

## Zum Thema des Kongresses

---

Das Thema "Die Ruhe des Herzens" wurde gewählt, weil heute "die Schnellebigkeit und Hektik der Alltagswelt nur selten die nötige Ruhe für Körper und Geist zuläßt" (Monika Hohlmeier, im Grußwort zum Symposium "Kinder bewegen die Welt - Qigong mit Kindern", Bad Windsheim, März 2001).

"Herz" symbolisiert Leben. Solange unser Herz pocht, leben wir. "Herz" steht aber auch für eine bestimmte Qualität des Lebens. Wer "mit ganzem Herzen dabei ist", ist als ganzer Mensch begeistert dabei. Herz ist mit "Liebe", "Glück", und auch mit "Traurigkeit" verbunden. Unsere Volkslieder singen von "Lieb und Leid" des Herzens. Das Herz "hüpft vor Freude" oder "ist gebrochen". Halbherzigen Menschen fehlt es v. a. an der treibenden Kraft des Herzens - der Liebe. "Gutherzige" Menschen haben ein "offenes Herz". Das Kreuz mit einem Herz in seiner Vierung steht im Christentum für das Opfer aus Liebe.

Nach chinesischer Auffassung ist das Herz der Sitz des Geistes. Die chinesischen Klassiker nennen das Herz "die Wurzel des Lebens". Es bewirkt die Vielseitigkeit der geistigen Fähigkeiten. Geist ohne Herz stiftet Verwirrung, Verzweiflung, Freudlosigkeit. Qigong führt aus diesem Zustand heraus. Es reguliert unsere Energie- und Funktionskreisläufe, führt zur inneren Ruhe und Ausgewogenheit und steigert unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit. "Ruhe des Herzens" schenkt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Herz- und Blutdruckerkrankungen nehmen in Deutschland ständig zu. "Herzinfarkt" gehört zu den häufigsten Todesursachen. Viele Menschen leiden an Herzangst (Angina pectoris). Deshalb gehören geeignete Übungen bei verschiedenen Herzerkrankungen zu den Hauptthemen des Kongresses.

Die Bedeutung des Herzens wird weiter von Physikern, Theologen, Psychologen und Künstlern thematisiert.

Auch in den Kampfkünsten ist die "Ruhe des Herzens" von größter Bedeutung. Ein Kurs und mehrere Workshops wenden sich deshalb an die Freunde der Kampfkünste.

Qigong ist an keine Religion gebunden. Es führt aber Menschen verschiedener Religionen zusammen, vertieft ihren Gottesglauben und hilft, die Andersartigkeit des Nächsten zu bejahen. Wir haben das Glück, Repräsentanten beider großen christlichen Kirchen sowie hohe buddhistische Würdenträger als Referenten begrüßen zu dürfen. Das Thema des Kongresses "Die Ruhe des Herzens" wird viele Menschen verschiedener Nationen vereinen.

Zum ersten Mal richten sich die Deutschen Qigong Tage an die Öffentlichkeit. Es wird auch viele Vorträge und Workshops für interessierte Laien, ebenso wie für Erzieher, Lehrer, und Vertreter anderer therapeutischer Berufe geben, die keine Erfahrung in Qigong haben. Auch Kinder werden die Möglichkeit haben, in Schnupperworkshops verschiedene Arten von Qigong auszuprobieren.

Es ist uns gelungen, viele hochkarätige Referenten zu gewinnen. Es wurden neun chinesische Großmeister und viele ausgezeichnete Referenten aus Europa eingeladen, die die chinesische Tradition teils weitergeben, teils verwandeln und um Elemente der eigenen Tradition bereichern. Sie entwickeln neue Qigong Disziplinen und setzen schöpferische Kontrapunkte zur Tradition.

Der Schwerpunkt des Kongresses liegt im Üben. Darum wird es viele Workshops und nur wenige Referate geben. Es gilt zu leben, was man zu sagen hat. "Freie Vögel reden nicht von Freiheit. Freie Vögel fliegen." Im Üben geht eine ganze Welt auf.

Wie das "sprechende Schweigen" gepflegt wird, so soll auch der Erfahrungsaustausch gefördert werden: nicht nur durch die Tagung der Arbeitskreise am frühen Sonntag Nachmittag, sondern auch durch die einladende Umgebung, durch Räume, die für verschiedene Gesprächskreise gedacht sind, durch den Abend der Begegnung, an dem wir uns unterhalten, den sinnreichen Texten von Fredrik Vahle lauschen und zur Samba-Musik miteinander tanzen werden.

Es ist unsere Hoffnung, dass die 5. Deutschen Qigong-Tage nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitspflege, Therapie und Rehabilitation leisten werden, sondern vielen Menschen den Zugang zu ihrem größten Schatz, dem eigenen Herzen öffnen. Möge die interdisziplinäre Ausrichtung des Kongresses zu innovativen Einsätzen von Qigong auf verschiedensten Gebieten unserer Gesellschaft inspirieren und auf diese Weise zu einer positiven Entwicklung unserer Kultur beitragen.

Die 5. Deutschen Qigong-Tage finden in Gunzenhausen, der Stadt inmitten der neuen Seenlandschaft Mittelfrankens statt. Die Stadthalle und das benachbarte Parkhotel bieten dafür geeignete Räume. Wir hoffen, dass bereits der Tagungsort, der direkt an die Altmühlwiesen grenzt, zur Ruhe des Herzens beiträgt. Bei gutem Wetter können wir draußen üben, in den Pausen an der Altmühl spazieren gehen. Bezirkstagspräsident Gerd Lohwasser, Landrat Georg Rosenbauer und der 1. Bürgermeister der Stadt Gunzenhausen, Gerhard Trautner sind die Schirmherren der Veranstaltung.

Ich freue mich, Sie im Oktober bei den 5. Deutschen Qigong-Tagen begrüßen zu können.

Herzliche Grüße

Zuzana Sebkova-Thaller,  
Ihre Präsidentin der Deutschen  
Qigong-Gesellschaft

