

Qigong oder der Weg zur Achtsamkeit

Am Anfang ist wie immer alles ganz leicht. Wir stellen uns hin, stehen schulterbreit, lassen unsere Wurzeln in die Erde wachsen und achten drauf, dass unser Gewicht gleichmäßig auf die ganze Sohle verteilt ist. Unsere Knie sind leicht gebeugt und alle Gelenke sind locker und frei. Unser Becken kippt leicht nach vorne und wir sitzen auf dem dritten Bein. Die Schultern sind locker und tief. Dann fühlen wir unseren Hinterkopf von einem lichten Band nach oben gezogen und damit sinkt das Kinn etwas zur Brust und die Nackenwirbel werden nach oben leicht gestreckt. Wir fühlen uns als eine Verbindung von Himmel und Erde. Wir drehen die Ellenbogen etwas nach außen, so dass wir spüren können, wie sich unsere Achseln öffnen und sich leicht anfühlen, als ob ein zarter Luftzug durchfahren würde. Wir spüren die Senkrechte, fühlen wie unsere Wirbelsäule locker und leicht ist und ganz zart mit dem Atem mitschwingt. Wir spüren den Raum hinter uns und nehmen die Vergangenheit wahr. Wir fühlen und ahnen den Raum aus dem wir kommen. Wir empfinden die Menschen in unserer Vergangenheit und unsere Vorfahren. Je mehr wir fühlen, umso mehr Halt empfinden wir in unserem Rücken. Mit diesem Halt wenden wir uns nun dem Raum vor uns zu. Der Raum in den wir uns hinein bewegen. Der Raum, der unsere Zukunft für uns bereit hält. Mit dem inneren Lächeln wird uns der nächste Augenblick ebenso lächelnd begegnen. Nun fühlen wir auch noch die Sagitale und nehmen den Raum links und rechts von uns wahr. Mit ihm entdecken wir die Menschen und Dinge, die uns links und rechts umgeben. Wir fühlen, dass wir nicht allein sind. Wir nehmen wahr, dass es außer unserer eigenen auch andere Energien gibt. Dort wo sich die Senkrechte, die Frontale und die Sagitale treffen, dort fühlen wir unser Herz. Dieses Herz wird warm und weit und es öffnet sich nach allen Seiten, oben und unten, hinten und vorne und zu beiden Seiten. In diesem, unserem Herz breitet sich nun das Lächeln aus und fängt an zu strahlen und seine Energie beginnt sich zu entfalten.

So einfach wäre der Anfang, wenn man nicht spätestens jetzt spürt, wie die Finger dick werden, das etwas zu große Gewicht mächtig auf die Sohlen drückt. Die Wirbelsäule ist zwar eine Perlenkette, wie wir gehört haben, aber in der unteren Rückenhälfte scheinen da ein paar Perlen dicker, schwerer und schmerzhafter zu sein.

Wir entdecken Muskelpartien, die wir bis jetzt noch nie gefühlt haben und diese verkrampfen sich und beginnen zu schmerzen. Wir hören konzentriert den Worten der Übungsleiterin zu, aber immer wieder holt sich unser Körper unsere Aufmerksamkeit. Wie lange wird sie noch sprechen, was wird ihr noch alles einfallen? Was passiert, wenn es so weitergeht? Werde ich einfach umfallen oder knicke ich in den Knien ein und sinke dann langsam zu Boden? Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich nicht mehr nur Wurzeln habe sondern bis zum Unterschenkel tief im Boden stecke. Werde ich je wieder gehen können? Ja ich höre, dass wir uns alle ganz leicht fühlen und dass wir schwerelos sind und getragen werden. Gleichzeitig habe ich mich noch nie so schwer und von Verspannungen durchzogen erlebt, wie in diesem Augenblick. Ich versuche mich an den Worten festzuhalten und schleppe mich an ihnen durch die Zeit. Ich versuche das zu fühlen was angesprochen wird. Irgendwie versuche ich durchzuhalten. Dann kommt endlich die erste Aufforderung zu einer Bewegung. Schon das Antippen des Mittelfingers an der Aussenseite des Schenkels empfinde ich wie eine Erlösung. Dann ganz langsam und genussvoll die Arme nach oben heben bis zur Höhe der Schultern. Noch nie hat eine so kleine und langsame Bewegung mir so viel Erleichterung und Freude gebracht.

Dann geht es weiter mit der Meisterübung und ich fühle, wie mein Körper die Bewegung liebt. Ich folge den Worten und erlebe, wie meine Gelenke leicht und frei werden. Ich empfinde die unterschiedliche Qualität, wenn die Handflächen zur Erde oder zum Himmel gerichtet sind. Die Streckung zum Himmel lässt mich auch meine Wirbelsäule wieder als Perlenkette erleben. Ich nehme an und in mir Dinge wahr, die ich in den letzten 60 Jahren noch nie wahr genommen habe. Ich fühle ob meine Bewegungen rund sind oder nicht. Ich bin ganz konzentriert auf meinen Körper und seine Bewegungen und die Empfindungen, die durch diese Bewegungen ausgelöst werden. Ich bin ganz anwesend.

Erst die Erinnerung, dass man das innere Lächeln auch von aussen sehen darf erinnert mich, dass ich mir selbst vielleicht viel zu ernst gegenüberstehe. Dass ich viel zu viel beobachte und viel zu wenig genieße. Es ist der Hinweis, dass ich kleine Regungen wahrnehme, sie genieße und dankbar bin, dass ich diese empfinden kann und darf.

Das ist dann der Anstoß für den Gedanken: Achtsamkeit ist etwas Anderes als Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit hat viel mit Konzentration zu tun. Wir beobachten und warten gleichzeitig auf das Reagieren. Wir werten das Beobachtete um unsere Reaktion entsprechend der Wertung zu gestalten. Achtsamkeit nimmt einfach wahr. Sie ist in der Bewegung und in dem damit verbundenen Gefühl gleichzeitig anwesend. Sie wertet nicht, sie empfindet, wohlwollend und dankbar.

Achtsamkeit ist gleichsam die vollkommene Präsenz der Wahrnehmung ohne jede Ablenkung. Natürlich müssen wir als Anfänger noch hie und da zur Übungsleiterin schielen, wenn wir die Bewegung richtig ausführen wollen. Aber trotzdem fühlen wir, wie in uns die Achtsamkeit immer mehr zunimmt. Nach vielen Übungen werden wir aufgefordert nachzufühlen. Ich empfinde das oft wie ein inneres Aufräumen. Was fühle ich in mir, das jetzt anders ist oder was fühle ich, das ich bisher noch nicht gefühlt habe. Alle diese Empfindungen haben ihre eigene Qualität. Sie sind nicht einfach mit gut oder schlecht zu bewerten. Es sind unterschiedlichste Wahrnehmungen. Auf dem Weg der Achtsamkeit begegne ich mir selbst und der Vielzahl der Empfindungen und Gefühle zu denen ich fähig bin. Hinter diesen Eindrücken stecken keine Absichten. Sie finden in mir statt. Sie sind alle in Ordnung, sie sind möglich, sie sind erlaubt und ich habe die Zeit und die Ruhe und das Recht sie wahrzunehmen. Zum ersten Mal sitze ich da und denke nicht darüber nach ob ich glücklich oder traurig bin. Ich sitze da und beobachte interessiert und achtsam was da in mir alles geschieht. Durch die Wortmeldungen zum Abschluss erfahre ich, dass manche ähnliches empfunden haben wie ich, andere aber auch ganz andere Erlebnisse haben. Manche dieser Gefühle und Erlebnisse der anderen überraschen mich. An andere kann ich mich schwach erinnern, dass ich sie auch gefühlt habe. Es gibt kein Wahr und kein Falsch, es gibt nur Vielfalt. Es gibt keine Konkurrenz und keinen Wettbewerb.

Das Argument, das kannst du gar nicht gefühlt haben, geht ins Leere. Ich lerne, dass jedes Gefühl möglich ist. Die Frage ist nur ob ich auch zu diesem Empfinden fähig bin. Ich lerne auch, dass unterschiedliche Empfindsamkeit eine andre Qualität ist und nichts über den Wert eines Menschen aussagt. Alles das ist für mich Ansporn meine Achtsamkeit zu vertiefen und Empfindungen, die ich noch nicht hatte, auf den Grund zu gehen. Ich versuche auch diese Gefühle zu erfüllen ohne dabei die Vielfalt meiner anderen Eindrücke zu verlieren. So wird Qigong für mich ein neuer Weg zu einer wertfreien Selbsterfahrung und damit auch ein Weg zur Selbsterkenntnis.

Achtsamkeit ist aber nicht nur deshalb ein spannendes Erlebnis, weil man durch sie mehr über sich selbst erfahren kann. Wie die vorhergehende Beschreibung gezeigt hat führt die Achtsamkeit auch unbemerkt zu mehr Achtung sich selbst und anderen gegenüber. Ich nehme nicht mehr nur wahr um zu werten sondern ich nehme vielmehr wahr um die Vielfalt in mir, in anderen Menschen und auch in meiner gesamten Umwelt zu entdecken. Die Aufmerksamkeit wird dadurch fast weitwinkelartig erweitert.

Gleichzeitig führt mich die Achtsamkeit zu einer immer intensiveren Verbindung mit dem Hier und Jetzt. Erst die Anwesenheit im Augenblick macht mich fähig die Wahrnehmung meiner Empfindungen zu intensivieren und die Vielfalt der Eindrücke aufzunehmen. So kann die Achtsamkeit zu einem selbsttragenden Lebensprinzip werden. Der ständige Kontakt mit dem Hier und Jetzt führt zu einer klareren Aufnahme der existenten Realität und die Achtsamkeit führt automatisch zu einem verständnisvolleren Umgang mit dieser Realität. Erstaunlich, dass diese Entwicklung aus einer einfachen Bewegungstherapie wie Qigong entstehen kann. Dies überrascht um so mehr, als es kein erklärtes Ziel von Qigong ist das Leben der Übenden in diese Richtung zu verändern. In dem von mir bisher erlebten Qigong-Unterricht gab es keine diesbezüglichen Anweisungen oder theoretischen Erklärungen. Vielmehr geht es immer nur darum sich selbst mit allen seinen Sinnen und Möglichkeiten wahrzunehmen und diese Wahrnehmung zu vertiefen und zu schärfen. Die Achtsamkeit kommt dann ganz von alleine und die neue Lebenskonzeption entsteht bei jedem wie von selbst. Ich nenne es das Achtsamkeitswunder.

Das ist vielleicht auch eine Erklärung dafür, warum ich in meiner Übungsgruppe in Augsburg eine sehr überraschende und tiefe Gruppenbildung erlebt habe, wie ich sie aus meinem bisherigen Leben noch nicht kannte. Obwohl wir uns in den zwei Jahren nur an wenigen Wochenenden getroffen haben besteht eine tiefe Verbindung zwischen den einzelnen Teilnehmern. Sie kommen aus den unterschiedlichsten sozialen Umgebungen, mit unterschiedlichen Lebenshintergründen, dramatischen und weniger dramatischen Vorgeschichten. Trotzdem bringt jeder jedem ein hohes Maß an Achtung und auch an Sympathie entgegen. Ich führe diese für mich neue Entwicklung auf die Wirksamkeit der Achtsamkeit zurück, die wir, ohne dass sie konkret angesprochen wurde mit Qigong mit erlernt haben. Jeder hat gelernt in sich hinein und damit auch sich selbst zu fühlen. Damit hat jeder auch gelernt die anderen zu fühlen. Wir haben gelernt uns selbst mehr zu achten und auch den anderen mehr Achtung entgegen zu bringen.

Was ist jetzt endlich mit den Kindern. Schließlich mache ich eine Ausbildung für den Qigong Unterricht mit Kindern. Wie geht es den Kindern heute? Einerseits sind die meisten Kinder aus Ein- und Zweikinderfamilien scheinbar das höchste Gut ihrer Eltern und auch der engeren Verwandtschaft. Jeder will für sie nur das Beste oft auch das Schönste und Teuerste. Andererseits bekommen diese Kinder aber nicht mehr das Wichtigste, nämlich die Zeit und damit die Zuneigung ihrer Eltern. Vater und Mutter arbeiten, sind am Abend müde und sehen Fern oder Netzwerken mit ihren Computerfreunden. Die unzähligen Theorien, wie man Kinder bestmöglich erzieht, fördert oder auch zu wahren Genies entwickelt verunsichern die Eltern. So ist das Hauptziel der Bemühungen sehr oft, dass es dem Kind gut geht und dass es das Leben der Eltern so wenig wie möglich stört. Kinder von alleinerziehenden Müttern oder Vätern haben es da noch schwerer.

In der Familie werden den Kindern keine Grenzen mehr gesetzt, denn dieses könnte ja mit Liebesentzug reagieren. Das führt dazu, dass die meisten Kinder keinerlei Sozialerfahrungen haben bevor sie im Kindergarten mit anderen konfrontiert werden. Dort beginnen dann die ersten Konflikte, die mit der Sozialisierung verbunden sind. Das bringt Tränen und aufgebrauchte Eltern, denn das Kind war doch immer so brav so lange man alle seine Wünsche erfüllt hat. Daran kann nur die Kindergärtnerin oder später der Lehrer schuld sein. In den letzten zwanzig oder dreißig Jahren haben wir es so weit gebracht, dass die Idee aufgetaucht ist soziale Kompetenz an Hochschulen zu unterrichten. Das deshalb, weil es inzwischen viele sehr gut ausgebildete junge Erwachsene gibt, die ihren Job nicht ausüben können, weil sie nicht in der Lage sind mit jemandem zusammen zu arbeiten und eben keine soziale Kompetenz haben.

Dazu gibt es sehr viele fundierte Ansätze und auch durchaus hoffnungsvolle Projekte. Allein ich glaube, dass es dann für solche Versuche schon etwas spät ist. Hören wir doch von vielen, die sich mit der Entwicklung von Kindern beschäftigen, dass die ersten Jahre des Kindes die prägendsten und damit die wichtigsten sind. Auch wenn man dem alten Sprichwort, das da heißt: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, nicht in allem folgen möchte, so glaube ich, dass man über Qigong einen Weg finden kann. Ich selbst habe auch in meinem Alter noch vieles dazu gelernt.

Einige Lehrerinnen aus unserem Kurs haben berichtet, dass sie Kinder unterrichten, die mit der Koordination von Bewegung Schwierigkeiten haben und, dass es dabei oft gar nicht um schwierige sondern ganz einfache Bewegungen geht. Da kommt dann noch der Trend zum Übergewicht dazu, der die Beweglichkeit auch nicht gerade fördert. Mir ist vollkommen bewußt, dass die erste Zielrichtung des Qigong die Hilfe zum besseren Umgang mit dem eigenen Körper ist. Es ist eben die Arbeit mit der Lebensenergie, die uns zu einem harmonischeren, gesünderen und damit auch zu einem zufriedeneren und glücklicheren und längeren Leben führen soll. An meinen eigenen Kindern habe ich erlebt, dass eine gezielte Beschäftigung mit der Bewegung der Kinder helfen kann X-Beine oder allzu platte Plattfüße zu vermeiden.

Da kannte ich zwar die Bewegungslehre des Qigong noch nicht. Es hat schon genügt den Kindern zu sagen, dass sie ihre kleinen Füße beim Gehen gerade aufsetzen sollen und immer wieder darauf achten, dass sie das auch wirklich tun.

Was wollen die Kinder? Sie bewegen sich gerne und sie möchten Spaß dabei haben. Sie lieben lustige Geschichten. Sie lieben Wiederholungen. Sie lachen gerne. Die vielen Zyklen und Geschichten, des Qigong, die meist mit der Nachahmung von Tieren zu tun haben, bieten da ausreichend Stoff und Unterhaltungsmöglichkeiten. Gleichzeitig bleibt noch viel Raum die Kinder zu eigener Kreativität anzuregen.

Hier lernen sie Bewegung, sie lernen aber auch genau hinzusehen. Sie lernen sich mit den Tieren wirklich auseinander zu setzen. Was tun die Tiere, was fressen sie, wie und wo leben sie. Sie wissen dann nicht nur wie ein Bär aussieht sondern auch wo er lebt, was er gerne frisst und was er tut wenn er sich wohl fühlt oder wie er sich fühlen könnte, wenn er brüllt. Sie lernen in sich hinein zu fühlen und aus sich heraus zu gehen. Und sie lernen, wie die Tiere mit einander auskommen, wie sie mit einander umgehen und, dass sie manchmal die Hilfe von anderen brauchen. Vor allem aber lernen sie was sie selbst für sich tun können, damit es ihnen besser geht.

Daneben gibt es noch die anderen Geschichten, wie das Mäusele, den Leuchtkäfer und die Bäuerin, die die Kinder zu einem Miteinander führen. Die gegenseitigen Massagen führen zu einem neuen und anderen Umgang mit dem anderen Kind. Sie lernen wie man das andere Kind berührt, wie es sich anfühlt vom anderen berührt zu werden. Sie lernen, dass ihnen andere Kinder mit ihrer Berührung ein angenehmes Gefühl vermitteln können. Dabei erfahren sie aber auch gleichzeitig, dass auch sie einem andern Kind etwas Gutes tun können.

Sie können sich darüber austauschen und lernen für sich selbst und ihre Freunde was angenehmer und was weniger angenehm ist. Die launigen Geschichten bringen sie zum Lachen und sie spüren und merken, wenn sie übertreiben.

Das allein würde sich schon lohnen es den Kindern beizubringen. Da ist aber noch das Achtsamkeitswunder. Während wir den Kindern Qigong und damit den harmonischen Umgang mit ihrem Körper und mit den Massagen den gefühlvollen Umgang mit anderen Kindern beibringen wächst auch bei ihnen die Achtsamkeit. Die sich selbst und die den anderen gegenüber. Natürlich ist es dazu notwendig, dass sie diese Achtsamkeit auch an ihrem Lehrer wahrnehmen. Sie müssen diese Achtung, die ihnen entgegengebracht wird selbst spüren. Selbstverständlich lässt sich das Gefühl für die gegenseitige Achtung in einem rituellen Rahmen noch viel besser Inszenieren. Gemeinsames gestalten der Mitte, Rituelles Bilden des Kreises, Begrüßung mit einer rituellen Bewegung und nach dem Üben das gemeinsame sammeln und der rituelle Dank von allen an alle sind einfache Mittel das gemeinsame Gefühl der Achtsamkeit zu stärken.

Kinder, und ich glaube auch Erwachsene, mögen eher wenig Theorie. Aber die Frage, wie fühlst du dich, oder was fühlst du jetzt, oder vergleiche einmal was du vorher gefühlt hast und wie es sich jetzt anfühlt, die kann man auch Kindern stellen. Natürlich soll man nichts übertreiben, aber ich glaube man könnte mit dem Achtsamkeitswunder noch mehr erreichen, wenn man sich dieses Wunders, das man mit Qigong erreichen kann auch als Unterrichtender mehr bewußt ist. Es beginnt damit, sich selbst der Achtung bewußt zu werden die man den Kindern entgegenbringen muss damit das Wunder stattfinden kann. Diese Achtung muss während der ganzen Übungseinheit spürbar sein und sollte nicht durch banale Alltagsgeschichten unterbrochen werden. Auch Störenfriede dürfen nicht nerven sondern sollten achtsam und mit Wertschätzung zur Ruhe gebracht werden. Gelingt dieser Auftritt so erhalten die Kinder im Qigong Unterricht viel mehr als gute Anleitungen für einen richtigen Bewegungsablauf. Sie erhalten Zeit von einem Menschen der ihnen Achtung und damit für sie erlebbare Zuneigung entgegen bringt.

Damit ist es für mich sicher, dass Kinder in einem Qigong Kurs wesentlich mehr lernen als sich nur zu bewegen. Sie erlernen durch das Achtsamkeitswunder auch sehr viel zum Thema soziale Kompetenz. Sie lernen miteinander besser und verständnisvoller umzugehen. In der gesamten öffentlichen Diskussion erscheint mir das auch ein Ansatzpunkt zu sein für Qigong mehr Akzeptanz in der Öffentlichkeit zu erreichen.

Vor einigen Jahren wurde eine Studie an einer Schule durchgeführt bei der die Kinder bezüglich ihrer sozialen Kompetenz beurteilt wurden. Es wurden zwei Gruppen von Kindern miteinander verglichen. Nämlich Kinder die ein Musikinstrument erlernen und solche die es nicht tun. Es zeigte sich, dass die Kinder die ein Instrument erlernten, mehr soziale Kompetenz aufwiesen als jene die keines erlernten. Am höchsten waren die Werte für die soziale Kompetenz bei jenen Kindern, die ein Instrument erlernten und in einem Orchester spielten oder einem Chor sangen.

Bei all dem Leistungsdruck, der an den heutigen Schulen auf die Lehrer und die Schüler ausgeübt wird ist es verständlich, dass solche Forschungsergebnisse keine sehr hohe Beachtung finden. Trotzdem glaube ich, dass eine ähnliche Studie mit Kindern die Qigong machen und solchen die es nicht tun ebensolche Ergebnisse bringen würde. Damit könnte der Beweis erbracht werden, dass Qigong an unseren Schulen einen wesentlich höheren Beitrag für die Lebensbildung unserer Kinder erbringen kann als man das Qigong heute zutraut. Gerade diese Lebens- und Herzensbildung wird in den kommenden Jahren, in denen der Verfall der Gesellschaft und der Verlust der Solidarität verstärkt voranschreitet, an Bedeutung gewinnen. Achtung vor sich selbst, vor den Mitmenschen und vor der Umwelt sind Werte, die heute schon von vielen vermisst und deshalb sehr ernst genommen werden. Aber auch wenn viele Unternehmen und auch die Politik seit einigen Jahren gerne über die Nachhaltigkeit sprechen so schielen sie dabei ständig auf den wirtschaftlichen Erfolg ihrer Absichten. Das hat noch lange nichts mit Achtung zu tun. Achtsamkeit bedeutet für mich sich hingeben und hinnehmen und damit das Leben in seiner Schönheit geschehen lassen. Das klingt jetzt vielleicht sehr abgehoben und äsotherisch.

Aber wie viele kleine Gemeinschaften und Dörfer auch in Europa zeigen kann man sehr gut zusammen Leben, wenn nicht jeder gegen jeden kämpft und jeder reicher sein möchte als der andere. Man kann auch mit Achtsamkeit auf seine Partner seinen Beruf ausüben und seinem Lebensunterhalt nachgehen. Für mich kann Qigong daher auch ein Angebot sein in einer Zeit in der das Ethik Vakuum immer stärker spürbar wird. Die Achtsamkeit beruft sich auf keine Dogmen, Sakramente oder Ge- und Verbote. Die Achtsamkeit führt uns Menschen nur zurück zu unserer ursprünglichen Bestimmung. Damit landet man dann bald bei Kants kategorischen Imperativ, der schon vor vielen Jahren versucht hat eine Ethik ohne Gott plausibel zu argumentieren.

Aufmerksam sind wir auf die Achtsamkeit durch die Beschäftigung mit chinesischen Lehren geworden. Viele dieser Werte finden wir aber auch in unserer Abendländischen Kultur, wie uns heute die Beschäftigung mit dem Schamanismus zeigt.

Mich begeistern immer wieder die drei psychologischen Stufen des Lernprozesses der Menschen:

Die erste Stufe des Lernens: Wenn wir etwas Neues erfahren, das für uns wirklich neu ist, dann versuchen wir die Quelle des Wissens in Frage zu stellen oder auch zu verteufeln.

Die zweite Stufe des Lernens: Wenn es uns nicht gelingt, die Quelle des neuen Wissens zu verunglimpfen und damit unglaublich zu machen, dann versuchen wir den Überbringer des neuen Wissens schlecht und verachtenswert zu machen.

Die dritte Stufe des Lernens: Wenn uns die beiden ersten Stufen nicht gelingen, dann bleibt uns nichts anderes übrig als uns mit dem neuen Wissen zu beschäftigen und damit beginnt das Lernen.

So könnte es mit Qigong auch funktionieren. Für manche ist die chinesische Herkunft interessant für andere wieder ist sie vollkommen abzulehnen. Die Menschen die Qigong betreiben sind für manche sympathisch und Vorbilder für andere wieder sind sie Randgruppen der Gesellschaft. Die traditionelle chinesische Medizin hat in unseren Breiten schon ein wenig Einzug gehalten.

Von der Wissenschaft wird sie zum großen Teil noch bekämpft. Die Menschen wenden sich ihr zu, wenn sie auf den ausgetrampelten Pfaden der Reparaturmedizin keinen Ausweg mehr finden.

Sowohl die traditionelle chinesische Medizin, wie auch Qigong können uns bei der Bewältigung vieler gesellschaftlicher, menschlicher und gesundheitlicher Probleme helfen. Vielleicht gelingt dieser mühevollen Weg zur allgemeinen Anerkennung leichter über die Wirkung, die wir mit Qigong auf die Bewegung, die Harmonie, die Gesundheit, das Wohlbefinden und auch auf die Achtsamkeit erreichen können.

Ich glaube es ist einen Versuch wert. Ich bin auf jeden Fall glücklich diesen Weg kennen gelernt zu haben und genieße das Achtsamkeitswunder das in mir stattgefunden hat. Ich freue mich darauf das Gelernte weiter zu geben und damit vor allem Kindern viel wichtiges für ihr weiteres Leben mitzugeben und ihnen zu ermöglichen solche und viele weitere Erfahrungen zu machen.

Ich danke allen meinen Ausbilderinnen und Ausbildern, vor allem Zuzana, Evelyn, Berta und Christine. Ich war sehr beeindruckt von Horst Hofmann und Dieter Mayer und allen Vortragenden auf dem Symposium in Augsburg. Ich bin sehr dankbar für ein spannendes Chan Migong Seminar im Riesengebirge das ich mit meinem Zigarrenduft an mystischem Flair anreichern konnte und ich danke allen lieben Menschen, die ich auf diesem Weg kennen gelernt habe. Vor allem aber danke ich meiner lieben Frau, die wie immer den richtigen Weg für uns beide ausgewählt hat und das alles möglich gemacht hat.

Vorgelegt bei Dr. Zuzana Sebková-Thaller Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg
Schrannenstrasse 8 86150 Augsburg 22.01.2012