

# **Abschlussarbeit**

zur Kursleiterausbildung Qigong Januar 2007 bis Januar 2009 im Ausbildungs- und  
Forschungszentrum für Qigong und ChanMi Gong in Augsburg  
Verfasser: Dagmar Kanitz

## **Qigong und Meditation**

oder

mein Weg

## **Zurück zu den Quellen des lebendigen Wassers**

*Jesus Christus spricht:*

*Amen ich sage euch: Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man  
es an äußeren Zeichen erkennen kann. Man kann auch nicht sagen: Siehe, da ist es oder dort  
ist es – denn, Amen ich sage euch: Das Reich Gottes ist inwendig in euch!*  
*Luk.17/21*

*Wuzi sagt:*

*Unter dem Weg (dao) versteht man die Rückwendung zu den Wurzeln und die Rückkehr zum  
Ursprünglichen.*  
*Phil. Lesebuch zum Tai Chi Chuan Bd.1 S.57*

*Höhepunkt des Glücks ist es, wenn der Mensch bereit ist das zu sein, was er ist.*  
*Erasmus von Rotterdam*

## **Vorwort**

Zunächst bedanke ich mich bei meinen Lehrern,  
Evelyn Beham - die es in einzigartiger, origineller Art schaffte, mir den Zusammenhang zwischen Theorie und Praxis im Qigong zu vermitteln, Berta Müller- die mir entscheidend dazu verhalf die Übungen vom Bewegungsablauf her zu verstehen und bei Zuzana Sebkova-Thaller, die mir den spirituellen Zugang zum Qigong in seiner ganzen Breite eröffnete.

Besonderer Dank gilt auch meiner Familie, meinem Mann Andreas, meinen beiden erwachsenen Töchtern Kristin und Maria, meinen Schwiegersöhnen Michel und Heiko und meinem Vater Roland. Sie alle fungierten als meine Versuchspersonen und standen mir in jeder Beziehung unterstützend zur Seite.

Ich danke auch meiner lieben Mutter Gertrud, die nun schon 78 Jahre alt ist und seit 15 Jahren wegen ihrer Krankheit, MS, im Rollstuhl sitzt. Auch wenn Du es nicht mehr verstehen kannst was ich tue, so hat doch dein Leben und Leidensweg mich dorthin gebracht, wo ich jetzt stehe. Ich danke dir, Maria, dass ich die Oma an den Wochenenden der Ausbildung immer in guten Händen wusste.

## Gliederung

- 1            **Einleitung**
- 2            **Meditation und Qigong**
- 2.1        **Meditation**
- 2.1.1      Der Begriff
- 2.1.2      Ziel und Wesen
- 2.1.3      Techniken
- 2.1.4      Wirkungen
- 2.2        **Qigong**
- 2.2.1      Der Begriff
- 2.2.2      Ziel und Wesen
- 2.2.3      Techniken/Formen
- 2.2.4      Wirkungen
- 2.3        **Der Zusammenhang**
- 3            **Persönliche Erfahrungen**
- 3.1        Meditation/Gebet
- 3.2        Qigong
- 4            **Fazit**
- 5            **Schlusswort**

## 1 Einleitung

Irgendwann im Leben kommt man in eine Situation, in ein Geschehen, da weiß man – genau das ist jetzt richtig – das ist mein Weg. Wobei ich nun schon mitten im Thema bin. Qigong ein Weg, mein Weg.

Das Ziel ist der Anfang, die Zeit ohne Zeit, die Unvollkommenheit in der Vollkommenheit, das Chaos verwandelt in Harmonie.

Als Christ auf der Suche nach neuen Ausdrucksformen begegnete mir Qigong. Geprägt durch meine persönliche Geschichte und die damit verbundenen spirituellen Erfahrungen ist Qigong für mich ein weiteres Puzzelteil zur Vervollkommnung im Großen Ganzen.

In ganz besonderer Weise liegt es mir am Herzen, dass Christen, die ihre eigene Identität aus vielerlei Gründen gar nicht mehr wahrnehmen, durch die ganz praktisch und klar ordnenden Kräfte des Qigong real und spürbar an sich selbst erfahren, wie sich ihre Wahrnehmung verändert, wie das Wechselspiel zwischen Körper und Geist, hervorgerufen durch gedankliche Fokussierung im Zusammenhang mit harmonischen Körperbewegungen, unser Leben beeinflusst. Mein Anliegen ist es, dass gerade wir als Christen erfahren, durch Öffnung werden wir nichts verlieren, sondern nur gewinnen, wenn unser Fokus auf das Wesentliche ausgerichtet bleibt, nämlich der Freiheit in Jesus Christus.

Wobei ich an dieser Stelle betonen möchte, dass dies eben der für mich persönlich wichtige Aspekt des Qigong ist. Egal mit welchen Menschen man arbeitet, welchen Glauben sie haben oder auch nicht haben, man sollte jeden Menschen dort abholen wo er steht, um ihm dies wunderschöne Geschenk dass uns die Schöpfung mitgegeben hat in ansprechender Weise zu präsentieren und für jeden erlebbar zu machen.

Wenn wir es schaffen uns in kleinen Dingen zu ordnen, wenn wir fest stehen an unserem ganz persönlichen Platz, wissend dass ein unendlicher Vorrat an Liebe und Energie für uns bereit ist – dann können wir nicht anders – wir schwingen uns ein in die Schwingung des Lichts.

Und jeder Strahl wird sich ausbreiten und seinerseits die Dunkelheit erhellen.

In den folgenden Ausführungen versuche ich den Zusammenhang zwischen Qigong und Meditation darzustellen und verständlich zu machen, dass Qigong gerade auch für das Christentum in der Gegenwart eine wesentliche Bereicherung ist.

## 2 Meditation und Qigong

### 2.1 Meditation

#### 2.1.1 Der Begriff

lat. meditatio = „das Nachdenken über“ oder auch „zur Mitte ausrichten“ von lat. medius „die Mitte“

Meditation ist eine Tätigkeit und bedeutet ganz allgemein gesehen die Konzentration auf ein bestimmtes Objekt zu richten, ganz im Gegensatz zu anderen Handlungen, bei denen wir uns auf wechselnde Reize einstellen.

Rahmenbedingung für Meditation ist die Stille, die zur Ruhe führt (ruhen im Geist).

Nebenbei ist ganz interessant, dass sich das Verb „stillen“ von „Stille“ ableitet. Der Säugling wird beim Stillen ruhig.

#### 2.1.2 Ziel und Wesen

Das konkrete Ziel der Meditation ist immer abhängig von der Persönlichkeit des Meditierenden. Das höchste Ziel im religiösen Bereich ist die „Erleuchtung“ bzw. das unmittelbare Erfahren des Göttlichen. Im religiösen, spirituellen Bereich liegt der Ursprung der Meditation.

Christliche und fernöstliche Traditionen beschreiben Zustände der Versenkung, der Bewusstseinsweiterung. Verstand und Denken kommen zur Ruhe, der „Urgrund“ wird freigelegt. Geprägt von einem klaren hellwachen Gewahrsein befindet sich der Meditierende in tiefster Entspannung.

In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert (Entspannung, Stressbewältigung).

#### 2.1.3 Techniken

Ganz grob unterscheidet man zwischen passiver (kontemplativer) Meditation, die im stillen Sitzen, Liegen oder auch Stehen durchgeführt wird und der aktiven Meditation, bei der körperliche Bewegung, achtsames Handeln oder lautes Rezitieren zur Meditationspraxis gehören. Wobei sich diese Einteilung nur auf die äußere Form der Meditation bezieht. Geistig gesehen ist bei beiden Gruppen eine aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch ein passives Loslassen und Geschehenlassen möglich.

Betrachten wir diese Einteilung, wird deutlich dass sowohl Gebet, als auch Qigong durchaus hier einzuordnen sind. Wesentliches Unterscheidungsmerkmal ist die kommunikative Komponente in der Ansprache eines Höheren Wesens im Gebet.

#### 2.1.4 Wirkungen

Immer mehr medizinische und psychologisch wissenschaftliche Arbeiten befassen sich mit der Wirkung von Meditation auf bestimmte Krankheitsbilder wie zum Beispiel Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen sowie Drogen- und Arzneimittelmisbrauch. Welchen Einfluss hat Meditation auf das menschliche Gehirn?

Zu dieser Frage führten am 13.5.2008 in „Spiegel ONLINE“ Matthieu Ricard (ehemals Molekularbiologe, jetzt buddhistischer Mönch) und Wolf Singer, einer der einflussreichsten Hirnforscher der Welt, ein Gespräch. Ich zitiere Ricard: „Betrachten wir die Etymologie der asiatischen Worte für „Meditation“: Das Sanskritwort bhavana bedeutet „pflegen“, „fördern“, „kultivieren“, das tibetische gom heißt „vertraut werden“; das kann sich auf neue Eigenschaften und Einsichten beziehen, aber auch auf eine neue Lebenseinstellung. Man darf Meditation also nicht auf die weit verbreiteten Klischees „Entspannung“ und „Leerwerden des Geistes“ reduzieren. Wir alle spüren immer wieder Liebe und Güte, Freigiebigkeit, inneren Frieden und Freiheit von Konflikten in uns. Doch diese Gedanken und Gefühle durchströmen uns und werden schon bald durch andere, unter Umständen auch negative ersetzt, wie Zorn, Eifersucht zum Beispiel. Damit Altruismus und Mitgefühl zu dauerhaften Bestandteilen unseres Bewusstseinsstromes werden, müssen wir sie über eine längere Zeit kultivieren. Wir müssen sie uns bewusst machen und sie dann fördern, wir müssen sie wiederholen, bewahren, verstärken, so dass sie unser Denken und Fühlen allmählich dauerhaft ausfüllen.“

...„Das Ziel heißt „Anregung von innen“.“

Meiner Ansicht nach wird hier und im weiteren Gespräch (Interessierte können unter o.g. Quelle nachlesen), deutlich, welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen um auch weiterhin optimistisch in die Zukunft der Menschheit schauen zu können. Meditation und wie wir im Weiteren sehen werden auch Qigong sind mehr denn je aktuelle Notwendigkeiten um im persönlichen und allumfassenden Bereich ein erfülltes Dasein gestalten zu können.

## 2.2 Qigong

### 2.2.1 Der Begriff

Qi steht in der chinesischen Philosophie und Medizin für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. Es kann mit Lebenskraft, Lebensenergie, Atem, Odem, Lebenshauch, Fluidum übersetzt werden.

Qi ist die Essenz jenseits von subatomaren Strukturen – eine Energie, die in allen Formen der Materie vorhanden und in lebenden Organismen konzentriert ist. (aus „Das heilende Tao“ von Achim Eckert). Man unterscheidet theoretisch zwischen angeborenem und erworbenem Qi. Die Silbe Gong kann mit Arbeit, Pflege, beharrlicher Übung übersetzt werden.

Qigong heißt demzufolge im weitesten Sinne Arbeit mit der Lebensenergie. Im unserem Zeitalter ist Qigong ein Sammelbegriff für verschiedene Schulen von Übungsarten mit energetischem Aspekt.

### 2.2.2 Ziel /Wesen

Grundsätzliches Ziel aller Qigongübungen ist es, die Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern, d.h. sie sollen der Anreicherung und Harmonisierung des Qi dienen.

In der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) wird davon ausgegangen, dass Qualität und Fluss des Qi und seine Veränderung für das Wohlbefinden bzw. Auftreten von Krankheiten verantwortlich sind.

Die Vielfalt der Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, in Fortbewegung oder Ruhe zeigen uns jedoch, dass es um mehr geht als bloße Gesundheitsübungen. Gesundheit und ein erfülltes Leben können Folgen einer intensiven Arbeit mit unserer Lebensenergie sein, wenn wir bereit sind eine transpersonale Macht, welche das Leben lenkt und letztendlich mit Sinn erfüllt, anzuerkennen.

Qigong verbindet immer die drei Komponenten unseres Seins

- materiell
- energetisch
- und geistig (Bewusstsein) miteinander.

Inwieweit es uns gelingt Körper und Geist, materielle und spirituelle Ebene über den energetischen Aspekt in Einklang zu bringen, ist abhängig davon, ob es gelingt eingefahrene Denkmuster loszulassen und uns für Neues zu öffnen.

Ob im bewegtem oder stillem Qigong, in den Kampfkünsten, Qigong-Massagen, immer sind wir aufgefordert die Wahrnehmung zu verfeinern, das Bewusstsein zu zentrieren und im JETZT anwesend zu sein. Erfahrungen der vielfältigsten Art (körperlich und geistig) werden uns prägen und verändern. Unser bisher unbewusstes Abgeben und Aufnehmen von Energie wird sich mehr und mehr verwandeln zum bewussten Einfügen in den großen Zusammenhang als letztendliches Ziel der Übung. Wir kultivieren unseren Körper und unseren Geist „Erreiche das höchste Offensein. Bewahre den tiefsten Einklang. Werde Teil von allen Dingen“ 16.Aph., Buch der Wandlungen

### 2.2.3 Techniken/Formen

Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Richtungen des Qigong, darunter Praktiken aus der Richtung des Buddhismus und Praktiken aus der Richtung des Daoismus. Die unterschiedlichsten Stilarten des Qigong sind zum Teil ganz neue Entwicklungen, die jedoch auf den jahrtausende alten Traditionen basieren.

Grundsätzlich unterteilt man in zwei Hauptkategorien: „Übungen in Bewegung“ und „Übungen in Ruhe“. Daraus schlussfolgernd könnte man die bewegten Qigongübungen als Körpertraining und die Übungen in Ruhe als Meditation betrachten. Doch beide Kategorien fließen ineinander über, sind nicht voneinander zu trennen. Die zielgerichtete Bewegung bringt den Geist zur Ruhe, der wiederum aus der Ruhe heraus wach und konzentriert aktiv den Fluss des Qi lenken kann. Gerade an dieser Stelle wird vielleicht sehr deutlich, was Yin und Yang meinen, nämlich, dass es nicht darum geht „schwarz“ oder „weiß“ zu sehen, sondern zu erkennen, dass Eines aus dem Anderen entsteht, dass das Eine das Andere bedingt und Verwandlung, Veränderung, Strom und Fluss unseres Lebens in Achtsamkeit und Ruhe betrachtet, den Sinn unseres Daseins erkennbar machen.

Nach Kenneth Cohen „Qigong Grundlagen, Methoden, Anwendung“ gibt es aus den verschiedensten Schulen des Qigong folgende Anwendungen:

- Medizinisches Qigong
- Selbstheilendes Qigong
- Äußere Qi Heilung
- Meditatives oder Spirituelles Qigong
- Buddhistisches Qigong
- Daoistisches Qigong
- Konfuzianisches Qigong
- Kampf-Qigong
- Sport
- Busyness-Qigong

Alle Qigongübungen der verschiedenen Stile basieren auf den Prinzipien von Ausgeglichenheit, Entspannung, gesunder Atmung und richtiger Körperhaltung.

## 2.2.4 Wirkungen

Wenn wir an dieser Stelle alles Gelesene betrachten und wirken lassen, erkennen wir schon hier, dass es nicht DIE Übung oder DIE Technik im Qigong gibt, die direkt unser persönliches Anliegen betrifft und deren perfekte Ausführung uns zur Problemlösung führt. Natürlich hat jede Übung ihren ganz speziellen Fokus, aber es unterliegt nach meiner Erfahrung immer auch unserer ganz persönlichen Einstellung, unserer derzeitigen Befindlichkeit und Bereitschaft uns zu öffnen und zu empfangen, wie sich die Wirkung der Übung für uns manifestiert. Systematisches Üben ist eine Willensentscheidung. Mit der Zeit werden wir geprägt durch die Übung. Wir entwickeln und sensibilisieren die Wahrnehmung der Beziehung zwischen Körper und Geist/Seele mit ihren mannigfaltigen Wechselwirkungen. Aus dieser Wahrnehmung heraus wird sich unser Blick weiten und auch die Beziehung zu unserem Nächsten bis hin zum gesamten Universum wird sich verändern. Wir erfahren die Wirkung der Übung also, indem wir sie kultivieren und zwar, entsprechend den Möglichkeiten die uns unser physischer Körper bietet. Dem Qigong Üben sollte es meines Erachtens nicht in erster Linie um Streben nach Perfektionismus in der Übung gehen, sondern um das Erkennen des Zusammenhangs zwischen den energetischen Aspekten der Übung bzw. des Lebens im Allgemeinen und dem persönlichen Wohlbefinden oder auch Nicht-Wohlbefinden. Wird dieser Zusammenhang für den Übenden erkennbar erschließt sich die Bewegung wie von selbst. Jede Übung hat ihre ganz spezifische Wirkung auf Körper und Geist und weckt in uns auf ganz vielfältige Art und Weise Lebensfreude mit weit reichenden Auswirkungen. Es geht darum auf den Weg zu kommen zu neuen Horizonten im persönlichen und damit auch im allumfassenden Geschehen. Empirische Untersuchungen haben nachgewiesen, dass die einzigartige Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation beim Qigong die Funktion beinahe aller Körpersysteme verbessert und sowohl vorbeugende als auch heilende Wirkung hat (aus Kenneth Cohen, Qigong Grundlagen, Methoden, Anwendung).

## 2.3 Der Zusammenhang

*„Alles Große, das Menschen je geleistet haben, geht aus der Einsamkeit, aus der Vertiefung geistigen Schauens hervor.“*

*Peter Rosegger*

Dabei ist „das Große“ meiner Ansicht nach nicht einzugrenzen oder zu definieren, denn oft hat das vermeintlich „Kleine“ unscheinbare große Wirkung, eben weil es aus der eigenen Vertiefung heraus entsteht, nämlich vom Innersten nach außen dringt, ganz im Gegensatz zu Handlungen, Denk- und Verhaltensweisen, die uns von unserer Umwelt aufgezwungen werden. Stimmen solche aufgedrückten Muster nicht mit unserem Innern überein, ist es nur eine Frage der Zeit, wann unser Körper mit ersten Anzeichen der Rebellion reagiert. Oft nehmen wir diese Rebellion lediglich als „Störung“ im Allgemeinen Geschehen wahr, deren Symptome behoben werden müssen. Oberflächlich wird dann repariert, doch in der Tiefe brodelt es weiter. Wobei ich an dieser Stelle betonen möchte, dass es nicht darauf ankommt einen vollkommenen, makellosen Körper zu besitzen oder erarbeiten zu wollen – allein dies wäre schon wieder eine Illusion -, sondern die liebevolle Pflege des uns Anvertrauten im rechten Maß ist notwendig. Qigong bietet hier eine exzellente Möglichkeit uns bewusst mit unserem Körper auseinanderzusetzen, die Sinneswahrnehmung zu schulen, um als Beobachter und gleichzeitig Handelnder tätig zu sein.



Meditation um der Meditation willen, um einen entspannten Zustand zu erreichen, um ein schönes Gefühl zu erleben oder einfach eine gute Zeit zu haben, ist zwar möglich, aber nicht das Eigentliche. Genauso ist es beim Qigong, Qigong als Selbstzweck, weil es vielleicht gerade „In“ ist und man gut damit ankommt oder weil es gerade zum Beruf passt ist eben nur die eine Seite.

Beides, Meditation und Qigong, sollten nicht als Auszeiten in unseren Alltag integriert werden, sondern sollten genau wie Essen und Trinken, selbstverständliche freudige Notwendigkeit für uns sein.

Die verschiedensten Übungen im Qigong wirken durch die Harmonisierung des Energieflusses zentrierend und stärkend auf unseren Körper, bauen Blockaden und Verspannungen ab, schulen unsere Wahrnehmung und klären unseren Geist. Wir sind achtsam und gesammelt, was nichts anderes heißt, als das Verschiedene und Zerstreute in sich zu sammeln, eins mit sich selbst zu sein.

*„Der Achtsame bringt die Achtung, die Überlegung mit seinem Tun, mit dem Augenblick zusammen.“*

*Anselm Grün aus: „Vergiss das Beste nicht“*

All die genannten Aspekte die dem Qigong-Übenden zuteil werden sind ideale Voraussetzungen, um schon nach kurzer Zeit die Phase des Meditierens ohne äußerliche und innerliche Ablenkungen wahrnehmen zu können. In uns entdecken wir das große Kraftpotential aus dem wir schöpfen dürfen, die Quelle unseres Daseins, den Urgrund unseres Lebens, für uns als Christen, das Licht des Christus. Das Wort: *Wisset ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? (1.Kor.3/16)* – wird erfahren, wird lebendig. Der Glaube ist dann nichts Abstraktes mehr, nur für Wenige, Auserwählte verständlich oder etwas für besondere Anlässe des Lebens, weit weg vom Alltag – nein - Glaube wird zur Gewissheit.

Wahre Meditation ist nach Zensho W.Kopp „ein Transparentwerden zur Transzendenz, ein Hineinreifen zu einer Geistesverfassung des ständigen Gewährwerdens der Anwesenheit der uns umgreifenden und erfüllenden Ganzheit der göttlichen Wirklichkeit“ (aus: Aphorismen eines westlichen Zen-Meisters).

Um auf unser Zitat am Eingang dieses Abschnittes zurück zu kommen.

„Großes“ kann der Mensch also nur leisten, wenn er im Einklang, in Harmonie mit sich ist. Aus diesem Einklang entsteht authentisches und damit erfülltes Leben.

Die Suche nach dem ICH in mir ist immer auch die Suche nach Gott. Der Qigong Übende öffnet sich und arbeitet mit der ihm zur Verfügung stehenden Lebensenergie. Inwieweit es ihm gelingt diese Arbeit nutzbringend für sich und andere einzusetzen ist immer auch eine persönliche Entscheidung zur Bereitschaft sein Bewusstsein zu öffnen, zu erweitern und neue Wege zu gehen.

Weder Meditation noch Qigong sollten wir als spirituelle Highlights betrachten und dabei den Blick für die weniger attraktive Alltäglichkeit verlieren. „Großes“ ist geleistet, wenn wir beispielsweise den Tisch abwischen würden, als wäre es unsere eigene Seele. Dann stehen wir fest verwurzelt auf der Erde, verbunden mit dem Himmel für die Aufgabe die jetzt in diesem Moment erledigt werden muss.

Es bedarf beim Qigong und in der Meditation der disziplinierten Übung, um die heilsamen Kräfte zur Entfaltung bringen zu können und es gibt nie ein zu spät. Jeden Tag dürfen wir wieder neu beginnen.

Qigong erleichtert uns das Meditieren, was wiederum die Arbeit mit dem Qi konkreter werden lässt. Die Verbindung zwischen Körper und Geist /Seele wird in einzigartiger Weise hergestellt. Vielleicht wiederhole ich mich hier, aber dies ist für mich der wichtigste Aspekt, um Leben zu erfahren und gestalten zu können.

Wenn wir wirklich etwas erwarten, wenn wir uns bewusst auf den Weg machen, werden Lebensmuster und Gedankenabläufe die sich uns über Jahrzehnte eingeprägt haben aufgelöst. Über die Achtsamkeit und das Bewusstwerden, über Annahme und Abgabe vollzieht sich dieser Prozess und das nicht aufgrund äußeren Druckes oder eigener Willenskraft, sondern aus einer tiefen befreienden Sehnsucht heraus, sich einzufügen, in das was unser Inneres bewegt.

Aus dieser Quelle schöpfen zu dürfen ist das Geschenk der Liebe – die Verbindung zur Ewigkeit.

### 3 Persönliche Erfahrungen

#### 3.1 Meditation/Gebet

Meditation und Gebet gehören für mich zusammen, weil es in Beidem um die Ausrichtung auf das Wesentliche geht– meine Mitte in Gott bzw. Gott in meiner Mitte. Während ich beim Meditieren auf Empfang ausgerichtet bin, ist das Gebet der Teil der aktiven Hingabe – das Ausrichten der Antenne auf den Sender.

In Gebet und Meditation übe ich mich jetzt seit 19 Jahren, wobei die Meditation in ihrer Intensität doch erheblichen Schwankungen unterlag. Ich erwähne dies, weil es noch für meine Betrachtungsweise des Qigong wichtig sein wird.

Meine persönlichen Erfahrungen will ich in diesem Rahmen nur soweit wiedergeben, dass ich aufgrund einer aktiven Auseinandersetzung mit meiner und auch der Lebenssituation unserer Familie Christ wurde, nachdem ich als hineingetauftes Kind in die ev. Kirche in keinerlei innerlicher Bindung zu diesem Glauben aufgewachsen bin.

Auf meinem bisherigen Weg des Gebets und der Meditation lernte ich zuhören, von mir weg zusehen, meine Kraftquelle anzupapfen, immer wieder neu anzufangen, den Augenblick zu genießen. Ich erfuhr direkte Hilfe, Inspiration, Wegweisung und durfte körperliche Heilung empfangen.

#### 3.2 Qigong

Erste Erfahrungen mit Qigong machte ich in einem Kurs an der VHS vor 3 Jahren. Die Erkenntnis zum Schnuppertag für die Qigong-Ausbildung in Markt Berolzheim zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle zu sein, ließ mich ohne Zögern den Ausbildungsvertrag unterschreiben. Heute, kurz vor der Beendigung meiner Ausbildung zur Kursleiterin Qigong, fühle ich mich persönlich bereichert. Ich bin gewachsen an neuen Herausforderungen und gestärkt darin, mein Christ-Sein auch unter anderen Bedingungen als in einer heimatlichen Kirchengemeinde aktiv bezeugend zu leben.

Die Qigong-Ausbildung im Allgemeinen hat mir zu größerer Weitsicht verholfen. Die Kontakte in der Gruppe ließen mich erkennen inwieweit ich selbst zu Toleranz fähig bin, ohne dabei die eigenen Werte zu verlieren.

Ganz konkrete Übungen haben mir geholfen, verbrauchte, für mich negative Energien abzugeben.

Eine Schlüsselstellung nimmt hier **die Meisterübung** ein, die uns während der ganzen Ausbildung begleitete. Ich konnte diese Übung schon in vielen Situationen hilfreich für mich, aber auch für Andere, anwenden. Einen Aspekt der Tiefe und Breite dieser Qigong Übung habe ich in meiner Lehrprobe bereits präsentiert. Die Meisterübung ist ein Teil von mir geworden und am Beginn des Tages mein persönlicher Gruß an die Welt (die Materielle und Geistige), danksagend, sich öffnend bereit sein, annehmend, abgebend, verwandelnd, achtsam mit mir selbst umgehend bin ich bereit für die kommenden Geschehnisse.

Die Übungen zum **Innen nährenden Qigong**, empfand ich am Anfang als äußerst schwierig zu erlernen. Die wohltuende energetische Wirkung, die Harmonie der Bewegungsabläufe im Wechsel von An- und Entspannung, die Dynamik der Übungen brachten in mir mit der Zeit direkt Freude an der Bewegung hervor. Auf alle Fälle werde ich mich mit diesen Übungen noch genauer beschäftigen und sie weiter praktizieren.

Beim Üben des **Stillen Qigong** konnte ich ganz klar Blockaden wahrnehmen und daran arbeiten.

Während der ersten Übungen zum **Qigong-Gehen** – rückwärts - überwältigte mich ein tiefes Gefühl des Getragen- und Geborgenseins ohne Wenn und Aber. Die Erkenntnis, dass ich ein behütetes Wesen in der Vergangenheit war und auch weiterhin bin, wurde zur körperlichen Erfahrung. Rückwärtslaufend, getragen wie auf Wolken schwebend, umgeben von Licht und Wärme war alles vollkommen und gut. Das Gehen als bewusste Handlung im meditativen Sinn (vor- und rückwärts) ist an dieser Stelle in mir geboren.

Ich hatte dieses Erlebnis beim Gehen rückwärts nie wieder, aber darauf kommt es auch nicht an. Ich gehe weiter rückwärts und wenn ich daran denke, muss ich dankbar lächeln und bin glücklich.

Erste Eindrücke aus den Basisübungen des **ChanMi Gong** machten mir deutlich, welches Kraftpotential unsere Wirbelsäule zu entfalten vermag und welche bedeutende Rolle sie spielt, um das Qi auch in den entferntesten Punkten unseres Körpers zu regulieren. Besonders diese Basisübungen sind für mich hilfreich, um anschließend meditieren zu können. Es bedarf keiner besonderen Anstrengung mehr, einfach ZU SEIN, zu sagen ICH BIN und obwohl ich noch ein großes Stück Arbeit mit mir und meiner Wirbelsäule vor mir habe, durfte ich nach o.g. Übungen schon eine kleine Erfahrung beim Meditieren gewinnen, nämlich, wie es sich anfühlt, wenn die Energie die einzelnen Wirbel von unten nach oben durchfließt. Auch hier stehe ich erst am Beginn meines Weges.

Die **Dantian-Übungen** halfen mir dabei ein Gefühl für die verschiedenen Qi-Qualitäten zu entwickeln.

## 4 Fazit

Im Laufe der Ausbildung hat sich Qigong für mich persönlich mit der Meisterübung zum Gebet, mit dem Innen nährenden Qigong zur puren Lebensfreude, mit dem Stillen Qigong zum klaren Blick nach Innen, mit dem Qigong Gehen zur Bewusstheit im Alltag und dem ChanMi Gong zur persönlichen Herausforderung entwickelt.

Die ordnenden und zentrierenden Wirkungen im Qigong brachten mich wieder in verstärktem Maße zur Meditationspraxis, deren Auswirkungen mein tägliches Leben in vielfältiger Weise beeinflussen.

Die theoretischen Grundlagen des philosophischen Weltbildes als Grundlage der TCM und somit des Qigong sind in mein Weltbild integrierbar und entsprechen meiner Anschauung vom menschlichen Sinn des SEINS in der Ewigkeit.

Qigong und gelebtes Christ-Sein sind vereinbar, können voneinander profitieren.

Qigong für mich:

Ein WEG zu mehr Achtsamkeit in meinem Leben

Ein WEG meine Wahrnehmung zu sensibilisieren

Ein WEG Bewegung ohne Kraftaufwand zu erfahren

Ein WEG zu mehr Ausgeglichenheit

Ein WEG zum Leben von Innen nach Außen

Qigong ist für mich mit der Zeit über den energetischen Aspekt Ausdruck der Liebe zu mir und meinen Mitmenschen geworden.

Ich sehe Qigong als Möglichkeit meinen persönlichen christlichen Glauben in einer wunderbaren Vielfalt wahrnehmen und entfalten zu können.

## 5 Schlusswort

Qigong hat mich zu keinem neuen Menschen gemacht, mich aber vieles entdecken lassen, was es zu kultivieren gilt. Diese Ausführungen stehen am Ende meiner Ausbildung zum Kursleiter, sind jedoch gleichzeitig Beginn eines Weges mit neuen Herausforderungen.

Der Titel - mein Weg **Zurück zu den Quellen des lebendigen Wassers** – ist entstanden bei einem Spaziergang durch den Wald nach dem ersten Ausbildungswochenende zum Thema Qigong-Gehen in Augsburg.

Für mich bedeutet dies,

zum Ursprung zurückzukehren, um die Quelle zu erkennen und genau von dort und auch nur von dort die Gegenwart zu leben und die Zukunft zu meistern. Qigong und Meditation, meditierendes Qigong in Stille und auch in Bewegung helfen mir dabei die Quelle ständig im Blick zu haben, um bereit zu sein zum Empfangen.

*„ICH BIN das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben von dem Brunnen des lebendigen Wassers umsonst.“*

*Offb. 21/6*

***Ich verbeuge mich respektvoll und danke dem Himmel, der Erde und allen Geschöpfen.***

*Nackendorf 03.12.2008*

*Dagmar Kanitz*