



# Lebenskompetenz durch Qigong

Von Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Wie achtsam gehen Ihre Kinder mit sich selbst um? Haben sie ein gesundes Gefühl dafür, was ihnen gut tut und was ihnen schadet? Begegnen sie ihren Freunden und ihrer Umgebung mit Respekt? Können sie spielen und Freude am Spielen entwickeln? Wie gehen sie mit Stress um? Welches Selbstwertgefühl offenbart ihr Handeln? Wie kann man die Lebenskompetenz der eigenen oder der anvertrauten Kinder erkennen? Wie können wir die Lebenskompetenz unserer Kinder steigern? Wie steht es mit unserer eigenen Lebenskompetenz – der Eltern, Erzieher, Lehrer und Therapeuten? Müssten wir sie nicht gleichzeitig pflegen und schulen?

## Was ist Qigong?

Qigong ist eine uralte chinesische Methode, Lebensenergie zu pflegen. Qi bedeutet Energie, Lebensenergie, Atem. Gong bedeutet Pflege, Übung, Arbeit. Die Übungen sind einfach, leicht erlernbar – und was vor allem wichtig ist: leicht in den Alltag zu integrieren. Die Übungen sind aus einem tiefen Verständnis der Natur im Lauf von Jahrtausenden entstanden – und dieses Verständnis wird mit den Übungen ohne Worte weiter gegeben. Es geht davon aus, dass der Mensch ein Teil der Natur ist und viel von ihr zu lernen hat. Jede Übung vermittelt eine bestimmte Qualität der Energie – und diese wird ganzheitlich erfahren.

Eine Bär-Übung lässt den Übenden nicht nur die Kraft und Erdgebundenheit des Bären erfahren, sondern auch seine Weichheit, Elastizität und Geschmeidigkeit, seine Entschiedenheit wie auch seine Genussfähigkeit. Diese Übungserfahrung unterscheidet sich vom erlernten Wissen dadurch, dass sie ganzheitlich ist – dass sie in jede Zelle eingeschrieben und zum inneren Wissen wird.

Im Qigong geht es um die Lebenskompetenz schlechthin. Es geht um das autonome und kommunikative Selbst, das sich als ein vieldimensionales Wesen erfährt und bejaht, daraus seine Lebenskraft schöpft und seine Lebenskompetenz schult und erweitert. Jedes Kind bringt seine Lebenskompetenz mit auf die Welt. Diese muss aber dem Alter entsprechend weiterentwickelt und gestärkt werden, damit sie durch negative Erfahrungen und übereifrige Erziehungsmaßnahmen nicht geschwächt wird.

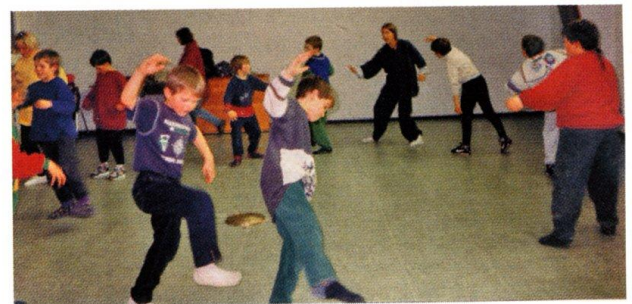
Der Schlüssel zur Lebenskompetenz liegt im Menschen selbst. In seiner Gestalt ist alles, was ihn ausmacht, vereint: Sein fassbarer materieller Körper, seine erfühlbare Seele, sein unfassbarer immaterieller Geist formen zusammen die Ganzheit des energetischen Wesens, das wir „Mensch“ nennen.

## Qigong mit Kindern

In China war Qigong eine Kunst der Erwachsenen. Wenn in China Kinder Qigong gelernt haben, dann taten sie es so, als wären sie erwachsen.

In Europa ging man aber einen anderen Weg. Ende der 80er Jahre hat Dr. Zuzana Šebková-Thaller den Kindern einen neuen Zugang zum Qigong geöffnet, indem sie die traditionellen Übungen in Erzählungen und Geschichten kleidet und den Kindern mit Hilfe von Sprachbildern den Energiefluss und seine unterschiedlichsten Qualitäten vermittelt.

Spielend lernen Kinder auf diese Weise bereits im Kindergartenalter die unzertrennbare Einheit ihres Leibes wahrzunehmen und gleichzeitig die verschiedenen Qualitäten der einzelnen Zentren zu unterscheiden. Sie lernen auch, ihrem eigenen Herzen zu begegnen, es anzulächeln und zu öff-



nen, es zu besuchen, und sich selbst dort auszu-ruhen. Sie lernen allmählich, mit dem Herzen zu sehen, zu fühlen und zu sprechen und sie erfahren an ihrem eigenen Stand, welche innere Kraft und Festigkeit sie dadurch bekommen. Sie lernen sehr schnell, körperlich die Qualitäten der kühlen Verstandesverbindung und der Herzensverbindung wahrzunehmen und zu unterscheiden, und sie merken, dass sie selbst die Qualität ihrer Begegnungen (mit)prägen.



### Die spielerische Dialektik von Körper, Geist und Seele

Es geht um jene spielerische Dialektik, aus der sich – dem Lebensalter und der Situation entsprechend – ergibt, wer von den Komponenten das Zepter in der Hand hält, ohne die anderen Komponenten deshalb zu unterdrücken. Die Fähigkeit, dieses schöpferische Spiel zuzulassen und bejahend bei sich selbst und anderen zu fördern, ist das, was wir Lebenskompetenz nennen. Sie ist uns angeboren. Durch schlechte Erfahrungen und durch Erziehung, die uns nur darüber belehren will, wie wir zu handeln haben, wird sie geschwächt.

Unsere heutige Erziehung steuert viel zu viel. Sie gibt dem Spielerischen viel zu wenig Raum. Es ist an der Zeit, die Klugheit des Lebens wieder zu entdecken und zu erlauben, dass sie in uns wirkt. Wir müssen wieder das Grundvertrauen in das Leben gewinnen. Wir sind viel zu viel zu Machern geworden, die meinen, dass ohne unsere Steuerung nichts geht. Das Leben kann mehr, als wir glauben. Es hat lang genug seine Erfahrung gesammelt und diese ist älter als wir. Sie ist in allen unseren Zellen gespeichert. Jede Zelle hat Bewusstsein!

Seit Prigogine bei Einzellern die Fähigkeit entdeckt hat, sich in Zeiten von Krisen und Gefahren immer wieder neu zu organisieren, ist geraume Zeit verflissen. Seitdem hat die Wissenschaft diese Fähigkeit auch bei hoch komplizierten Organismen wie dem Menschen oder der Erde entdeckt. Es ist vermutlich gerade diese Fähigkeit des Zusammenspiels und nicht die Kraft und Macht, die als das Evolutionsprinzip schlechthin angesehen werden muss.



### Die Fähigkeit des Zusammenspiels schulen

Wenn wir die Bedeutung dieser Entdeckung einsehen, wird uns klar, dass wir uns aus der Rolle der „mächtigen Macher“ zurücknehmen müssen – im großen Zusammenhang der Erde, wie in dem Zusammenhang unserer Erziehung. Wir müssen lernen, wie die Einzeller, auf uns selbst und auch aufeinander zu hören, miteinander in Resonanz zu gehen und statt über andere bestimmen zu wollen, die Eigenart der anderen zu schätzen und ihr zu entsprechen.

Wir müssen lernen, dass wir, Erwachsene wie Kinder, alle gleichsam Sänger und Zuhörer sind, die sich permanent ein- und abstimmen und miteinander ohne Dirigent singen – immer

wieder neue Lieder, weil sich das Leben nie wiederholt.

Wer lernt, Spaß an diesem Spiel zu haben, entdeckt das Prinzip des Lebens selbst: die Resonanz. Resonanz heißt: zu bejahen. Sich selbst – ganz und gar. Dann ist der Geist kein Befehlshaber, der den Körper unterwirft und der Seele keinen Raum gibt, dass sie sich entfaltet. Sie nähren und brauchen einander, wie die drei Hauptenergiezentren des Menschen im Qigong, denen sie entsprechen.

### Die drei Hauptenergiezentren des Menschen

Sie haben verschiedene Aufgaben. Der Bauch ist der Erde zugeordnet. Wenn wir die Aufmerksamkeit in den Bauch richten und den Atem dahin führen, werden wir geerdet, ruhen mehr in uns selbst, und schulen unsere Stabilität.

Der Kopf ist dem Himmel und dem Geistigen und Göttlichen zugeordnet und vermittelt auch das Gefühl von Leichtigkeit und Weite.

Der Brustkorb birgt in sich das Herz. Das Herz ist das verbindende Glied zwischen den zwei Polen, dem „erdigen Bauch“ und dem „geistvollen“ Kopf. Es sorgt für die Kommunikation, verwandelt alles, womit es in Verbindung geht und verleiht allem einen Sinn.

Bauch, Herz und Kopf ergeben mit den Extremitäten zusammen das, was wir sind. Sind sie miteinander verbunden, dann fühlen wir uns ganz. Dieses geschieht, wenn das Herz wach, wachsam und offen ist. Ist das Herz unbeteiligt, wird eine Berührung „kühl“, ohne Herz, oder gar „herzlos“ oder sie berührt uns nicht; ist man mit dem Herzen dabei, wird sie „warm“ und „herzlich“ und „berührend“. Ähnlich wie Körper, Geist und Seele brauchen sie einander und sind unzertrennbar verwoben zu dem Gewebe unserer Gestalt.



**Dr. Zuzana Šebková-Thaller**

ist Kunsthistorikerin und Mutter von 7 Kindern. Sie ist Leiterin und Ausbilderin von Qigongweg, Ausbilderin und Mitglied des Ausbildungsbeirates der Chan Mi Gong-Gesellschaft, Ehrenmitglied und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht.

Zu ihren Qigong-LehrerInnen gehören:

Josefine Zöllner, Meisterin Ma Hui Wen, Meister Wang Yu, Meisterin Jiang Xue Ying, Großmeister Liu Han Wen, Prof. Cong Yongchun, Prof. Ding und Prof. Lin Zong Peng, Prof. Li Zhi Nan.

[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)



Ihr gegenseitiges Verhältnis trägt entscheidend zu unserer Lebenskompetenz bei.

### Die lebendigen Ordnungen unseres Daseins im Raum und in der Zeit

Qigong entfaltet die Wahrnehmung, die uns wiederum ermöglicht, die lebendigen Ordnungen unseres Daseins im Raum und in der Zeit wahrzunehmen und zu harmonisieren. Allein die Wahrnehmung der räumlichen Ordnung unseres Körpers lässt das Gefühl des Geordnetseins aufkommen. Die Ordnung in der Zeit vermittelt uns der Atem. Allein den Atem wahrzunehmen, beruhigt den Geist und schenkt der Seele Frieden. Auch unsere räumliche Ordnung entscheidet viel darüber, was wir sind. Die Gestalt eines jeden Menschen, des neu geborenen wie des ausgewachsenen, hat drei Achsen. Das Herz ist die Mitte aller Achsen. Es ist das einzige Organ, das es schafft, alle Dimensionen zu öffnen, ihre Qualitäten zu entfalten, mit ihnen in Resonanz zu gehen und auch die größten Gegensätze zu verbinden.

#### Die senkrechte Achse

Die senkrechte Achse, die unsere Füße mit dem Kopf und – sobald wir auf eigenen Füßen stehen – auch die Erde mit dem Himmel durch uns verbindet, richtet den Menschen auf allen Ebenen auf. Wir haben sie bereits zuvor im Zusammenhang mit den drei Hauptenergiezentren angesprochen. Aus ihr bezieht der Mensch seine Festigkeit und Standhaftigkeit, die aufrechte Haltung, das Grundvertrauen ins Leben. Auf dieser Achse treffen wir keine Menschen und keine Institutionen – jeder Mensch hat seine eigene Verbindung zur Erde und zum Himmel! Das gilt auch für jedes Kind! Diese Erfahrung ist für Kinder besonders wichtig!

#### Die sagittale Achse

Die zwei anderen Achsen machen uns zu Erdbewohnern, die miteinander in Verbindung stehen und aus dieser Verbindung ihre Kraft schöpfen. Die „sagittale Achse“ (nach „sagitta“ – Pfeil) folgt den Breitseiten des Körpers und verbindet die bereits durchgangenen Räume hinter uns mit den Räumen, die vor uns liegen und die wir erst – dem Blick unserer Augen folgend – betreten werden. Diese Achse macht uns zu geschichtlichen Wesen. Hinter uns liegt die verdichtete Erfahrung, die eigene, wie die unserer Vorfahren. Hier haben die eigenen Eltern ihren Platz, die starken Onkel, Tanten und Großeltern. Sie alle hinter sich zu spüren, gibt ein Gefühl von Kraft, die berühmte „Stütze im Rücken“, sodass wir uns anlehnen können.

Sobald diese Verbindung hergestellt ist, wird es an den Körperhaltungen der Kinder sichtbar. Sie stehen plötzlich wie friedvolle Krieger da. Dann wird auch der Blick nach vorne klarer. Er schaut in die noch nicht betretenen Räume. Der Blick



**DELPHIN-REISEN**  
Erleben Sie hautnah die Heilkraft der Delphine!  
EILAT 27.05 - 03.06.12 Pfingsten  
2. - 9. 09.2012 | 4. - 11. 11.2012  
Verlängerungen möglich!

Bestellen Sie die CD:  
Dolfinim - Die Heilkraft der Delphine (100 Min.)  
nur € 14,90

**HEILSAME DELFINREISEN**  
**SPIRITUELLE SEMINARE & AUSBILDUNGEN**  
**HEILBEHANDLUNGEN & COACHING**

Erleben Sie heilsame Delphin-Begegnungen am Roten Meer  
in spirituellen VIP-Gruppen des Blaubeerwald-Instituts.  
Begleitet und geführt von Christine & Martin Strübin.  
Professionelle Betreuung und liebevolle Führung,  
mit Meditation & Heilarbeit seit über 25 Jahren



**Blaubeerwald**  
**INSTITUT**  
HEILSAME WEGE & ALTES WISSEN

Blaubeerwald Institut · D-92439 Altenschwand  
Tel. +49/(0)94 34-30 29 · Fax +49/(0)94 34-23 54  
info@blaubeerwald.de · www.blaubeerwald.de

ist uns immer voraus. Der Blick unserer Augen ist stets zielgerichtet. Er konfrontiert und widmet sich mit Vorliebe den Auseinandersetzungen. Das Herz öffnet den Blick und schafft Weitblick, der alles in einen größeren Zusammenhang stellt. Der Weitblick ist der Nährboden für Visionen. Visionen brauchen alle Kinder, um die Räume vor sich beherzt betreten zu können.

#### Die frontale Achse

Die frontale Achse verbindet uns mit allen Menschen und mit allen Wesen im Augenblick der Gegenwart. Die Ohren sind dahin ausgerichtet, dass wir aufeinander hören, die Hände, dass sie sich verbinden und die gemeinsame Kraft spüren. Sobald die Kinder ihre Wahrnehmung dahin richten, heben sich die Hände als würden sie die Hände anderer Kinder greifen wollen und die Mundwinkel fahren auseinander. All das lehren wir Kindern bereits im Kindergartenalter mit dem Qigong-Stand.





**Für mehr Geist und  
Seele im Gesundheitswesen**

Heute schon vormerken:

**11. KONGRESS GEISTIGES HEILEN**  
5. BIS 7. OKTOBER 2012 IN ROTENBURG A.D. FULDA



DGH-Geschäftsstelle • Steigerweg 55  
D-69115 Heidelberg  
Tel. +49 (0)6221-16 96 06  
Fax +49 (0)6221-16 96 07  
info@dgh-ev.de • www.dgh-ev.de

Sie lernen es nicht theoretisch, sondern spielerisch und leicht – als „Baum“, „Bär“, oder „Adler“ einer spannenden Erzählung. Der Stand prägt uns mehr, als wir glauben. Die Körperachsen formen die Grundordnung unseres Daseins, der die Wege unseres Energieaustausches und unserer Gesamtkommunikation, der körperlichen, der seelischen, der geistigen wie der energetischen, entsprechen. Das Herz mit seiner inneren Kraft ist der Initiator und Mittler zwischen allen, der gemeinsame Nenner gleichsam, der sie alle fruchtbar verbindet und der auch für das Gleichgewicht unter ihnen wie auch zwischen außen und innen sorgt.

### Die Fähigkeit zu unterscheiden und zu entscheiden

Die achtsame Selbstbegegnung und gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit, die damit einhergeht, fördern unsere Fähigkeit, zu unterscheiden, was uns nährt und gut tut oder was uns schadet. So entdecken Kinder bald, dass sie durch die lebensbejahende Haltung ihr Energiepotenzial rasch steigern und auf den Punkt bringen können. Sie lernen aber auch mit Übungen, die das Gefühl für Grenzen schulen, „Nein“ zu sagen, ohne andere zu verletzen. Alle Qigong Übungen ordnen Fläche und Raum zu einfachen geometrischen Strukturen – zu

Linie, Kreuz, Kreis und Spirale um die eigene Mitte. Der Atem bringt den Rhythmus und die Zeitordnung. Übend zentrieren sie sich und ordnen sich selbst, richten sich und ihren Energiefluss klar aus.

### Die Einbindung des Menschen in das große Ganze

Die meisten ursprünglichen Kulturen weihten und weihen immer noch ihre Kinder der Mutter bzw. Großmutter Erde und dem Vater bzw. Großvater Himmel, dem „großen Geist“ und den vier Himmelsrichtungen. Sie danken und würdigen auf diese Weise die natürliche Verbindung, in der wir durch die Ordnung unserer Gestalten stehen und aus der wir unsere Lebenskraft und Kompetenz schöpfen. Spielerisch übend, lernen Kinder zu erkennen, dass Polarität zu ihrem Wesen gehört, und dass alles, was ist, aus Polen besteht – und dass diese weder gut noch böse sind. Sie lernen ihre Vieldimensionalität wahrzunehmen, zu bejahen und daraus ihre Kraft zu beziehen. Und vor allem lernen sie die Macht und Kraft des Herzens kennen. Nur das Herz schafft es den Zugang zu allen Dimensionen zu öffnen, (oder aber zu schließen), nur von da aus können alle Gegensätze fruchtbar verbunden werden. Die Weise der Selbstbegegnung entscheidet über die Qualität aller anderen Begegnungen.

### Die Bedeutung des Herzens für die Lebenskompetenz

Deshalb beginnt und endet jede Übungseinheit im eigenen Herzen. Mit der Aufmerksamkeit aller Sinne im Herzen, mit dem Horchen auf die Sprache des eigenen Herzens, mit den einfühlsamen Einblicken in die eigene Innenwelt. „Wo die Sinne sind, da ist Energie“.

Darum beginnt alles bei der eigenen Herzenswahrnehmung. Sobald das „innere Lächeln“ geweckt wird, beginnen wir mit dem Herzen zu hören und zu fühlen, zu sprechen und zu handeln. Das Herz ist auch dabei, wenn wir entschieden unsere Grenzen setzen und sie selbst auch spüren. So wie unsere ausgestreckten Arme den Raum unserer körperlichen Integrität abstecken, so tun wir es auch auf den anderen Ebenen. Auf diese Weise können Kinder wie Erwachsene zu offenen Gemeinschaftswesen heranwachsen, die in sich gefestigt sind, und fähig in einen einfühlsamen und respektvollen Austausch zu gehen und neue lebensbejahende Lebensformen miteinander zu entwickeln.

Ihre Sprache ist dann an keine Nation gebunden. Die Sprache des Herzens ist universal. Wer diese Sprache spricht, ist „lebenskompetent“.

Fotos: Dr. Zuzana Šebková-Thaller

NordStern 03/04 2012