

Qigongweg – Ausbildungs- und Forschungsinstitut für Qigong und ChanMi Gong

Qigong Lehrer Ausbildung L6 2017-2019

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Abschlussarbeit „Qigong und Poesie“

vorgelegt von:

Stefanie Heidmann

Bavariastraße 8, 82380 Peißenberg

01577 3956907

stefanie.heidmann@posteo.de

am: 22. April 2022

Inhalt

Gespräch der Bilder mit dem Körper	3
Das Ich, die Welt und das Wunderbare.....	4
Eingang finden – Über Haltung und Perspektive.....	6
Fazit und Dank	7
Quellen	8

Das Thema „Qigong und Poesie“ ist für mich ein sehr persönliches. Viel gäbe es sicher zu erforschen über die Poesie und Bildhaftigkeit der jeweiligen Werke und Sprachen, in denen Qigong-Übungen überliefert worden sind oder auch darüber, inwiefern die Bildhaftigkeit des Qigong, wie wir es lernen, zum Beispiel mit dem Wesen der Sprachen zu tun hat, in denen die Übungen ursprünglich entwickelt und weitergegeben worden sind. Dies ist jedoch nicht Anspruch dieser Arbeit. Sie wird sich auch sonst nicht an wissenschaftlichen Kriterien messen lassen können. Vielmehr ist sie in dem Sinne Abschlussarbeit, als sie meine persönliche Verknüpfung von Qigong und Poesie zusammenfasst, die sich im Laufe der Qigong-Lehrerausbildung und in der anschließenden Zeit bis zur Abgabe dieser Arbeit gebildet hat.

Gespräch der Bilder mit dem Körper

Bevor ich mich entschied, die Qigong-Lehrerausbildung bei Zuzana Šebková-Thaller zu absolvieren, um intensiv bei und von ihr lernen zu können, besuchte ich ein Fortbildungswochenende bei ihr. In diesen wenigen Fortbildungsstunden lernte ich mehr über das Lösen als in all den Jahren des Lernens und der eigenen Praxis zuvor. Plötzlich wusste ich, was ich schon länger ahnte – dass mein Körper nicht auf technische Anweisungen reagiert. Wird er über den Verstand angesprochen, bleibt er stumm und wird sogar störrisch. Wird er jedoch über Bilder und Geschichten angesprochen, wie es bei Zuzana in besonderer Form der Fall ist, bekommt er Lust, Teil des Bildes und der Geschichte und schließlich selbstvergessen Bewegung zu werden.

Einmal durfte ich diese eigene Erfahrung auch an der kleinen Gruppe bestätigt finden, die ich einige Jahre lang regelmäßig unterrichtete. Die Gruppe bestand aus drei recht eigensinnigen Damen, von denen zwei Schwestern waren. Alle wohnten zusammen in einem Haus, in das ich wöchentlich für unsere Kursstunde kam. Irgendwann hatte ich eine kleine Krise, weil die Damen häufig aus den Übungen ausstiegen, wenn sie ihnen zu anstrengend wurden. Das hinderte sie meines Erachtens daran, einmal

wirklich in den Qigong-Genuss zu kommen. Ich dachte, das läge vielleicht daran, weil ich zu ihnen komme, weil der Rahmen so privat ist oder auch, weil ich zu wenig von ihren Gelenkproblemen und vielfältigen Schmerzen verstehe, die vor allem die Schwestern fast in gleichem Maße beschäftigten. Ich war ratlos, weil ich meinte, wir würden doch schon nur die Übungen machen, die den geringsten Anspruch an die körperliche Verfasstheit stellen und dass mir nun langsam die Ideen für passende Übungen ausgehen. Ich dachte, ich sei die falsche Lehrerin für sie und gleichzeitig, dass es auch einmal schön wäre, eine wirklich motivierte Gruppe zu unterrichten, in der die Teilnehmer:innen sich einlassen möchten auf die Übungen. Ich wollte Tricks anwenden wie, dass sie sich je eine Übung überlegen für die nächste Stunde, die sie intensivieren möchten. Keine aber hatte einen spezifischen Wunsch. Ich wusste nicht weiter. Allmählich jedoch reifte in mir die Einsicht, dass es meine Aufgabe als Lehrerin sei, mich auf sie einzulassen und sie mit dem zu ködern, was schon in ihnen ist, was ihnen also entspricht. Ich wollte es versuchen, und schließlich hatten wir eine wunderbare Stunde, in der alle drei ganz dabei waren. Was war geschehen? Nichts, außer dass ich mich neu auf sie einließ und dadurch Bilder für sie fand, die ihnen halfen, sich zu versenken und ganz Bewegung zu werden, in dem ihnen entsprechenden Maße.

Das Ich, die Welt und das Wunderbare

Meiner eigenen Übe- und Lehrerfahrung entsprechend scheinen Bilder einen direkten Weg zum Körper zu kennen, am Verstand vorbei.

Wie kommt das? Und sind die Bilder, die wir im Qigong benutzen, bereits Poesie? Wie komme ich auf diesen Zusammenhang?

Vor ein paar Jahren durfte ich drei europäische Lyriknächte in einem Zeitraum von zwei Wochen erleben, in denen Dichter ihre Gedichte in ihren jeweiligen Sprachen vortrugen. In einer solchen Dichte und Intensität hatte ich Lyrik nie zuvor erlebt. Ich konnte die in der Lyrik erzeugten Bilder teilweise sogar körperlich spüren, als würden sie mich auf direktem Weg mit anderen Erfahrungswelten verknüpfen. Diese

Erfahrung entspricht ungefähr denjenigen, die ich weiter oben als Übe- und Lehrerfahrungen im Qigong geschildert habe.

Die Bilder sind etwas, was Qigong und Poesie miteinander gemein haben. Über die Bilder wirken beide unmittelbar auf den Körper, ohne Umwege über den Verstand, die kognitive Verarbeitung nehmen zu müssen. So beschreibt denn auch Crauss die Poesie in seinem modernen Essay über die „Schönheit“ als das Instrument, innere Stimmungen, Gedanken und Anschauungen körperlich zu machen und sieht die Schönheit (Poesie) als Verknüpfung entgegengesetzter Zustände des Denkens und des Empfindens.

Mit Qigong und Poesie können wir also überwinden, was die westliche Welt seit der Verkündung von „Ich denke, also bin ich“ durch den Philosophen René Descartes im 17. Jahrhundert prägt und beschäftigt, den Leib-Seele-Dualismus. Durch Qigong und Poesie dürfen wir uns selbst als Ganzheit wahrnehmen und uns lebendig mit der Welt verbunden fühlen.

Crauss beschreibt das in seinem Essay als Verschmelzen des Subjektiven mit dem Kollektiven und auch als Mittel zur Überwindung sozialer und körperlicher Schranken.

Der romantische Dichter Novalis kennt noch eine weitere Ebene, die ebenfalls im Qigong eine große Rolle spielt: „Der Sinn für Poesie hat viel mit dem Sinn für Mystizismus gemein. Er ist der Sinn für das Eigentümliche, Personelle, Unbekannte, Geheimnisvolle, zu Offenbarende, das Notwendig-Zufällige. Er stellt das Undarstellbare dar. Er sieht das Unsichtbare, fühlt das Unföhlbare etc.“ oder: „Die Poesie löst fremdes Dasein im eignen auf.“ oder auch: „Die Poesie muß nie der Hauptstoff, immer nur das Wunderbare sein.“

Das Wunderbare. Wie können wir ihm begegnen?

Eingang finden – Über Haltung und Perspektive

Seitdem ich auf dem Land lebe, also seit etwa zweieinviertel Jahren, sind mir meine Spaziergänge durch den Wald und am Fluss entlang das geworden, was mir früher in der Großstadt meine Fahrradfahrten waren – eine liebe Gewohnheit und wie nichts anderes geeignet, meine Gedanken durcheinanderzubringen. Das meine ich in einem ganz und gar positiven Sinne. Beim Gehen ist es, als würden meine Gedanken dazu angeregt werden, in ihrem Zimmer herumzuräumen. Einige, die über längere Zeit da waren und teilweise sogar etwas lästig wurden, sind plötzlich wie verschwunden. Dafür sind plötzlich Gedanken da, die mir völlig neu sind und über deren erfrischende Bekanntschaft ich mich sehr freue.

Neulich, zum Beispiel, wollte ich unbedingt ein Stück Auwiese fotografieren, auf dem die meisten Halme flach auf dem Boden lagen und nur noch von ein paar stehenden eingerahmt waren. Ich fand den Anblick unheimlich kunstvoll; die Halme, sowohl die liegenden als auch die stehenden, waren sehr lang und bildeten sowohl in ihrer Struktur als auch in ihrer Farbkomposition – eine Mischung aus herbstlich kräftigem Rotbraun und winterlich ausgelaugtem Grau – ein ganz besonderes Bild in der ansonsten halb kargen, halb frisch grünen Früh-Frühlingslandschaft. Ich schaffte es nicht, das Bild so zu fotografieren, wie ich es sah. Auf dem Foto sind die Strukturen und die Farben zwar gut sichtbar, aber der Eindruck des Kunstvollen fehlt komplett. Das Foto gibt nicht die geringste Poesie her. Dabei wurde mir bewusst, dass es daran liegt, dass ich für die Aufnahme die richtige Perspektive nicht finde.

Sowohl um das Poetische darzustellen als auch um das Poetische zu entdecken, brauchen wir zunächst einen Eingang. Dieser liegt in der inneren (Offenheit) und äußeren (Perspektive) Haltung.

Darin liegt eine weitere Gemeinsamkeit mit Qigong. Auch im Qigong verwenden wir viel Sorgfalt darauf, den richtigen Stand einzunehmen, einen der uns ausreichend Festigkeit (Wurzeln) und andererseits möglichst viel Durchlässigkeit verleiht, um das Wunderbare – denn was ist das Qi, das wir mit unseren Sinnen nicht „erfassen“ und doch deutlich in

uns wahrnehmen können, anderes als etwas Wunderbares?! – erleben zu können.

Chan Mi Gong habe ich erst während der Lehrerausbildung kennengelernt; ich praktiziere es also noch nicht sehr lange, und doch scheint mir die Vorbereitung auf das Wunderbare im Chan Mi Gong eine noch größere Rolle zu spielen als im daoistischen Qigong: Das Lösen, das Wecken aller Bereiche, in denen wir aufnehmen und sammeln können, das Wecken aller Sinne, auch unserer sexuellen Lust. Nichts vom Wunderbaren soll uns entgehen. Und doch wissen wir, dass sich das Wunderbare erst dann ereignen kann, wenn wir ihm absichtslos begegnen, wenn wir unseren Willen und unsere Absichten vergessen: Es ist die Hingabe, in der wir alles vergessen können und aufnahmefähig werden für Wunder, in der wir Zeichen und Sprachen auf Ebenen verstehen können, die verschlossen bleiben, wenn unser analytischer Verstand nach ihnen greifen möchte.

Vielleicht ist das auch der Grund, warum Humboldt und Kant z. B. davon ausgingen, dass im Rahmen menschlicher Erkenntnis kein absolutes Erkennen und Verstehen möglich sei, weil sie das Erkennen und Verstehen ausschließlich an den sprachvermittelten Verstand knüpften. Im Qigong und in der Poesie dürfen wir die Besonderheit erleben, dass wir mittels Sprache die Sprache überwinden können, dass die Sprache (vor allem die bildhafte Sprache) uns dabei helfen kann, einen Erfahrungsraum zu betreten, der jenseits des Sprachlichen liegt, der sich nicht eigentlich durch Sprache vermitteln oder verarbeiten lässt. Das Poetische, das Wunderbare, das Feinstoffliche brauchen Raum, den wir nicht z. B. durch unsere Erwartungen vordefiniert haben, damit sie für uns erlebbar werden, damit sie wirken können.

Fazit und Dank

Wenn ich all diese Aspekte zusammenfassen möchte, dann treffen sich Poesie und Qigong für mich vor allem in ihrer Art des Zugangs zur Welt. Durch die bewusste Öffnung und mithilfe von sprachlichen Bildern werden vermeintliche Dualismen überwunden (Körper-Seele, Ich-Du, Ich-

Welt) und sowohl das Sinnlich-Schöne als auch das Wunderbare intensiv erlebbar gemacht.

In diesem Zusammenspiel ist Qigong für mich eine große Bereicherung geworden, die ich nicht missen möchte. Dafür danke ich vor allem Zuzana Šebková-Thaller, die durch ihren Wissens- und Erfahrungsreichtum und ihre Entdeckerfreude immer neue Zugänge und Aspekte im Qigong und Chan Mi Gong findet und für ihre Schüler:innen/Teilnehmer:innen erfahrbar macht. Ihr Unterricht ist in sehr vielfältiger Weise anregend und hat mir viele neue Zusammenhänge eröffnet, gleichermaßen auf körperlicher und auf geistiger Ebene. Ohne sie und ihre Unterrichtsweise wäre in mir gar nicht erst der Wunsch entstanden, die Qigong-Lehrerausbildung zu absolvieren. Ich bin sehr dankbar für diese intensive, bereichernde Zeit, ohne die ich andere Schritte in meinem Leben vielleicht gar nicht unternommen hätte.

Danken möchte ich auch meinem Lebenspartner Alex, mit dem ich mich vielfältig zum Thema dieser Hausarbeit und seinen Aspekten austauschen durfte. Vor allem danke ich ihm für seine Unterstützung auf all meinen Wegen.

Quellen

CRAUSS: SCHÖNHEIT. SIMULTANABSCHWEIFUNG MIT GRIMM.
Verlagshaus Berlin, 2014.

Christoph Delius, Matthias Gatzemeier, Deniz Sertcan und Kathleen Wünscher: Geschichte der Philosophie – Von der Antike bis heute,
Könemann Verlagsgesellschaft mbH, 2000.

Rolf Elberfeld: Sprachen – Kulturen – Denken, Skript zum Kurs 03569 der
FernUniversität in Hagen.

Novalis: „Fragmente I“, Hg. Ernst Kamnitzer, Jess Verlag, 1929.