer und merkt, wenn das nicht zusammen kommt. Früher dachte ich, das ist normal, dass ich meinen Körper gar nicht spüre und mit meinen Gedanken woanders bin. Daran arbeite ich noch immer: wenn ich es eilig habe, geht es auch daneben. Neulich bin ich auf der Treppe gestolpert, weil ich mit dem Kopf woanders war, nicht bei meinem Körper. Das wäre nicht passiert, wenn ich in meinen Füßen gewesen wäre. Der Kern des Übens ist, Körper und Geist so oft wie möglich zusammen zu haben, das finde ich total wichtig. Der Geist muss beim Üben dabei sein.“*

*„Manchmal ertappe ich mich beim Üben, dass ich mir sage: Jetzt mach ich schnell noch die und die Übung, eigentlich habe ich keine Zeit und keine Lust. Dann ist die Verbindung zwischen Körper und Geist überhaupt nicht vorhanden. Das muss ich mir immer wieder klar machen: Ich übe jetzt, und das andere lass ich mal ziehen. Dann ist auch eine Verbindung möglich.“*

Soweit zum Thema reflektieren: Qigong ist komplex und kann (zunächst) als widersprüchlich empfunden werden. Und es ist gleichzeitig einfach und klar. Die stete Beschäftigung schlägt sich in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens nieder.

## **SPIRITUALITÄT, IDEE DER ‚UNIVERSELLEN WAHRHEIT‘**

‚Spiritualität‘ wird als ein bedeutender Aspekt im Qigong erlebt

*„Qigong ist für mich kein Sport, sondern eine Kultivierung der Lebensenergie und des Lebens selbst. Ich bin fest davon überzeugt, dass kein Mensch ohne Spiritualität leben kann.“*

*„Qigong ist religionsunabhängig, konfessionslos, das gefällt mir. Es hilft, bestimmte Zusammenhänge zu erkennen und transparenter zu machen. Das tolle am Qigong ist, dass man einer universellen Wahrheit begegnet. Da gibt es keine Widersprüche mehr. Universelle Wahrheiten faszinieren mich, nicht sich in Dogmatismen, Unvereinbarkeiten und Details versenken und verkriechen. Ich liebe die Einfachheit, die universelle Wahrheit. Es fasziniert mich, nicht nur kognitiv, sondern es auch direkt zu erfahren. Deswegen mag ich diese Übungen.“*

Einbindung von Spiritualität in den Alltag wird eher als mittelbar erlebt. Die Beschäftigung begleitet einen langen Reifeprozess.

*„Früher dachte ich, Qigong sind Übungsformen, mit denen man zu sich finden kann, sich ausgleichen kann, sich auch in eine andere Art der Realität begibt. Jetzt erst so langsam nach 20 Jahren Üben kommen diese religiösen Aspekte dazu – wo ich mich aber auch eher distanziert sehe, mehr als Beobachter.“*

*„Ich bin dankbar, dass meine Lehrerin lange nichts Komisches erwähnt hat, keine esoterischen Worte benutzt oder von inneren Kräften geredet hat, sondern mehr auf der muskulären Ebene unterwegs war. Nicht so sehr nach innen gehen, wo man sich vielleicht nicht so viel drunter vorstellen kann. Ich wusste ja, dass es da etwas gibt, habe mich aber eher davor gescheut, wollte das ausklammern. Ich hatte Angst, es geht um Esoterik, wenn es um innere Kräfte geht. Das wollte ich ausklammern. Ich war froh, dass sie mich nicht damit überfallen hat.“*

Wichtig scheinbar: Abgrenzung zu Esoterik

*„Einige sagen: Du mit Deinem esoterischen Spinnkram. Ich nehme das selbst aber gar nicht so wahr, bin gar nicht so esoterisch. Für mich ist es normal, Alltag.“*

*„Qigong hat was Erdiges, man kommt auf die Erde zurück, in die Realität, kein Weglaufen, kein Wohlfühlprogramm oder was esoterikmäßiges, mehr: die Realität annehmen und in der Realität existieren.“*

Beschäftigung mit Spiritualität und inneren Prozessen kann sich im Erleben tiefer Intensität zeigen

*„Diese innere Übung ist sehr intensiv, für einige zu heftig. Vertikal und horizontal und dann noch der Zentralkanal; wie ein Stein, der ins Wasser fällt, Ringe um einen, Ringe bis ins Universum und wieder zurück. Das dauert ungefähr 20-25 Minuten. Man nimmt den eigenen Körper einmal komplett auseinander und setzt ihn wieder zusammen. Das ist sehr intensiv, kann Krebs heilen, kann ich mir vorstellen, eine sehr intensive Übung, gefällt mir wirklich gut.“*

## **DAS ÜBEN, DIE ÜBUNGEN: WANN, WO, WIE**

### **Üben in emotional kritischen Momenten stärkt**

Es sind die vielen ‚kleinen‘ Situationen, in denen z.B. ein Sinken und Lösen oder zentriert stehen relativ leicht aus der Übe-Routine abgerufen werden kann und Entlastung, Entspannung bietet.

*„Wenn ich bei der Arbeit sehr verhaftet bin, dann merke ich die Anspannung in dem Moment gar nicht, aber wenn ich dann eine Pause mache. Dann versuche ich, mal irgendwo eine Minute zu stehen und alles runtersinken zu lassen.“*

*„Ich versuche in ‚Streit-Situationen‘ zu sinken und das reicht dann schon. Es ist gar nicht, dass ich verbal ganz anders reagiere, man wird ja nicht ganz anders. Ich habe da ein kleines Mittel für mich. Einmal Durchlösen.“*

In emotional angespannten Situationen kann man bei sich ein intuitives Bedürfnis nach Üben beobachten.

*„Im Moment bin ich durch viel Reisen und Arbeit etwas erschöpft. Vorhin hatte ich unerwartet 20 Minuten Zeit, weil ein Termin kürzer war. Dann habe ich mich hingelegt und die Lotusmeditation gemacht. Wenn ich meditiere, dann fangen meine Glieder an zu kribbeln, man spürt das Qi, es kribbelt in Armen und Beinen. In kürzester Zeit bin ich komplett weg, eine tiefe Erholung, als hätte ich eine Nacht geschlafen.“*

*„Gestern habe ich mich sehr über meine Schwester geärgert. Ich dachte, ich überstehe den Tag nicht, weil ich den scheiß Gedanken nicht aus dem Kopf bekomme. Dann musste ich raus, an die frische Luft, habe mich einfach in die Ecke gestellt und ein paar Übungen gemacht und es ging mir wirklich besser.“*

*„Als mein kranker Vater dann palliativ bei uns zu Hause war, da kamen auch viele familiäre Spannungen auf durch diesen Druck, den Stress und auch die Ungewissheit – mal ist es gut und mal ist es nicht gut. Da habe ich viele Bewegungsübungen gemacht, um das abzubauen, morgens um 3h bin ich aufgestanden und habe die Übungen gemacht. Man sieht dann für sich: Was tut Dir gut in dem Moment. Man lässt es einfach zu. Ich sage nicht: Jetzt musst Du aber üben, um das mal abzubauen, sondern ich wache nachts auf und denke: Was mach ich jetzt und gehe raus und übe. Das tut mir gut. Man spricht da ja von einer Nierenenergie, dass Du Deine Nieren energetisch füllst, so dass Du genug Kraft hast, Situationen auch durchstehen zu können, ohne zu erkranken.“*

### **Mit stetem Üben verankern sich die prinzipiellen Ideen in die übende Person und ihren Alltag**

Das Üben ist eine Art Mittel zum Zweck. Durch das stete Tun haften Erfahrungen und Ideen Körper, Seele und Geist zunehmend an und etablieren sich auch so im Alltäglichen

*„Das beharrliche Üben stellt immer wieder die Verbindung her. Man geht durchs Leben und da gibt es auch immer wieder Dinge, die einen aufregen, man nicht in der Mitte ist. Durch das körperliche Üben wird mir das immer wieder bewusster. Das überträgt sich auch, das ist der körperliche Ausdruck. Beim Qigong ist es ja auch so: Man muss loslassen, muss probieren, gucken, was mein Körper mir antwortet, in Interaktion treten. Qigong ist ein Übungsmittel, das zu leben, was ohnehin da ist.“*

*„Qigong ist für mich eine Ausdrucksform der daoistischen Denkweise, die Bewegungsform, eine Art von Meditation. Es hält mich natürlich auch schlicht körperlich beweglicher. Das merkt man deutlich. Aber es geht auch darum, die innere Haltung zu üben, einen Weg zu beschreiten. Die Qigong-Übungen sind nicht zu trennen von der Geisteshaltung.“*

*„Qigong ist ein Baustein, der das Leben bereichert. Durch das körperliche Üben bestimmter Formen wird das materiell präsent, offenbart sich im Tun, nicht nur auf der geistigen Ebene.“*

*„Die philosophischen Wahrheiten beweisen beim körperlichen Üben von Qigong – das fasziniert mich sehr.“*

*„Man wird durch Qigong innen anders und verhält sich nach außen dann auch anders. Ich profitiere sehr davon, habe auf einmal nette Gespräche mit Menschen, die ich sonst nie angesprochen hätte. Oder man hilft mal eher jemandem, freundlich miteinander umgehen. So was traue ich mich jetzt mehr und das führe ich auf das Qigong zurück. Etwas anstoßen und gucken, was zurückkommt. Das hätte ich früher nie gemacht. Wo man sich selber eine Geschmeidigkeit, Flexibilität und Durchlässigkeit auch in solchen Dingen zutraut, wo ich denke: Mit dem körperlichen Üben überträgt es sich auf diese Ebenen.“*

*„Es ist ein Schlüssel zu mir selbst, eröffnet viele Aspekte, wie man zu sich selber finden und kennenlernen kann. Qigong ist für mich der körperliche Zugang in tiefere Schichten. Ich bin nicht so der Denker oder Reinfühler, es ist vor allem die Bewegung, die bei mir sehr dominant als Zugang ist.“*

*„Man kann sich zwar sagen: ‚Reg‘ Dich nicht auf‘. Aber durch das Üben habe ich gelernt, dass ich das im Körper dann auch wirklich provozieren und abrufen kann. Es ist nicht nur daher gesagt, sondern physisch geübt.“*

*„Wir machen im Training immer und immer und immer das gleich – IMMER. Eigentlich könnte man ausrasten, aber es ist auch gut, weil es eine gewisse Festigkeit gibt, es ist ein gewisses Ritual. Dadurch steigt man immer tiefer ein, wird immer wieder auf Neues gelenkt.“*

## **SCHLUSSFOLGERUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT**

Es zeigen sich zwei grundsätzlich unterschiedliche Konsequenzen, die Unterrichtende aus ihrer eigenen Reflexion des Bedeutungszusammenhangs von Qigong und Alltag ziehen.

### **Konkrete Beispiele können hilfreich sein, um Zusammenhänge zum Alltag zu verstehen**

Viele geben im Unterricht Hinweise, die Übenden einen Stimulus bieten, sich mit dem Transfer Qigong-Alltag zu beschäftigen. Das bedeutet nicht, dass man die Vielschichtigkeit der Dinge vereinfacht und auf ein ‚So sollte es sein‘ reduziert.

*„Beispiele können hilfreich sein, z.B. das Thema Grenzüberschreitung für mich. Ich habe das nie so wahrgenommen, weil ich ein gestörtes Verhältnis habe zu Höflichkeit und Grenzen setzen. Da hilft es mir zu hören: Wenn man sich sammelt, kann man ordentlich darum bitten, dass das für mich nervige Getrommel unterlassen wird, weil ich das als grenzüberschreitend empfinde. Man kann das ganz in Ruhe äußern, das ist ok. Das war mir nie so klar. Früher habe ich verbal zurückgeschlagen. Jetzt lerne ich, dass es anders geht.“*

*„Die eher spirituellen und philosophischen Themen: Da ist es schon hilfreich, vom Lehrer verbal Erläuterungen zu bekommen und nicht drauf warten zu müssen, es zu spüren. Es ist so wenig greifbar, deswegen sollte man es im Unterricht immer auch verbal einfließen lassen.“*

*„Es sollte auch deutlich gemacht werden, dass es ein langer Weg ist, dass auch Beharrlichkeit und Geduld geübt werden muss, dass man nicht nervös wird, kleine Schritte, kontinuierliche Pflege.“*

*„Vielleicht sage ich mal einen schlaun Satz in meinem Unterricht (LACHT). Ich schmeiße manchmal meine allgemeinen Philosophien rein und dann schau ich, was die Leute damit machen.“*

### **Direkt vorleben, selbst entsprechend sein und handeln**

Andere favorisieren einen eher klassisch asiatischen Weg der Vermittlung

*„Ich will diese Verflechtungen nicht benennen, sondern ich will meinen Unterricht machen wie der Zen-Meister seinen Schüler führt: Der Schüler hat den Hof gekehrt und der Schüler hat den Hof gekehrt und der Schüler hat den Hof gekehrt ... entweder sagt der Schüler: Leck mich am Arsch, ich gehe woanders hin. Dann bin ich zufrieden. Oder der Schüler sagt: Wieso muss ich hier eigentlich immer den Hof kehren und dann guckt er mal und denkt mal nach und sieht: Ich kehre ja nicht nur den Hof, sondern ich halte den Besen auf eine bestimmte Art und Weise. Wenn jemand was fragt, dann gebe ich eine Antwort, aber ich vermeide es tunlichst, zu philosophisch zu werden und zu viele Botschaften rüber zu bringen. Ich glaube, dass sich schon jeder holt, wofür er jetzt bereit ist. Z.B. jemand ist das 4. Jahr im Kurs, zu Hause üben klappt nicht, irgendwann übt er alleine im Garten und dann denke ich: Schön, er hat es sich geholt. Ich bin ganz allergisch, wenn mir jemand was reindrücken will oder wenn mich jemand beglücken will oder zu einem Ergebnis pushen will. Das kann ich nicht ausstehen, und das mache ich auch nicht mit meinen Teilnehmern. Es ist doch viel faszinierender zu entdecken: Da ist noch mehr als Hofkehren. Entweder merke ich, was es bedeutet, den Hof zu kehren oder ich merke es nicht. Da muss mir keiner was Konkretes sagen, das ist mir schon zu viel. Mein Gefühl ist immer: Je weniger es jemand für sich selbst erfahren hat, desto mehr muss er andere beglücken.“*

*„Ich will Teilnehmende nicht manipulieren, will auch nichts anstoßen. Ich möchte was vorleben, vorüber. Wenn sie mich was fragen, dann möchte ich antworten, wie ich es für mich richtig finde. Ansonsten soll jeder für sich pflücken können, wofür er gerade reif und woran er interessiert ist. Ich hole nicht alle ab,*

*wo sie stehen, das ist für mich eine Anmaßung. Woher weiß denn ich, wo die stehen? Ich kann nicht Menschen abholen, wo sie sind. Wer gibt uns das Recht zu wissen, was die Menschen brauchen, wo sie sind? Das hat was mit Spüren zu tun und das lernt man auch im Qigong, wenn Du Dich öffnest, wenn Du bereit bist, die Energien auch wahrzunehmen. Wenn Du nicht wirklich bereits bist zu spüren und Dich zu öffnen und den anderen zu erkennen ... das erfordert eine Bereitschaft, meine Gedanken loszulassen, wirklich versuchen Dich wahrzunehmen. Dabei kann Qigong auch helfen.“*

*„Ich erwarte von der Klasse, dass sie bewusst da sind, dass sie nicht in einer dumpfen Wohlfühloase stecken bleiben. Für mich ist Qigong mehr und da bin ich auch sehr konsequent, z.B. Verantwortung nehmen für sein Leben, für seine Gesundheit. Ich versuche, das zu vermitteln, ob es mir gelingt, weiß ich nicht.“*

*„Ich sage es nicht, aber ich versuche im Unterricht rüber zu bringen: Ihr seid für euch verantwortlich, niemand anders, ihr seid erwachsen. Als Erwachsener wird man zum Täter und dann ist es mit der Opferrolle vorbei. Durch meine Haltung versuche ich, das rüber zu bringen.“*

*„Einen Menschen zu beeinflussen, ist eine große Verantwortung. Natürlich stelle ich immer mehr fest, dass ich diese Gedanken, die mit Daoismus und Qigong verbunden sind, zu vermitteln versuche, aber als Lehrer dient man immer als Beispiel. Die Menschen beobachten und wenn Du immer über Harmonie sprichst und Du bist außerhalb Deines Unterrichts ganz komisch drauf, dann wird jeder sagen: Was nutzt Dir das denn? Du machst es ja genauso wie ich, vielleicht noch schlimmer. Ich versuche so gut es geht, im Mitmenschlichen so zu sein, wie ich bin. Dann zu gucken: Vermittle ich wirklich das, was ich denke. Das kann ich nur, wenn ich ehrlich bin, das ist das Schwierige und das ist nicht so stark vermarktungsfähig. Ich bin ja auch nur ein Mensch, also versuche ich im Unterricht, einfach auch die Dinge zu vermitteln, die ich gelehrt bekommen habe. Deswegen ist das Selbst-Üben, das Selbst-Kultivieren so wichtig, dass man sich auch selbst formt. Dass man nicht nur an Techniken oder an Äußerlichkeiten hängenbleibt. Das ist natürlich ein sehr hoher Anspruch.“*

### **Problematisch: Unterricht zur Existenzsicherung**

*„Kritisch wird es dann, wenn es existentiell wird, wenn Du damit Geld verdienen willst, dann verbiegst Du Dich. Das sagt ja auch der Daoismus, dass das Geld Dir den Zugang zu den Dingen rauben kann, die Du ursprünglich hattest. Es ist die große Gefahr, wenn es um die Existenz geht, dann geht es eben nicht mehr darum, ob Du die Dinge verwirklichtest, sondern es geht darum, dass Du die Schüler hältst.“*

### **ABSCHLUSS**

Es wurde deutlich, dass das Praktizieren von Qigong, also das Üben ebenso wie die theoretische Beschäftigung, vielfältig Niederschlag im Alltag findet, vor allem das (Er-)Leben von Grundprinzipien wie Lösen, Fokussieren, Balancieren und der Anstoß zu tiefer Selbstreflexion. Die Vielschichtigkeit und Komplexität (und gleichzeitig Einfachheit) von Qigong wurde mal wieder offensichtlich. Ich hoffe, die Gedanken der Befragten sind in ausreichendem Maß (also nicht zu viel und nicht zu wenig) sortiert und strukturiert, um einige Anregungen und Erkenntnisse für das eigene Üben und alltägliche Leben zu bieten.

An dieser Stelle ganz herzlichen Dank an alle, die zu einem Interview im Rahmen dieses Projektes bereit waren und mich mit z.T. intensiven Vorbereitungen, ihrer Ehrlichkeit und auch emotionaler Tiefe unterstützt haben.