

# Übend den Alltag verwandeln



Zuzana Sebková-Thaller mit Familie  
auf den  
V. Deutschen  
Qigong Tagen

KOLUMNE

Mit Interesse und Bewunderung habe ich im vorigen Herbst die Kolumne von Jan Silbertorff über sein Taiji-Trainingsprojekt gelesen: In einem Hamburger Park übt er mit SchülerInnen tagein, tagaus Taijiquan. »Übung macht den Meister«!

Doch viele fragen klärend: Wer kann sich diesen Weg leisten? Für einige wird es in Hamburg sogar eine finanzielle Unterstützung geben. Aber einer Mutter nützt ein

solches Stipendium wenig, auch wenn sie sich frei machen würde, wäre sie mit ihren Gedanken bei ihren Kindern. Dasselbe gilt für die meisten Menschen, weil sie alle in verschiedenen Familien- und Arbeits-Netzwerken eingebunden sind. Das Projekt sei für junge Singles geeignet oder für Menschen, die temporär oder für immer aus ihrem Umfeld ausgestiegen sind.

Das ist wahrscheinlich so – aber es sei ihnen gegönnt! Klöster hat es immer schon gegeben – bei uns wie im Fernen Osten. Und auch wenn manches Kloster im Saft der eigenen Begrenztheit schmorte, haben Klöster Unglaubliches zutage gefördert! Aber zum Glück gibt es nicht nur den mönchischen Weg.

Seit dem frühen Christentum hat es religiöse Laiengruppierungen gegeben, die in Familien miteinander lebten und ihre Lehre in den Alltag völlig integrierten. Auch aus diesen Reihen stammen große Mystiker. In China wissen wir von den Anhängern der »Mi Jiao« (geheime Lehren), die im Verborgenen übten und auch als Großmeister wie andere Menschen lebten, ihre Familien hatten und ihrer Arbeit nachgingen. Wie haben es diese Meister gemacht? Wie kann man heute in unserer Gesellschaft wie alle anderen leben und sich dennoch übend verwirklichen?

- Erstens, indem man die eigene spezifische Lebenslage und Lebenserfahrung als einen großen und unerschöpflichen Schatz entdeckt, von dem man immer ausgehen kann, - zweitens, indem man die eigenen Taiji- oder Qigong-Ziele der jeweiligen Lebenssituation anpasst, und

- drittens, indem jede Handlung des Tages zu einer Übung verwandelt wird.

Ich selbst lebte für Kunst und Wissenschaft und dachte nie ans Kinderkriegen. Aber die Kinder sind gekommen und haben mein Leben völlig verwandelt, mir manches unmöglich gemacht, aber mich auch reichlich beschenkt und geerdet. Als Mutter von sieben Kindern habe ich mich stark dem »Qigong während der Schwangerschaft und der Geburt« und dem »Qigong mit Kindern« und als Frau eines Arztes dem therapeutischen Qigong gewidmet. Als Mensch mit vielen Aufgaben habe ich mich im Qigong den Schulen zugewandt, deren Formen sich in einer absehbaren Zeit erlernen und am besten in den Alltag integrieren lassen.

Als Künstlerin versuche ich auf der Grundlage des Qigong mein Leben zu einem Kunstwerk zu verwandeln – mal mit besserem, mal mit schlechterem Erfolg. Gott sei Dank hat mich meine Familie immer unterstützt. Im Gegenzug habe ich versucht, so viel wie möglich in ihrem Beisein, im Alltag zu üben. Am PC, beim Kochen, bei den Hausaufgaben wie beim Tischtennis – überall kann ich den Augenblick mit allen Sinnen wahrnehmen, mich mit Himmel und Erde verbinden, meine Mitte spüren, den Atem von weit her holen, mit ihm meine Gelenke erschließen und die Wirbelsäule in Bewegung bringen. Stille Mantren und verborgene Energiekreise bieten unerschöpfliche Quellen der Kraft.

Auch wenn ich hin und wieder für ein paar Wochen Übungsrückzug unter Leitung meiner Lehrer genossen habe, war es vor allem dieses unaufhörliche Üben im Alltag, das mir stets Kraft gegeben und mich aus den schwersten Lebenskrisen geführt hat. Mit solchen Übungen habe ich auch die schnellsten und dauerhaftesten Erfolge im therapeutischen Bereich, denn trotz aller Verschiedenheit leben wir alle im Alltag. Jedes Tun kann durch Achtsamkeit zu einer energiespendenden Handlung werden und auf diese Weise kann sich der Alltag zu einem Festtag verwandeln.

Wer meinen Alltag kennt, weiß, dass ich nicht immer Festtage feiere – aber ich übe und das ist mein Leben – und es macht Spaß!

Ich wünsche allen viel Spaß auf ihrem eigenen Weg des Übens!

Dr. Zuzana Sebková-Thaller