

## „Qigong zu zweit“ im Familienalltag

„Qigong zu zweit“ lieben alle Kinder und Erwachsenen. Es ist einfach wunderbar: man nimmt sich für einander Zeit und widmet seine ungeteilte Aufmerksamkeit dem Zusammensein. Jeder öffnet alle seine Sinne und schärft die gesamte Aufmerksamkeit, um den andern wahrzunehmen. Durch ihn nimmt er sogar sich selber wahr! Wann sind wir schon für unsere Kinder ungeteilt da? Welche raffinierten Wege müssen sie oft unternehmen, um unsere Aufmerksamkeit für einen Augenblick an sich zu reißen! Und wenn wir ihnen endlich zuhören oder zuschauen, tun wir es meist, während wir kochen, abspülen oder eine andere Arbeit verrichten. Bei „Qigong zu zweit“ ist aber die ungeteilte Aufmerksamkeit Voraussetzung! Wir müssen alle unsere Zellen und Poren öffnen und auf die Begegnung einstimmen. Der eine nähert sich und berührt, der andere nimmt die Annäherung und die Berührung wahr und beide gehen ganz in der Begegnung auf. Es geschieht ohne mißverständliche Worte, ohne jedes Theoretisieren. Durch achtsame Berührung oder auch nur durch die Begegnung der Energiefelder wird die Empfindbarkeit für das eigene wie für das fremde Qi geweckt und gesteigert. Je mehr ich mich dem anderen öffne und ihn achtsam berühre oder fühle, desto stärker ist mein eigener Genuß. Das kostbarste Erlebnis dabei ist der Zusammenklang gleichgerichteter Energien. Die Energie, die aus dieser Harmonie entsteht, ist viel stärker als die Energie, die jeder für sich entwickeln kann. Es ist vergleichbar mit dem Unterschied zwischen einem Ton und einem Akkord. Diese plötzliche Energiemehrung ist auch für den Unerfahrenen fühlbar. Oft spüren wir, wie sich die Haare in freudiger Erregung aufrichten, wie es warm den Rücken herauf- und hinunterläuft und wie der Körper im Glücksgefühl prickelt. Dieses Gefühl gehört zu den grundlegenden menschlichen Erfahrungen. „Qigong zu zweit“ erzieht in uns mehr als jede andere Qigong-Art die Fähigkeit, mit der Umgebung und schließlich auch mit unserer Erde und dem ganzen Kosmos zusammenzuklingen. So formen wir spielend mit unseren Kindern die Zukunft unserer Erde. Es ist keine Arbeit. Es ist ein Genuß!

### Wie geht dieses Spiel? Wann fangen wir an?

Man kann mit „Qigong zu zweit“ gleich nach der Geburt beginnen. Wir streicheln und massieren die Energiebahnen - die Yin-Seite berühren wir zart, an der Yangseite können wir kräftiger zugreifen. Befinden wir uns mit dem Kind in einem warmen Raum, dann kann es nackt sein, im kühleren Raum lassen wir es ruhig angezogen und üben einen etwas stärkeren Druck aus. Die ersten drei Wochen streifen wir meist nur mit den ganzen Handflächen in langen Zügen über den kleinen Körper, ohne auf den Verlauf der Meridiane zu achten. Wir üben dabei verschiedenen Druck aus und achten auf die Reaktion. Sie kommt sehr bald und die kleine Brust streckt sich in die Höhe und erwidert den Druck. Ob willentlich oder reflektorisch, für das Glücksgefühl ist es vermutlich kein Unterschied, wenn die Kleinen als Antwort auf die Rückenmassage den Kopf heben: oft schon in der ersten Lebenswoche!

Nach Rücken und Vorderseite kommen die Hände und Füße an die Reihe. Wir umfassen die Schultern und gleiten, während wir einen leichten Druck ausüben, an den Armen bis zu den Händen herab. Ebenso streichen wir an den Beinen bis zu den Zehen herab. Wir fassen auch jeden einzelnen Finger und jede einzelne Zehe, fühlen sie in unseren Händen und reiben sie leicht. Wir halten eine Welle die kleine Fersen in den Händen und genießen die Verbindung. Kreisend massieren wir den Mingmen und das Dantian und konzentrieren uns dabei auf die eigene Mitte. Diese Ruhe fließt auf die Kinder über und gibt ihnen Geborgenheit.

Von der zweiten oder dritten Woche an bauen wir verschiedene Arten von Berührung in kleine Erzählungen ein. Mit lautmalenden Worten markieren wir die wichtigen Stationen der Erzählung. Die Kinder verbinden sehr bald das schnelle Krabbeln am Nacken mit der Maus „Mili“, die mit hohem Piepsen angekündigt wird, und die feinfühlig Pfoten am Bauch mit der miauenden Katze. Das schwere Hin-und-her-Schwanken unserer Hände auf ihrem Rücken aber gehört zu dem Muhen der Kuh „Muh“. Bald reagieren sie schon vor jeder Berührung auf die einzelnen Laute und ziehen beim ersten Piepser die Schultern hoch, während sie beim tiefen „Muh“ den Rücken strecken. Die Laute wecken eine Erwartung, auf die sie sich gleich einstimmen. Diese Einstimmung erhöht die Bereitschaft und sobald die Berührung kommt, geben sie sich ihr hin und genießen sie.

Berühren Sie auf diese Weise ein Kind, das kein „Qigong zu zweit“ genossen hat, und Sie werden den Unterschied sehen!

Je älter die Kinder sind, desto länger und differenzierter können die Übungen werden. Legen Sie Wert auf feine Berührung! Verweilen Sie gern an einer Stelle des Leibes! Genießen Sie den Einklang!



Großmutter mit ihrer Enkelin

Je älter die Kinder werden, umso schwerer ist es oft, den Einklang zu erfahren. Oft ist es wie verhext: je mehr man sich um ein Kind bemüht, umso mehr entzieht es sich und ein Mißverständnis gibt das andere. Es entstehen richtige „Berührungsängste“! In solch einer verfahrenen Situation kann ein „Qigong-Spiel“ eine richtige Befreiung bringen. Es bedarf keiner Worte und Erklärungen. Schweigend lassen sich beide auf die Berührung ein und genießen das Geben und Nehmen. Ohne viel Worte heißt der Zusammenklang dieser Handlung: „Ja, ich mag Dich, ich dank’ Dir, verweil’ noch ein wenig!“ Wo wir uns oft jahrelang vergeblich bemüht haben, macht eine einfache Berührung, daß sich das Sesam öffnet!

In unserer Familie wird „Qigong zu zweit“ gern praktiziert. Oft sind es gerade die Kleinen, die den Anstoß geben und ihre großen Geschwister auf verschiedene Weisen „behandeln“ - manchmal umrahmt von einer Erzählung - und manchmal auch wortlos.

Jede Erzählung hat ihre besondere Vorliebe für eine bestimmte „Landschaft des Leibes“. Die Übungen „Der müde Wandersmann“, „Auf dem Bauernhof“ oder „In der Pizzeria“ werden mit Vorteil auf dem Rücken „ausgetragen“. „Bei den Schmetterlingen“ und „Mowgli ist traurig“ befassen sich gern mit dem Gesicht und der Vorderseite des Leibes. „Vom klugen Huhn und dem kranken Hähnchen“ ist eine wunderschöne Behandlung der Füße und Zehen. „Es kocht ein Mäusele“ ist eine lustige Behandlung der Hände. Diese Spiele sind ganz einfach schön und bewirken schon darum „Harmonie“. Ihrer Phantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Nur sollten Sie nicht immer neue Erzählungen erfinden. Kinder lieben die Wiederholung. Sie freuen sich schon darauf, was kommt und die Erfahrung, die sie beim letzten Mal gemacht haben, führt zu einem vertieften Erlebnis.



## Der „Müde Wandersmann“

Als Abschluß möchte ich den „Müden Wandersmann“ verkürzt wiedergeben:

*Anfangs wird die Geschichte am besten von einem Erwachsenen erzählt. Später kann die Erzählerrolle auch ein Kind übernehmen. Die anderen sind paarweise gruppiert und hören im Sitzen der Erzählung zu:*

Ein Wandersmann ist ein Mann, der das Wesen des Lebens am besten im „Wandern“ verwirklicht sieht. Er ist un-ent-wegt „auf dem laufenden“. Einige Wandersmänner wandern nur eine gewisse Zeit - ein paar Monate oder ein paar Jahre. Andere aber wandern ihr ganzes Leben lang. Sie haben kein eigenes Haus und keine eigene Wohnung. Sie gehen; oft ohne zu wissen, *wahin* sie gehen. Sie genießen das Gehen. Sie sind ganz „im Gange“. Sie lieben die Sonne, die sie wärmt und den Wind, der ihnen unter das Hemd greift. Sie lieben die morgendliche Frische und die abendliche Müdigkeit. Manchmal kommt die Müdigkeit auch schon früher.

Heute ist der Wanderer Wegemann bereits am frühen Nachmittag müde. Die Sonne strahlt, der Boden dampft. Wegemann will nur eins: unter einer Birke liegen, die Augen zumachen, das Ohr auf die Erde legen und hinhören. Im nächsten Augenblick ist sein Wunsch erfüllt. Er liegt unter einem Baum. Die Augen fallen ihm zu.

*Einer legt sich hin. Er ist der Wandersmann. Der andere kniet daneben. Er spielt „Sonne“, „Schlaf“, „Ameisen“ und andere „Tiere“.*

Er genießt. Die Sonne wärmt ihn - er öffnet seine Poren, damit die Wärme noch tiefer in seinen Leib eindringen kann. Er spürt, wie ihn die Sonnenstrahlen berühren: an Kopf, Nacken, Rücken und Gesäß, an den Beinen. Die Sonne ist seine Freundin, und er läßt sich von ihr richtig verwöhnen. Er liebt sie und sie liebt ihn auch - und das macht das Ganze so schön.

Es naht sein zweiter Freund: der Schlaf. Er besucht ihn gerne nachmittags zusammen mit der Sonne. Er hat einen weichen Mantel und damit deckt er den lieben Wegemann zu. Der Mantel ist aus Seide. Seide ist leicht. Sie streichelt und schmeichelt dem Körper. Jede Zelle genießt es und gibt sich hin. Und so gibt sich auch der ganze Wegemann dem Freund „Schlaf“ hin.

Er spürt noch die Ameisen, die an seinen Zehen krabbeln. Alles weitere nimmt er nur noch im Traume wahr. Die Ameisen krabbeln weiter. Sie laufen über die Sohle zu den Fersen und über Waden, Kniekehlen, über die Rückseite der Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Schultern bis hoch zu den Ohren. In großen Scharen beißen und zwicken sie seine „Ohrwatscheln“: erst den Ohrtrand von oben bis unten, dann das Ohrpöppchen. Geschäftig laufen sie in der Ohrmuschel herum, bevor sie hinter dem Ohr von oben nach unten und von unten nach oben bis zu den Schläfen eilen. *(Sie folgen dabei den „Reizzonen“ des Gallenblasenmeridians).*



Die Ameisen zwicken Wegemann's Ohrwatschel

Da sehen sie einen Vogel und suchen im Haar-Dickicht Schutz. Wahlos rennen sie hin und her und hoffen, nicht entdeckt zu

werden. Der Vogel ist aber nicht allein. Er hat seine Freunde mitgebracht. Sie alle tasten mit zarten Schnäbeln den Kopf nach Ameisen ab. Mit kleinen kreisenden Bewegungen der gespreizten Finger suchen sie den Kopf von oben nach unten breitflächig ab.

Da kommen zwei Spechte und verjagen die Ameisenjäger. Sie klopfen den Wegemann wie einen Baumstamm von oben nach unten gleich mehrere Male durch: Er hat gar nichts dagegen!

Eine Katze verjagt sie jetzt. Sie massiert Wegemanns Rücken mit ihren weichen Pfoten und leckt mit ihrer rauen Zunge den Nacken. *(Mit feinfühligem Fingern ahmen die Kinder die Katzenzunge nach).* Sie würde noch lange lecken, wenn nicht ein Bär aus dem Wald herausträte. Wie der Wanderer Wegemann sucht auch er sich einen Ruheplatz. Der Baum in der Sonne lockt ihn. Wie er sich hinlegen will, bemerkt er den schlafenden Wandersmann Wegemann. „Dem jage ich aber einen Schrecken ein und knete ihn durch“, brummt er und fängt sofort an. Wie eine Bäckerin knetet er Wegemanns Rücken richtig durch. Wegemann ist nicht zu wecken. Er träumt nämlich gerade davon, daß er ein Bär ist. Er wird von seinem Weib massiert. Diese Wohltat will er nun dem Weibe angedeihen lassen. Er richtet sich auf, streckt sich - sieht, wie erwartet, einen Bären vor sich liegen: und geht frisch ans Werk: Er muß doch Frau Bärin massieren!



Der Bär knetet Wegemann durch wie einen Teig

*(Die Rollen werden hiermit vertauscht.)* Er massiert sie erst wie wir meinen, daß ein Bärenmann Frau Bärin massiert. Bären aber können unendlich zart und zärtlich sein! Auch unser Bär Wegemann will sie ganz liebevoll behandeln und ahmt die verscheuchten Katzen und Vögel nach, damit auch Frau Bärin zu ihrem Geruch kommt. Zum Schluß ist er ganz zart. Mit den Fingern seiner Riesentatzen ahmt er Ameisen nach, die die Bärin in die Ohren beißen und am Körper kitzeln. Die Bärin lacht. Damit sie sich wieder beruhigt und entspannt, ruft Bär Wegemann die Sonne und den Schlaf. Die Sonne wärmt sie und die Bärin entspannt sich. Der Schlaf breitet seinen seidenen Mantel über sie aus. Er schmeichelt ihrem ganzen Körper. Ihre Glieder erschlaffen und sie verfällt in einen tiefen Schlaf.

Da legt sich Bär neben Bärin. Sie schließen die Augen und lassen den seidenen Schlafmantel über sich ausbreiten. Die Nachmittagssonne wärmt sie nun beide und der laue Wind streicht über sie. Die Vögel singen und die Schmetterlinge tanzen über dem schlafenden Paar. So liegen sie eine Weile und genießen den schönen Traum. Sie legen ihre Pranken auf dem Bauch übereinander, atmen noch ein paarmal die warme Luft voller Düfte und sammeln die ganze Fülle in ihrem Bauch.

Nach einer Weile richten sie sich auf, strecken sich, massieren ihre Pranken, den Pelz in der Nierengegend, und zum Schluß Gesicht und Augen. Dann schauen sie sich an, erkennen sich - und müssen lachen.

Sie stehen beide auf, lächeln einander an und bedanken sich. Dann machen sie sich auf den Weg - jeder in seine Richtung - der Wandersmann in das nächste Dorf, der Bär in den nächsten Wald. Wir wünschen ihnen und uns einen schönen Tag mit ganz zarten Bärenatzen!

Text und Fotos: Zuzana Sebková-Thaller, Markt Beralzheim