

# Chan Mi Gong und die Ökologie des Daseins

Von Zuzana Sebkova-Thaller

Unsere Gesellschaft steckt in einer bedrohlichen ökologischen Krise, die zwar allgemein bekannt ist, ohne dass jedoch an wirklichen Lösungen gearbeitet wird. Zuzana Sebkova-Thaller sieht als Hauptprobleme das unhinterfragte Streben nach materiellem Wohlstand und das Vertrauen auf wissenschaftliche Lösungen. Die Ursachen für unser Verharren in einer Kultur, die unser Dasein immer stärker gefährdet, ergeben sich ihrer Ansicht nach aus der Entwicklung der europäischen Kultur, in der ein allmächtiger Gott dem Menschen aufgetragen hat, sich die Erde untertan zu machen. Dabei ist im Laufe der Zeit die Anbindung an die göttliche Energie verloren gegangen und seit der Renaissance ein durch die Zentralperspektive geprägter Blick auf die Welt eingeleitet, der alles Betrachtete zum Objekt macht und unterwirft. Um diese Sichtweise abzulegen, sind neue Betrachtungsweisen nötig, wozu auch unsere chinesischen Bewegungskünste beitragen können. Insbesondere das Chan Mi Gong kann eine Brücke schlagen zwischen östlicher Weisheit und westlicher Wissenschaft, indem es die Erkenntnis »Alles ist Schwingung« sinnlich erfahrbar macht.

## ABSTRACT

### Chan Mi Gong and the ecology of being

By Zuzana Sebkova-Thaller

Our society is threatened by a serious ecological crisis – everyone knows this, but little work is being done to find real solutions. In the view of Zuzana Sebkova-Thaller, the main problem is the unquestioning striving for material prosperity and the reliance on scientific solutions. She believes that our persistence in a culture that increasingly endangers our existence is the result of a development of European culture in which an almighty god has instructed the human race to bring the Earth under its rule. In the course of time the connection to divine energy has been lost and since the Renaissance the world vision has been dominated by the centralised perspective, in which the things we observe become objects to be subjugated. We need new ways of seeing in order to free ourselves of this attitude, and Chinese movement arts can make a contribution here. Chan Mi Gong in particular can create a bridge between Eastern wisdom and Western science by rendering the insight »all is resonance« into something that can be experienced by the senses.

Unsere Kultur ist in eine Sackgasse geraten. Überall auf der Erde breitet sie sich aus und mit ihrem Verständnis vom »Wohlstand« werden Hand in Hand auch ihre Probleme ausgebreitet. Sie sind global geworden wie ihre Sehnsucht nach ihrem Glück. Alles scheint dadurch aus dem Gleichgewicht zu geraten: Während die Menschen-

population wächst, werden die »Ressourcen« der Erde knapper und knapper und sie werden nicht gerecht verteilt. Gerade im Gegenteil – während ein kleiner Teil unvorstellbare Reichtümer hortet, leiden immer mehr Menschen Hunger.

Überall klappt die Schere mehr und mehr auseinander – zwischen Menschen, Völkern, Erdteilen, zwi-

schen Menschen und dem Rest der Schöpfung, was das ganze System »Erde« in Gefahr bringt. Die Ozonschuttschicht der Erde hat große Löcher bekommen und sie werden immer größer, die Rhythmik auf der Erde ist auch gestört – in einigen Gegenden bleiben die Regenfälle aus, woanders sind sie umso heftiger –, in beiden Fällen ist die Ernte in Gefahr. Klimakatastrophen häufen sich, die Erde erwärmt sich, der Meeresspiegel steigt ... Wir wissen all das, wir sind informiert und tun auch etwas. Es gibt Mittler, die zwischen Völkern verhandeln, Organisationen, die Spenden für Hungernde sammeln, genug Wissenschaftler, die aufgrund ihrer wissenschaftlichen Untersuchungen vor den Folgen warnen, und es gibt viele vernünftige Menschen, die praktisch handeln und sich bemühen, die Erde zu beschützen. Sie tun sich auch zusammen, bilden grüne Parteien und ökologische Bewegungen. Nur: Sie haben wenig Chancen.

## Die heiligen Kühe: materieller Wohlstand und Wissenschaft

Wir sind alle Teile eines großen Ganzen und da gilt ein Konsens und gelten Regeln. Der Konsens baut auf »heiligen Kühen«, die nicht einmal hinterfragt werden dürfen: Eine dieser Kühe ist der materielle Wohlstand, der am Bruttosozialprodukt gemessen wird – heute erweitert um ein Recht auf Gesundheit und Bildung, aber grundsätzlich nicht in Frage gestellt –, die andere heilige Kuh ist die Wissenschaft.

Die Heiligkeit der heiligen Kühe darf nicht hinterfragt werden – das könnte auch zu ihrer Schlachtung führen.

Da das aber nicht sein darf, wird nur über die Begrenzung des Schadens, über die Verlangsamung des Prozesses verhandelt – egal, ob es um den Ausstoß von CO<sub>2</sub> geht oder um die Senkung der staatlichen Mehrverschuldung. Um echte Lösungen kann es gar nicht gehen.

Und gelingt mal eine echte Lösung und eine Vision entsteht, so wird sie mit der Zeit »modifiziert«, wie es in Deutschland die »Energiewende« zeigt. Ein endloses Unterfangen, das die Zeit des Handelns hinauszögert. Von einer wesentlichen Wende keine Spur!

Warum können wir die Wende nicht vollbringen? Was hindert uns daran? Was ist denn mit uns geschehen, dass wir so machtlos zuschauen und unserem Untergang entgegengehen? Wir sind doch informiert und wissen, wie es um uns steht und dass es jetzt um das Ganze geht! Da müssen wir uns unsere Geschichte anschauen, sie ist ja in uns gespeichert. Wir sind verdichtete Geschichte, an der unsere Vorfahren Generation

um Generation gewoben haben. Lasst uns dieses Gewebe anschauen, seinem Faden wie die Ariadne folgen. Die Re-ligio, die Rückbindung an den Ursprung, wird uns helfen, den Anfang zu finden und uns zurückzubessinnen auf unsere Wurzel. Der Ariadne-Faden führt uns direkt zu unserer Schöpfungsgeschichte. Da schuf Gott Himmel und Erde mit allem, was dort wächst und lebt. Er schuf auch den Menschen zu seinem Bild. Und – mit dem Namen.

## Die Ermächtigung des Menschen durch den Allmächtigen

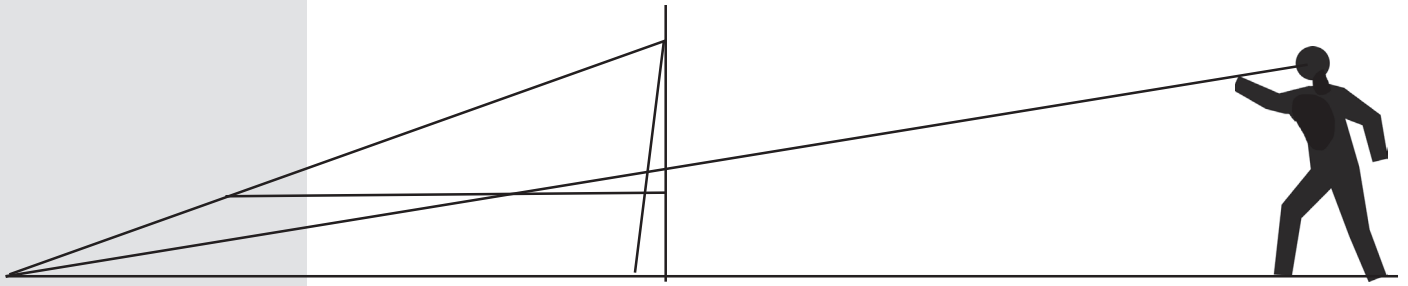
Wir sind bei dem besonderen Gott der jüdischen Kultur angekommen, der anders als die Götter der umliegenden Kulturen allein herrschte. Er vertrug keine anderen Götter neben sich. Er war allmächtig. Dieser Schöpfergott, wie er im Judentum vermittelt wurde, gab dem Menschen eine Sonderstellung in der Schöpfung. Als Gottes Ebenbild wurde er zu seinem Verwalter auf Erden gemacht. Der Allmächtige hat ihn ermächtigt, über andere Geschöpfe zu verfügen (Namensgebung) und sich die Erde untertan zu machen. Wenn der allmächtige Gott den Menschen zu seinem Handlanger macht, verheißt das der Erde nichts Gutes. Macht kann nichts anderes als Macht oder Ohnmacht erzeugen.

Auf der Abbildung 1 sehen wir einen Kreis, der für das Ganze steht. Jedes System, egal ob gesellschaftliches, religiöses oder familiäres, bildet ein Ganzes und verfügt über seine Energie, die es auf seine spezifische Weise prägt. Die Energie in diesem Ganzen ist vor allem auf die senkrechte Achse zwischen dem monotheistischen allmächtigen Gott ganz oben und dem Menschen – seinem Verwalter auf der Erde – verteilt. Die Energie fließt hauptsächlich in eine Richtung – nämlich von oben nach unten – bis zum Kopf des Menschen. Diese wird vom Menschen auf der Erde im Rahmen der Schöpfung eingesetzt.

Auch wenn der Mensch zu Gott spricht, ändert es nichts an der Tatsache, dass hier kein ausgewogener Fluss zwischen Gott und der Erde stattfindet, sondern dass es sich um eine Einbahnstraße handelt und dass die Qualität der Energie, die vom Allmächtigen kommt, die der Macht ist.



Göttliche Macht fließt dem Menschen zu und wird von ihm auf der Erde eingesetzt.



Mit der Zentralperspektive bestimmt der Mensch das Maß aller Dinge.

Da hilft auch nicht das Opfer Christi, das die Botschaft der Liebe bringt. Die Kultur muss ihren Auftrag erst erfüllen, erst dann folgt sie einer neuen Vision. Vielleicht kommt noch die Zeit, wo wir uns besinnen und den Sinn des Bethlehemsterns verinnerlichen werden. Die Geschichte mahlt aber langsam. Zunächst folgte auch der christliche Mensch unbeirrt dem Auftrag seines allmächtigen Gottes, anfangs demütig und gehorsam, allmählich stolz und schön als Gottes Ebenbild (Renaissance), dann hochmütig und mit seiner Macht prahlend – und die Macht liegt in seinem Hirn: »cogito ergo sum«. Ich denke, also bin ich. Das Denken ermächtigt mich, gibt mir die Macht, alles nicht Denkende als seelenlose Beute zu sehen, zu unterwerfen und zu nutzen.

### Die Zentralperspektive als Schlüssel zu unserer Wahrnehmung

Die Zentralperspektive, die in der Renaissance entstand, als der Mensch Gott als seine Führung verdrängte und unverhohlen die Macht übernahm, brachte die Sicht unserer Kultur auf einen Nenner: Der Mensch als Betrachter bestimmt seitdem den Sehvorgang. Sein Auge ist das Maß aller Dinge. Von ihm geht der ausgesandte Blick aus, trifft auf die Dinge und bestimmt ihr Maß (Abb.3). Alles, was er – Subjekt – sieht, wird zum Objekt und dadurch, wie es das Wort (sub-jicere – unterwerfen) sagt: unterworfen und dient dem Betrachter, der sich seiner bedient.

Das Besondere an diesem Wahrnehmungsvorgang ist nicht nur, dass er das Gesehene unterwirft, sondern auch, dass er sich zwischen dem Auge und der Außenwelt abspielt und nicht nach innen führt. Es ist ein extrovertierter dynamischer Blick, ein Blick der Tat. Die äußere Form der Dinge und die gesamte Außenwelt sind greifbar und lassen sich mit den Händen fassen und mit dem

menschlichen Verstand erfassen. Was nicht auf diese Weise fassbar ist, ist nicht. Dadurch reduziert sich die Welt des Betrachters auf das Vorhandene und Greifbare, was das menschliche Auge erfassen und der menschliche Verstand in Begriffe fassen kann.

In der Zeichnung des energetischen Ganzen (Abb. 2) sieht man es deutlich: Der Gott oben ist verschwunden, die senkrechte Achse verliert dadurch an Bedeutung – wo keine Höhe, da auch keine Tiefe. Die Energie wird in der Waagrechten vom Kopf des Menschen aus verteilt. Er hat nun die Allmacht und übt sie über die ganze Erde aus und sehr bald schon über andere Völker. Der Imperialismus nimmt seinen Lauf. Durch das Verschwinden der göttlichen Energie von oben weicht das Geistige aus der Materie. Dadurch verlässt der Geist auch den Menschen und der Mensch übt seine Macht mit seinem Verstand aus über alle greifbaren geistlosen Güter.

Das Unbegreifliche und Unfassbare büßt seine Daseinsberechtigung ein.

Die Materie und in der Folge auch der Mensch wird den Geist los. Diese Merkmale müssen wir uns merken, denn sie bleiben das unverkennbare Charakteristikum dieser Kultur auch Jahrhunderte später.

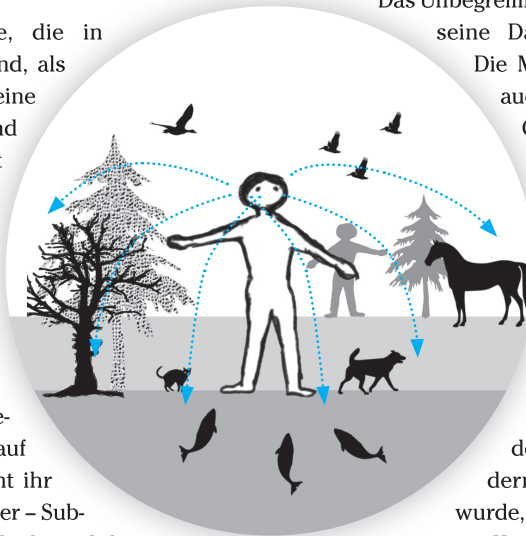
Und obwohl die Zentralperspektive vor mehr als 100 Jahren auf der Leinwand von der modernen Malerei demontiert wurde, spukt sie immer noch in unseren Köpfen und bestimmt unsere

Sicht- und Handlungsweise.

### Die Ausbreitung der Macht: Wo wir hinschauen, da unterwerfen wir und beuten aus

Seit der Zeit ihrer Entstehung hat sich diese Sichtweise auf nahezu alle Bereiche des Lebens ausgebreitet. Es gibt kaum einen Bereich der materiellen Welt, in dem nicht unterworfen und ausgebeutet

Die Anbindung an die göttliche Führung ist verloren gegangen, der Mensch handelt eigenmächtig.



wird. Der Mensch hat heute eine dynamische Sicht des verfügenden Verstands, die verlängert durch die Arme der Technik weiter und weiter um sich greift – ohne Vor-, Rück- oder Umsicht. Ein wahrlich imperialistischer Blick. Wir beginnen zu verstehen, warum er nirgends halt macht – weder vor der Erde mit ihren Schätzen, nicht vor dem Himmel mit seinen Himmelskörpern, nicht vor anderen Völkern und Kulturen noch vor Tieren, Pflanzen oder dem menschlichen Körper.

Auf der Abbildung 4 reduziert sich der Mensch mehr und mehr nur auf sein Gehirn, mutiert zum Kopffüßler, von dessen Kopf aus seine durch Technik verlängerten und vervielfachten Arme überall um sich greifen und dessen Füße, sich alles unterwerfend, auf die Erde stampfen. Was unterworfen wird, ist nicht ebenbürtig, wird nicht ge-, sondern verachtet. Nichts ist heilig und nichts bleibt heil und ganz. Alles wird zerlegt und zerteilt, um begriffen und verfügt und genutzt zu werden.

## Materie ist Schwingung

Immer geteilter, spezialisierter und abstrakter wird das Ganze, immer undurchsichtiger, verborgener und schwerer erkennbar. Die Bemächtigung durch Informationen läuft heute auf Hochtouren in Banken, Börsen, Konzernen, in Regierungsgebäuden – auf Bildschirmen. Wissen und Information werden gesammelt und gehortet. Irgendwann mal wird man alles wissen – und dann ist man allmächtig! Deshalb forscht die Wissenschaft weiter. Sie will die Erde bis zum letzten Element erforschen. Die neuen Elemente, die sie findet, sind immer flüchtiger und verschwinden in Bruchteilen von Sekunden. Man ist ihrer habhaft geworden durch das Wissen, das man festhält.

Die Wissenschaft will auch den genetischen Code knacken und über das Leben verfügen, ihre Entdeckungen patentieren lassen und die Rechte gegen hohe Summen vergeben.<sup>1</sup>

Als die Wissenschaft glaubte, die feste Materie schon ganz im Griff zu haben, zeigte sich, dass mehr als 80 Prozent davon nichts als leerer Raum ist. Und die kleinsten Partikelchen der Materie lösten sich in Wellen auf – in Schwingung!

Die Materie entzieht sich. Auf das, was

sie damit offenbart, achten nur die, die keine Macht haben.

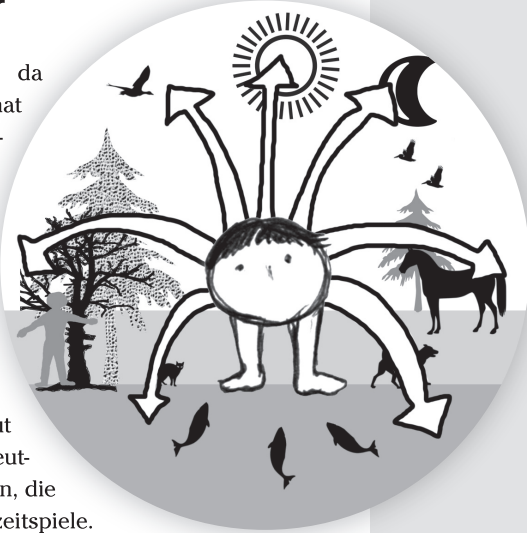
## Cyber-Krieg – alle sind Machthaber

Niemand machte da halt, niemanden hat es wirklich erschüttert! Statt nachzudenken, ob der einst eingeschlagene Weg richtig sei, wird das Wissen nur genutzt, um unsere Technik zu verbessern – alles baut auf Schwingung heutzutage – die Medizin, die Technik, die Freizeitspiele.

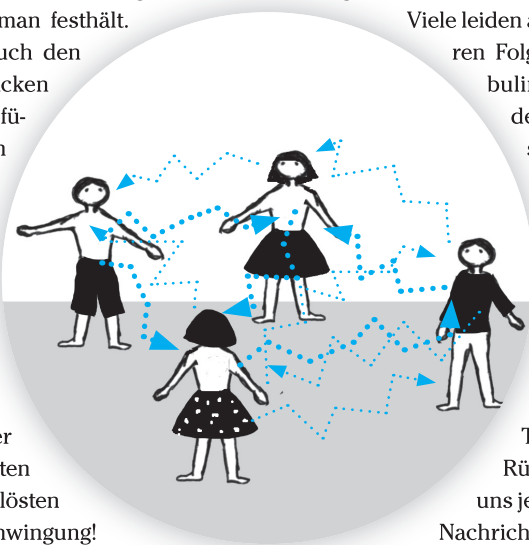
Statt nachzudenken, bemühen wir uns nur um weitere Informationen.

Wie im Großen so im Kleinen – auch wir alle sammeln Wissen, Freunde, je mehr desto besser. Wer viel weiß, wird geachtet, hat hohe Positionen, hat Macht. Es gilt, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu sammeln. Wir alle sind kleine Messies, die nicht wissen, wohin mit dem vielen Zeug, die Abfallhalden wachsen. Die Geschwindigkeit potenziert sich in unseren Informationsschlachten, wir übersteigen uns, bombardieren, werden auch selbst erschlagen. Abbildung 5 zeigt den dynamischen Austausch unter allen, nur leider kann man in der Zeichnung die Beschleunigung nicht zeigen, mit der dies in der Tat geschieht.

Viele leiden an Überfütterung und ihren Folgen, sind magersüchtig, bulimisch, apathisch und depressiv, stumpfen ab, sind ausgebrannt. Noch mehr Wissen, noch mehr Haben, noch mehr Macht! Irgendwann werden wir alle abgehängt, wenn es so weitergeht. Dann hören wir in den Nachrichten unser eigenes Todesurteil ohne jede Rührung, ähnlich wie wir uns jetzt schon die objektiven Nachrichten im Fernsehen anhören, als würde es niemanden etwas



Der Mensch ist zum Kopffüßler geworden, der mit Hilfe der Technik in alle Bereiche der Erde und darüber hinaus eingreift, um sie sich zunutze zu machen.



Der Informationsaustausch zwischen den Menschen wird immer vielfältiger und schneller.

<sup>1</sup> Publik-Forum Nr. 18/2011 »living machines« – wie gefährlich ist das Spiel mit den Genen und der Genesis? Die Ingenieure des Lebens. Die Synthetische Biologie will maßgeschneiderte Lebensformen im Labor herstellen. Sie sollen Menschen heilen und die Umwelt retten. Doch wie gefährlich ist das Spiel mit Genen und Genesis.



angehen – weder uns noch den Nachrichtensprecher, der sie gleichgültig vorliest, egal ob es um Krieg, Börse, Sport oder Wetter geht. (Abb 6)

## Abstumpfung durch die Menge und das Tempo der Information und den Fokus nach außen

Comics vereinfachen und übertreiben, aber machen klarer sichtbar und rütteln uns vielleicht ein bisschen auf. Dass wir so abgestumpft und gleichgültig geworden sind, liegt vor allem an der objektivierenden Verdinglichung und Überfütterung. Wir werden nicht satt, haben ständig das Gefühl eines Mangels, den wir durch noch mehr Beute stillen wollen. Wo der Mangel liegt, entzieht sich dem menschlichen Verstand. So haftet er weiter an den Oberflächen, die er messen, vergleichen kann. Diese haben für ihn hohen Wert.

Es ist paradox: Gerade dieses hoch geschätzte Objektive berührt uns kaum. Und das subjektiv Empfundene berührt uns, aber hat keinen Wert! »Ihm geht's rein subjektiv sehr gut, aber die (objektiven) Werte zeigen, dass er schwer krank ist.« Der Satz drückt gleichzeitig eine Wertung aus. Und dem Menschen wird es bald nicht mehr gut gehen, wenn er das objektive Urteil hört, weil er ihm mehr glaubt als seinem eigenen Gefühl.

## Die Form braucht den Inhalt, die Materie den Geist

Wir glauben unserer eigenen Wahrnehmung nicht mehr. Wir selbst halten uns in Schach und sitzen in der Falle unserer eigenen Sicht! Deshalb können wir uns nicht erwehren, deshalb können wir unsere Erde nicht wirklich schützen. So lange wir systemimmanent bleiben, werden wir keine Wende vollbringen. Das System setzt jede Macht ein, um sich selbst zu bewahren, auch wenn es auf Kosten des Lebens geht. Es wuchert, ist der eigentliche Krebs, der den lebendigen Organismus unserer Erde aussaugt, auch auf die Gefahr hin, dass sie stirbt. Auf der Ebene des Verstandes ist der Kampf nicht zu gewinnen.

Es fehlt der Geist, der alles belebt, aber dieser kommt nicht vom Verstand, sondern von oben! Wird der Fluss von oben gekappt, bleibt nur noch der Verstand übrig.

Die Welt ohne Geist von oben ist, wie uns die Zeichnung zeigt, eine flache und eindimensionale Welt, die sich in der Waagrechten auf der Erde

ausbreitet und in der Oberfläche der Dinge wohnt. Je mehr wir uns von der Vertikalen abtrennen, desto mehr sind wir in der flachen Welt gefangen und bleiben dort ohne Einsicht hängen. Die Einsicht kommt, sobald wir uns der Vertikalen öffnen. Unser Körper zeigt auch in die Richtung, wir waren nur blind! Die Vertikale führt uns auf dem sicheren Weg nach innen, als würde uns etwas füllen. Das Mittelalter nannte den Menschen eine Vase, die mit dem Geist Gottes gefüllt wird.

Da ist der Einblick in das Wesen der Dinge möglich, aber es ist nicht zu fassen. Es ist ein Erlebnis, das uns plötzlich berührt. Und wir erfahren, was wir bei all dem äußeren Reichtum, den wir seit 600 Jahren sammeln, nicht erfahren haben: etwas wie Glück oder Zufriedenheit. Statt weiter zu hasten zum nächsten Sammeln, wollen wir verweilen. So etwas passierte uns in der Kindheit öfter ... jetzt unerwartet, plötzlich, als Geschenk der Stunde. Das Erlebnis aber gibt die Gewissheit, dass es Ruhe und Zufriedenheit auch wirklich gibt auch für uns.

## Andere Modelle der Selbst- und Weltbegegnung

In der Zeit der größten Expansion des imperialistischen Denkens unserer westlichen Kultur, der Zeit des absoluten Glaubens an die Machbarkeit der Dinge, wo unbegrenztes Wachstum die Realität zu sein schien, wo Bauern zehnfache Erträge einfuhren und die Kühe 35 Liter Milch gaben statt der früheren fünf, in der Zeit des Kalten Kriegs und danach, in der die ersten Menschen in den Weltraum flogen und die Eroberung der Sterne vor der Türe stand, begannen weltweit Schamanen und Meister traditioneller Disziplinen, ihr geheimes Wissen kundzutun.

Anfang der 80er Jahre erreichten Taijiquan und Qigong, später auch Chan Mi Gong den deutschsprachigen Raum. Sie eroberten nicht das Land, sondern wir luden damals verschiedene Meister ein und baten sie, ihre Methoden hier vorzustellen. Und diese machten, was wir nicht kannten: Sie schwiegen und taten – und wir taten es ihnen nach. Sie brachten eine für uns neue Weise, sich selbst und der Welt zu begegnen. Sie erklärten nichts, theoretisierten nicht. Ein paar Begriffe reichten: Erde, Himmel, Bauch, Herz, Stirn – die drei Dantian, Lächeln, Atem, Qi – überall. Dazu fließende langsame Bewegung.

Niemand wusste damals etwas richtig darüber, aber wir merkten, dass wir bald mehr in uns ruhten. Ich erlebte es selbst am eigenen Leib. Ich empfand plötzlich eine große Kraft und konnte auch besser an meiner Doktorarbeit schreiben, es floss richtig aus der Feder. Je mehr ich übte, desto

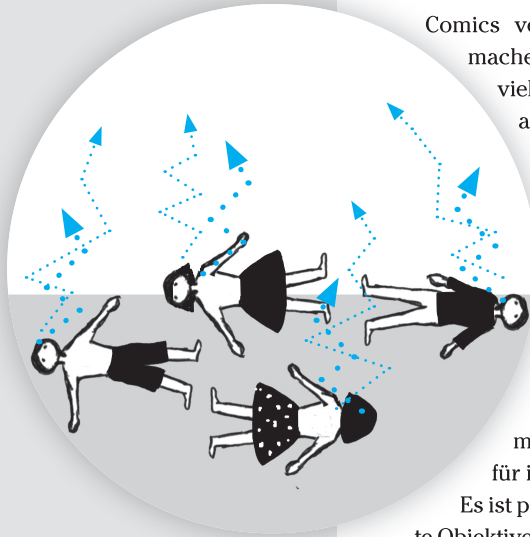


Abb. 6

schneller kam die Wirkung und desto länger hielt sie an. Bald reichte schon der Stand und ich war »im Lot«. Was ich vor allem erlebt habe, war meine Verbundenheit mit der ganzen Welt.

Das erzählte keiner – das TCM-Wissen kam viel später und drückte etwas detaillierter aus, was ich beim Üben empfand, als wäre es eine sprachliche Verdichtung des Übens. Je besser mein Qigong-Stand wurde, desto klarer wurde meine innere Haltung, je offener mein Herz, desto entspannter war mein Körper und desto ruhiger mein Geist. Ich merkte, dass Körper, Geist und Seele nicht nur einander beeinflussen und gemeinsam eine Einheit bilden, sondern dass sie analog auch ganze eigene Ebenen in der Waagerechten haben.

Ich war mit meinen Erfahrungen nicht allein. Wir übten in kleinen Gruppen privat und scharten uns um die zwei Weltbürgerinnen, die das Gut aus China mitbrachten – Josefine Zöller und Christel Proksch. Das faszinierende Neue war, dass beim Üben jeder bei sich war, und doch spürten wir, dass wir alle verbunden waren. Es erfüllte mich stets mit Glück, zu dieser Gemeinde zu gehören. Ich erlebte damals, was viele in den 80er Jahren erlebten.

Es hat einen Grund, warum ich es so eingehend beschreibe: Ich will zeigen, dass es um ein ganz anderes Wahrnehmen und Verstehen von sich selbst und der Welt geht, die echte Hingabe, Zeit und Geduld brauchen. Und zwar deshalb, weil sie auf Erfahrung bauen, die ganzheitlich erlebt werden muss.

## Weltbegegnung durch Selbsterfahrung

Es kristallisierte sich ein neues Modell für uns heraus, das ich in der Abbildung 7 vereinfacht darzustellen versuche. Alles, was ist, ist polar, und wer die Polarität nicht bejaht, bejaht nicht das Leben. Der Übende ist sich der Polarität seiner Körperachsen bewusst, die ihn mit allen Quellen seiner Kraft verbinden. Die senkrechte Hauptachse verbindet ihn mit den zwei Urquellen der Kraft – der Erde und dem Himmel – und diese Achse nährt und gleicht auch alle drei Hauptenergiezentren, die drei Dantian aus. Die Erde gibt dem Menschen

seine körperliche Substanz und Standhaftigkeit, die Fähigkeit, in sich zu ruhen und zu horchen, zu verdichten und dadurch auch – wie die Erde selbst – zu bewahren und zu speichern. Der Himmel richtet den Menschen auf und hält und führt ihn, nährt seinen Geist und schenkt ihm seine Leichtigkeit. Das Herz in der Mitte ist ihre verbindende Wurzel, entfaltet mit seiner Liebe alle Bereiche, sorgt für Harmonie.

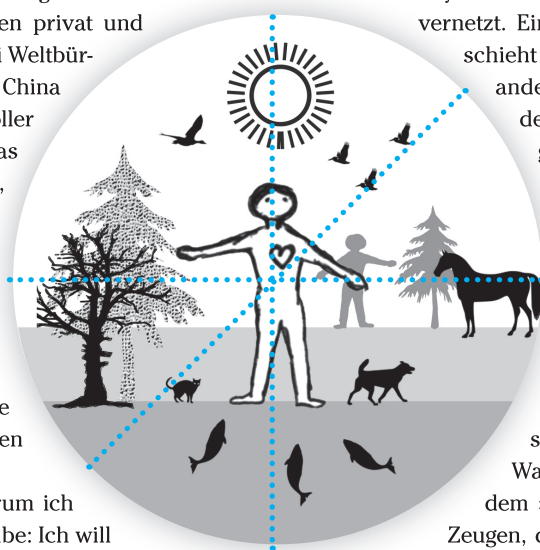
Der Atem ist die fließende Verbindung zwischen innen und außen, mit ihm kommt das Qi und das Leben belebt die sonst leblose Materie. Wir alle teilen unseren Atem und tauschen uns aus. Und wenn wir in der Mitte gesammelt sind, sind wir auch mit dem Ganzen – und das heißt mit allem und jedem verbunden. Wir sind alle

vernetzt. Eine jede Bewegung geschieht in Bezug auf jemand anderen oder etwas anderes, und unsere Aufgabe ist es, zur Harmonisierung des Ganzen beizutragen – nicht durch äußere Eingriffe, sondern dadurch, dass wir uns selbst stabilisieren. Ruht der Übende in seiner Mitte, kann er sich dem absichtslosen Wahrnehmen widmen – dem »Wuwei«. Er wird zum Zeugen, der dadurch alles zum Vorschein bringt.

Ist das nicht ein Modell für die Gesellschaftsformen der Zukunft, in denen Ökologie keine besondere Sparte mehr ist, weil wir alle Ökologen sind, die für das Wohl aller und des Ganzen sorgen, vor allem dadurch, dass wir uns selbst harmonisieren und mit offenem Herzen allem und allen anderen begegnen?<sup>2</sup> Sicherlich.

Mit dem nächsten und letzten Schritt möchte ich über Chan Mi Gong zwischen dem Osten und dem Westen eine Brücke schlagen und zeigen, dass sie, so fern sie auch sind, an einem gemeinsamen Grund angekommen sind, wo sie sich den Kreis erschließen und zusammen ein neues Ganzes aufgehen lassen können. Sie müssen noch voneinander lernen, denn, wenn auch dasselbe im Schilde führend, sie verstehen sich noch nicht. Auf dem Schild steht: »Alles ist Schwingung«.

Die westliche Wissenschaft hat sie mit den großen Linsen der Makro- und der Mikroskope in den



Vom 8. – 11. Mai 2014 findet in Augsburg das interdisziplinäre Symposium »Alles ist Schwingung – Chan Mi Gong und Ökologie« statt, das in Foren, Vorträgen und Workshops die hier angesprochenen Themen aus verschiedenen Perspektiven vertiefen soll.

Die polaren Kräfte zeigen sich deutlich in den Achsen unseres Körpers, der vertikalen zwischen Erde und Himmel, der horizontalen zwischen links und rechts und der sagittalen zwischen hinten und vorne.

<sup>2</sup> Als energetisches Modell diente es bereits vor mehr als 2000 Jahren auf chinesischem Boden. Es hat weder damals beim kämpfenden und seine Untertanen unterdrückenden Adel noch beim chinesischen totalitären Regime den erwünschten Erfolg gehabt. Warum dieses Modell dennoch und gerade zu dieser Zeit im Westen ein zukunftsweisendes Modell werden könnte, möchte ich in einem meiner nächsten Artikel zeigen.



Basisübung 1

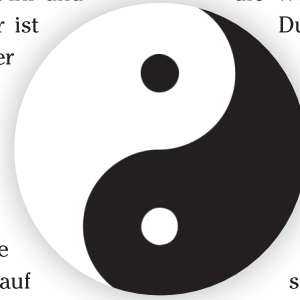
Basisübung 2

Basisübung 3

In den Basisübungen des Chan Mi Gong kommen grundlegende Schwingungsmuster zum Ausdruck, die Welle zwischen vorne und hinten, zwischen links und rechts sowie Wirbel und Spirale.

Fotos: Archiv Z. Sebkova-Thaller

extremen Mikro- und Makrobereichen mit Hilfe der Technik erspäht, der Chan-Mi-Gong-Übende erfährt sie in sich selbst. Der »Westler« setzt gleich sein theoretisches Spezialwissen in technische Anwendung um, denn es geht ihm stets um die äußere Nutzung, den Chan-Mi-Gong-Praktizierenden bewegt die Schwingung im alltäglichen Leben, er erzeugt Wohlbefinden, er spielt mit ihr und schaukelt sie. Der Wissenschaftler ist Theoretiker, der die Schwingung der Materie mit seinem forschenden Verstand mit Hilfe von Technik entdeckt hat. Der traditionelle Chan-Mi-Gong-Praktizierende erfährt die Schwingung sinnlich und ganzheitlich durch seine geschulte Wahrnehmung. Die beiden sind auf dasselbe, jedoch auf verschiedenen Gebieten gekommen – der eine von außen, der andere von innen. Sie haben aber noch nicht den Blick füreinander richtig bereit. Das muss passieren. Hier schließt sich der Kreis.



## Die Kunst der Schwingung

Chan Mi Gong lehrt seit jeher die Kunst der Schwingung. In den Basisübungen arbeitet es ausschließlich mit der Wirbelsäule und den Gelenken, die alle ihre Spannungen lösen und wie Kugellager alles nur weiterleiten. Die Schwingungsformen sind dem Leben selbst abgeschaut. In den Basisübungen werden die elementaren Schwingungsmuster thematisiert, in den ersten beiden die Welle, und in der dritten der Wirbel und die Spirale, die vierte bringt deren Synthese. Die Übenden lernen, dieses vielfältige elementare Schwingen als eine angeborene Fähigkeit der Wirbelsäule in sich wahrzunehmen, mit ihm – wie ein Kind in der Schaukel – in Resonanz zu gehen und es zu entfalten. Alles gerät dadurch in Schwingung – von der Wirbelsäule über die Gelenke, Organe

und Muskelgewebe – bis hin zu den letzten Zellen und Poren. Der Übende wird zu einem mächtigen Resonanzkörper, vorausgesetzt, dass er nicht versucht, eigenen Mustern zu folgen, die den natürlichen Fluss abbremsen würden.

Aufgerichtet und zwischen Himmel und Erde ausgerichtet gleicht die Wirbelsäule einer Antenne, die Wellen sendet – und auch empfängt.

Durch die komplexe Bewegung sendet sie ihre Wellen in alle Richtungen – und mit jeder Welle gleicht sie die Pole aus – in uns und um uns herum. Nach oben und nach unten, nach hinten und nach vorn, zu den Seiten und durch die Rotation werden sie in alle Richtungen ausgesandt. Bevor sie nach außen gelangen, dringen sie in die eigenen Körper Räume und füllen und leeren sie und verwandeln sie zu Klangkörpern – Trommeln, Schalen, Muscheln, die in Resonanz gehen, die Schwingung verstärken und mitformen. Sie erreichen Höhen, Tiefen, Weiten. Mit jedem Atemzug verbinden sich alle Dimensionen und verweben sich.

Wir lernen sie hochzuschaukeln, zu steigern und zu verwandeln. Wir wissen auch um die Gefahren, die dadurch entstehen: Energie ist Energie. Unsere vornehmste Aufgabe ist, sie mit unserem Herzen zu wärmen, damit sie jede Blockade löst und alles zum Blühen bringt. Chan Mi Gong bewegt und berührt uns, es lässt uns das Prinzip des Lebens erleben – ganzheitlich.

Die Schwingung wird den Westen mit dem Osten, das Innen mit dem Außen zu einem wahrhaft Ganzen verbinden, das zu blühen beginnt. All das verschlüsselt das Taiji-Zeichen. Alles ist ganz und alles ist Schwingung. Schwingung ist polar. Die Welle teilt und verbindet die zwei Pole des Ganzen. Welle und Kreis sind desselben Ursprungs, Ruhe und Bewegung sind eins.



**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller** ist Kunsthistorikerin, Qigong- und Chan-Mi-Gong-Ausbilderin (DQGG, DDQT), Buchautorin und Mutter von sieben Kindern. Sie hat sich auf Qigong mit Kindern und Jugendlichen, Qigong in der Schwangerschaft und bei der Geburt, Qigong in der Therapie vor allem bei MS und Krebs sowie Qigong für Betriebe spezialisiert und leitet das Qigong Zentrum Augsburg.