

# Netzwerk *magazin*

Heft 1 · 2002 · Preis: 5,00 €



Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

# Magazin des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.

## Verantwortlich für die Redaktion

Sonja Blank

### • Redaktionelle Mitarbeit

Martin Bödicker  
Brigitte Krafft  
Petra Lux

### • Gestaltung und Layout

Martina Schughart

### • Druck

Multiform Düsseldorf



## Herausgeber

Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.  
Bleichenstraße 7  
D-30169 Hannover

Fon 0511-169 17 67  
Fax 0511-235 85 36  
Mail [info@taijiquan-qigong.de](mailto:info@taijiquan-qigong.de)  
Web [www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de)

Einzelpreis: 5,00 €

## Vorstand

Sonja Blank	<a href="mailto:tao@blue-earth.de">tao@blue-earth.de</a>
Brigitte Krafft	<a href="mailto:bkrafft@gmx.de">bkrafft@gmx.de</a>
Helmut Oberlack	<a href="mailto:helmut@oberlack.de">helmut@oberlack.de</a>
Lauren Smith	<a href="mailto:smithwuji@t-online.de">smithwuji@t-online.de</a>

## Wissenschaftlicher Beirat

Christa Proksch  
Dr. Michael Plötz

Titelfoto: Loni Liebermann, Nordstraße 71, 52134 Herzogenrath, Tel. 02407-17 40 9

© Copyright by Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.  
Die einzelnen Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

### **Liebe Netzwerkerinnen, liebe Netzwerker**



Ein ereignisreiches Jahr mit viel Wind und Wasser geht zu Ende. Während Anfang des Jahres das Netzwerk unterzugehen drohte, schwimmt es jetzt mit neuem Führungsteam wieder obenauf.

Es scheint mir, dass sich der Netzwerk-Gedanke neu belebt. Erfahrungen, Fähigkeiten und Talente Einzelner stellen sich freizügig der Gemeinschaft zur Verfügung.

Besonders hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang das Engagement von Asta Eichhorst, Ulla Fels, Gudrun Geibig, Renate Golletz, Norbert Heinrich, Knut Joebges, Loni Liebermann, Dagmar und Detlef Klossow, Brigitta Klotz, Annette Köpke, Thomas Luther-Mosebach, Hanja Rau, Klemens J.P. Speer, Dr. Peter Wolfrum, André Weckert und natürlich das des neuen Vorstandes.

So wirkt das Netzwerk in mehrfacher Hinsicht, als Verknüpfung vielfältiger Fäden individuellen Handelns und als tragfähige Konstruktion zur Förderung der gemeinsamen Interessen.

Das neue Netzwerk-Magazin ist ein Produkt diesen Wirkens. Möge es Euch viel Anregung, Inspiration und Lust auf weitere Vernetzung schenken.

*Sonja Blank*

<b>Redaktionelles Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Inhalt</b> .....	<b>4</b>
<b>Vereinsinternes</b>	
André Weckert .....	<b>5</b>
Gudrun Geibig .....	<b>5</b>
Claudia Patzig .....	<b>6</b>
<b>Fachliches</b>	
Energietraining und Fünf Schritte Therapeutic Touch auf dem Weg zur Schulmedizin (Dagny Kerner) .....	<b>7</b>
Physiotherapie und Tai Chi Chuan (Ralf Niesters) .....	<b>10</b>
Das Lächeln des Herzens (Norbert Heinrich) .....	<b>12</b>
Kampfkunst Taijiquan – was hat Kampf mit Kunst zu tun? (Dr. Peter Wolfrum) .....	<b>14</b>
Was sind die wesentlichen Fehler, die man beim Qi Gong-Praktizieren machen kann? (Michael Chung) .....	<b>16</b>
Taijiquan und Qigong für Frauen (Dagmar Klossow) .....	<b>18</b>
<b>Rückblick</b>	
Drache & Tieger Treffen in neuer Tradition (André Weckert) .....	<b>20</b>
Rencontres Jasnières – Eine Entstehungsgeschichte (Lauren Smith) .....	<b>22</b>
Europameisterschaft für Taijiquan in Dänemark (André Weckert) .....	<b>24</b>
<b>Überregionales</b>	
Qualität und Selbstverantwortung „Frankfurter Gespräche“ .....	<b>26</b>
Information zu den Krankenkassen .....	<b>28</b>
Arbeitskreise der Deutschen Qigong-Gesellschaft .....	<b>28</b>
<b>Termine</b>	
Termine der Netzwerker .....	<b>29</b>
Fortbildung/Ausbildung .....	<b>31</b>

**Neue Mitglieder stellen sich vor**

**André Weckert –  
Bauingenieur**

Ich bin 38 Jahre alt, wohne mit meiner Frau und meinen beiden Söhnen in Wismar und arbeite freiberuflich als Bauingenieur in Rostock.

Aus Mangel an entsprechenden Kampfkunstschulen hier in Rostock hatte ich meinen ersten Kontakt mit Taiji in der Volkshochschule. Anfänglich hatte ich nur Spaß an der Bewegung, dann begann ich zu begreifen, dass das Lernen der ersten Form nur ein erster Schritt ist. Je mehr ich übte und

mich auch theoretisch damit befasste, um so mehr erkannte ich, dass ich zwei Leben brauchen würde, um so viel vom Taiji zu lernen, wie ich möchte.

Von Anfang an hatte ich einen guten Lehrer, mit dem ich heute noch eng zusammenarbeite. Der gebürtige Kanadier Ronald Beier (Mitglied der World Taiji Boxing Association) ist Schüler von Erle Montaigue. Von ihm lernte ich die traditionelle Yang-Cheng-Fu-Langform. Später begann ich die schnellen Yang-Lu-Chan-Formen (Schwert, Stock, Pauchui-Form) zu üben.

Vor einem Jahr bat man mich als Kursleiter für die Volkshochschulen zu arbeiten. Zögerlich stimmte ich zu, da ich mich noch nicht reif genug fühlte, andererseits aber vor Enthusiasmus zu platzen drohte. Seitdem gebe ich ständig Kurse an der VHS und in Vereinen. Und ich merkte, dass der Lehrer dabei oft mehr lernt, als die Schüler. Aber vor allem wollte ich meine Begeisterung für diese Bewegungskunst weitergeben.

**Neue Mitglieder stellen sich vor**

**Gudrun Geibig – Heilpraktikerin –  
Taiji Chan- und Qigong-Lehrerin**

Taiji-Ausbildung bei Jürgen Kuhn – Qigong-Ausbildung bei Meister Li Zhi-Chang, Schülerin von Rolf Drosten Roshi.

**Lebendigkeit entsteht aus Stille**

Vor mehr als 15 Jahren, auf dem Höhepunkt einer chronischen Nierenentzündung, habe ich Taiji kennengelernt. Meine Krankenversicherung verlangte zu diesem Zeitpunkt einen erhöhten Beitrag von mir – sie hatte wohl schon die Kosten für eine Dialyse-Behandlung einkalkuliert. Doch dann tauchte der erste Taiji-Kurs im VHS-Programm auf und ich meldete mich an. Die weichen, sanften Bewegungen, Achtsamkeit und Stille wirkten schnell und nachhaltig. Schon nach wenigen Wochen übte ich deutlich gekräftigt und ohne Antibiotika, dafür mit wachsender Begeisterung.

Taiji Chan nannte mein Lehrer die Übungen, die er uns vermittelte: die Bewegungsabläufe einer traditionellen Yang-Form mit 80 Bildern kombiniert mit Stilem Sitzen. Aus der

Stille heraus entstanden die Bewegungen – in den Bewegungen erfuhren wir unsere Lebendigkeit, ohne dabei die Stille zu verlieren. Immer wieder bewusst loslassen: alle Anspannung, alle Gedanken, alle Erwartungen. Bewegungen die aus einer solchen Grundhaltung heraus entstehen, sind natürlich und harmonisch. Alle Körpersysteme werden angemessen gefordert und profitieren durch die ruhige, achtsame Geisteshaltung.

Nach einigen Jahren kam die Aufforderung, das weiterzugeben, was ich gelernt und selbst erfahren hatte. Je mehr ich unterrichtete, desto mehr entstand bei mir der Wunsch zu lernen, und mit jedem Dazulernen entstand ein Schatz, den ich bald möglichst wieder mit anderen teilte. Zum Taiji kamen verschiedene Qigong-Formen, Stilles Qigong und die Zen-Schulung mit Rolf Drosten Roshi, Fortbildungen in Shiatsu, Feldenkrais, chinesischer Medizin und die Zulassung als Heilpraktikerin.

Und im Herbst 1999 habe ich mit zwei Kolleginnen den Taiji-Raum in Aschaffenburg gegründet.

► **Gudrun Geibig**  
63741 Aschaffenburg,  
Tauberstraße 6  
Fon 06021-42 12 03  
Mail [gudrun@taiji-raum.de](mailto:gudrun@taiji-raum.de)  
URL [www.taiji-raum.de](http://www.taiji-raum.de)

**Neue Mitglieder stellen sich vor**



**Claudia Patzig**

Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Meine Taiji-Qigong-Laufbahn begann 1997.

Ich erlernte den nördlichen Wu-Stil nach Wang Beisheng bei der Wushan International Assoziation (WIA) in Aachen sowie bei mehreren Aufenthalten in China, u.a bei Xia Tao. Die Kunst, das Schwert des Yang-Stils zu führen, erlernte ich bei Zheng Hong Fei ebenfalls in der VR China. Das wachsende Bedürfnis nach tieferen Erkenntnissen führten mich 1999 dazu, eine Ausbildung in Taiji und Qi Gong bei der WIA Aachen zu beginnen. Seit Ende 2000 unterrichtete ich an der VHS Aachen und an Familienbildungsstätten.

Mein Wissen vermittele ich in laufenden Kursen sowie in Wochenendseminaren. Dieses Jahr organisierte ich erstmalig, gemeinsam mit der VHS Aachen, lokal den World Taiji-Qigong-Day, der mit ca. 200 Personen auf dem Aachener Katschhof verschiedene Taijischulen aus Aachen und Umgebung zusammenführte. Durch Presse und Fernsehen gelang es, der Öffentlichkeit die sanfte Kunst des Kämpfens wieder etwas näher zu bringen.

Mein besonderes Anliegen ist es, Taiji und Qigong in freundschaftlicher Atmosphäre und ohne Konkurrenzdenken über die Grenzen Aachens hinaus aktiv zu verbreiten und zu verbinden. Dies war auch mein Beweggrund, dem Netzwerk beizutreten. In meiner Freizeit beschäftige ich mich mit TCM und der chinesischen Diätetik. Zur Zeit lerne ich bei Loe Hoyer in den Niederlanden den Yang-Stil, sowie weitere Waffenformen.

Vor kurzem nahm ich erfolgreich bei den niederländischen offenen Meisterschaften der NWF teil und errang im Yang-Stil (Peking-Form) und in der Schwertform Goldmedaillen. Diesen Erfolg setzte sich im Oktober auf der Europameisterschaft in Vejle (DK) fort. Hier erlangte ich in den gleichen Disziplinen jeweils Silber und konnte mir im Wu-Stil den Titel der Europameisterin sichern.

Außerdem entwerfe und produziere ich Schuhe zur Ausübung von Taiji und Qigong. Mein Wu Shoe ist ganz neu auf dem Markt und wurde erst kürzlich im TQJ präsentiert.

**JETZT ERHÄLTlich:**

**Taijiquan-Lilun Heft 2:**

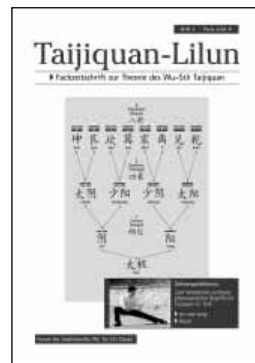
Schwerpunktthema: Zum Verständnis zentraler philosophischer Begriffe im Taijiquan (Teil 2):

- ▶ yin und yang
- ▶ bagua

Preis (inkl. Versand):  
7,00 Euro



zu beziehen bei:  
Martin Bödicker  
Tai Chi-Center Bilk  
Fon/Fax: 0211-31 99 29  
Email: boedick@hsp.de



# WU SHOE

**50,- €**  
zzgl. Versandk.

**ab 60,- €**  
zzgl. Versandk.

**Der ultimative Schuh zur Ausübung von Taijiquan und Qi Gong**

Angefertigt sind beide Modelle aus feinem Ziegenveloursleder oder aus anschmiegsamem Lammnappa.

Die Innensohle ist komfortabel weich abgefüllt und aus Leder.

Die leicht aufgeraute Sohle bietet festen Stand bei optimaler Bewegungs- und Drehmöglichkeit.

Der Wu Shoe empfiehlt sich für alle Hallenböden.

Alle Modelle in den Größen 35 bis 45 erhältlich.

Preis für Verpackung und Versand 5 €

Infos unter: [claudia@patzig-home.de](mailto:claudia@patzig-home.de)

# Energietraining und Fünf Schritte Therapeutic Touch auf dem Weg zur Schulmedizin

von Dagny Kerner

Sybille hatte Krebs, Brustkrebs. Nach Operation und anschließender Chemotherapie besucht sie nun – auf Empfehlung ihrer Ärzte – einmal wöchentlich die Ambulanz für Ganzheitliche Krebstherapie am Wiener Donauespital. Jetzt liegt sie, zunehmend ruhig und locker, ausgestreckt auf dem Massage-tisch und bekommt eine 20 minütige Therapeutic Touch Behandlung. Vorher hatte sie auf den Fragebögen, die jeder Patient ausfüllt, angekreuzt, dass sie von der Behandlung ‚Entspannung‘ erwartet und Kraft tanken möchte, ‚Vitalisierung‘, wie dieser Punkt auf den medizinischen Fragebögen heißt. Sybille: „ Ich bin heute zum dritten Mal hier. Mein Mann wartet draußen im Auto auf mich, er hat nur mit dem Kopf geschüttelt, als ich ihm erzählte, dass ich nach der letzten Therapie hier auf dem Massage-tisch glatt eingeschlafen bin. Aber er fand, dass ich viel besser aussah. Es ist ja auch schwer zu verstehen, wie diese Energiebehandlungen wirken. Das kribbelt so nach und nach im ganzen Körper, am Ende fühlt man sich von innen ganz warm und halt auch schläfrig.“

Therapeutic Touch (TT), zu deutsch etwa ‚Therapeutische Berührung‘ ist eine auf den Krankenhausbedarf zugeschnittene, in fünf Schritten aufgebaute Methode der integrativen Krankenpflege und Energiemedizin, ursprünglich entwickelt in den USA als Pflegeintervention. Aus den europäischen Ländern kommt die derzeit gültige Definition von TT:

**‚Therapeutic Touch ist das Dirigieren und Modulieren von Chi.  
‚Chi‘ ist definiert als humane Energie.‘**

Auf diese Definition hat man sich europaweit geeinigt. Der chinesische Begriff ‚Chi‘ statt des gängigeren deutschen ‚Energie‘ oder des englischen ‚energy‘ wird verwendet, da in der Wissenschaft, besonders in der Physik, der Begriff Energie bereits

‚besetzt‘ ist. Nicht ungern wick man von daher auf ‚Chi‘ als ‚humane Energie‘ aus: Weiß man doch nur zu genau um die Zusammenhänge zwischen Therapeutic Touch, Energietraining und Qigong. Es handelt sich doch immer um dasselbe ‚Chi‘, um dieselbe Energie, gleich wie man das schreibt, mit dem gearbeitet wird.



*Donauespital, Wien:  
Durchweg positive Erfahrungen mit Therapeutic Touch als  
Begleitung zu konventioneller Krebstherapie*

Großzügig betrachtet handelt es sich schlicht und einfach um verschiedene energetische Schulen. Das betont besonders das ‚Energietraining‘, wo mit den grundsätzlichen Gesetzmäßigkeiten von Chi und Körper gearbeitet wird. Zwangsläufig herrscht so beim Energietraining Methodenvielfalt. Asiatische Energiemethoden und Techniken kommen genauso zum Einsatz wie die westlichen Energieströmungen. Beim Energietraining ist man pragmatisch: Verwendet wird, was sich als effizient erwiesen hat. Das ‚Dirigieren von Chi‘ heißt, die Verteilung von Energie neu zu gestalten. ‚Modulieren‘ bedeutet, die Frequenz der Energie, die physikalisch die Farbe bestimmt, zu verändern.

Eine Grundvoraussetzung, all dies machen zu können, ist das eigene Energieniveau, das mit gezielten Übungen dafür erhöht wird. Chi verhält sich wie Wasser und fließt nur von einem höheren Niveau zu einem niedrigeren, nie umgekehrt. Bei Behandlungen Energie geben, können nur Personen, die durch viel Training gelernt haben, ihr Energieniveau hoch zu halten, und die diversen Techniken beherrschen, Energie gezielt abzugeben und einzusetzen. Dies ist Sinn der Ausbildung des Energietrainings.

Im Gegensatz dazu ist Therapeutic Touch eine Methode, eine energetische Methode, die relativ schnell zu erlernen ist und auf den Bedarf von Arzt- und Physiotherapeutenpraxen, Krankenhäusern und Pflegeheimen zugeschnitten wurde. Und sich in der westlichen Welt zunehmend durchsetzt: Weltweit wird TT heute in über 100 Ländern angewandt, als Pflegebehandlung und auch als komplementärmedizinische Methode. Auf den gängigen Begriff ‚Alternativmedizin‘ wird bewusst verzichtet, denn, so Sabine Dietrich, Heilpraktikerin und TT-Lehrerin vom Deutschen Institut für Therapeutic Touch: „Es geht nicht um Alternativen zur Schulmedizin, sondern um Zusammenführung. Es liegen mehr als 600 Studien aus Krankenpflege und Medizin vor, die nachweisen, dass Therapeutic Touch besonders erfolgreich zur Entspannung, in der Schmerztherapie, zum Abbau von Ängsten und Stress und bei der Wundheilung zum Einsatz kommt. Als effiziente und gleichzeitig kostengünstige Methode der Energiemedizin gehört TT mitten hinein ins Gesundheitswesen. Die Ärzte, die sich mit der Materie beschäftigen, wissen das längst, die Patienten fordern es. Integration ist das Zauberwort.“



Sabine Dietrich (Mitte), Heilpraktikerin und TT Lehrerin, Deutsches Institut für Therapeutic Touch

Im Vergleich zu den USA, wo Therapeutic Touch längst offizielles Lehrplan-Fach eines Großteils der Krankenpflegeschulen ist und auch an Universitäten gelehrt wird, ist Deutschland quasi ein Entwicklungsland. ‚Alternative Medicine Goes Mainstream‘ titelte unlängst eine bekannte New Yorker Finanzzeitschrift angesichts der Ausgaben von 30 Milliarden Dollar, die Amerikaner jährlich für ‚CAM‘, Alternativ- und Komplementärmedizin, aus eigener Tasche zahlen.



Columbia Presbyterian Hospital, New York: Vorbereitung zur Herzplantation – vor, während und nach der OP Therapeutic Touch Behandlungen

Während die Begründerin von Therapeutic Touch, Professor Dolores Krieger aus New York, längst Preise für ihr Lebenswerk entgegennimmt und die Therapeutic Touch Methode vor Jahren bereits bei Operationen am offenen Herzen am weltberühmten Columbia Presbyterian Hospital zum Einsatz kam, leistet das österreichische Team von Krankenschwestern, Ärzten und Physiotherapeuten am Wiener Donauespital Pionierarbeit für Europa: Dienstags und donnerstags behandeln Zweierteam zehnte bis zwölftum Patienten mit Therapeutic Touch. Ihre erste Patientin nach dem Schichtwechsel an diesem Donnerstag im Spital hat seit sieben Jahren Krebs, sie ist von Krankheit und mehreren Chemotherapien schwer gezeichnet. Längst haben sich Metastasen im Körper ausgebreitet. Christiane, 57 Jahre alt, Buchhändlerin von Beruf, gibt als Zielvorgabe für die Behandlung ‚Schmerzlinderung‘ an und verspricht sich auch mehr Lebensqualität durch Therapeutic Touch. Trotz der schweren Krankheit kann sie ‚so Kraft sammeln, um am Leben teilzunehmen, so lange es geht‘.



Während Dr. Anita Ritt-Wollmersdorfer, Spitalsärztin und Leiterin der Ambulanz, im Team das Energiefeld der Patientin wenige Zentimeter oberhalb des Körpers ‚abtastet‘, fragt Christiane leise lachend, ob es sein könnte, dass „man von diesen Behandlungen ‚süchtig‘ wird.“ Christiane: „Richtig ‚süchtig‘ bin ich danach. Am meisten fällt mir auf, dass manche Hände so viel Wärme ausstrahlen, sogar richtige Hitze. Nach der Behandlung geht es mir viel besser, kräftiger halt. Sogar meine Schmerzen werden erträglicher, teilweise gehen sie ganz weg, wenigstens für eine Zeit, das ist der Punkt, der mich am meisten überrascht!“ Nach dem ‚Scannen‘, dem Abtasten, gleichen die Therapeuten ihr Energiefeld aus.

Bereiche mit besonderer Hitze oder auch – im Fall von Krebs häufig – besonderer Kälte werden ‚geglättet‘, wie es in der TT-Sprache heißt. Nach dem Ausgleich des Energiefeldes wird der ganze Körper energetisch aufgeladen. Unter besonderer Berücksichtigung einzelner Organe oder Problemzonen mit energetischen Blockierungen, die ‚aufgelöst‘ werden, damit die körpereigenen Energien wieder freier fließen können.

Alle aus dem Therapeutic Touch Team bringen entweder mehrjährige Erfahrungen aus dem In- und Ausland mit energiemedizinischen Methoden als Background ein oder aber haben bereits die neue Ausbildung im Therapeutic-Touch-Programm mit Prüfung und Zertifikat durchlaufen, die in Europa durch die ITTA (International Therapeutic Touch Association) 1998 für Österreich, Deutschland, die Benelux-Länder, Skandinavien und Südafrika festgelegt wurde.

Mehrere hundert ‚Gesundheitsprofis‘, Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Altenpfleger sind in Deutschland und Österreich bereits in Energietraining und Therapeutic Touch ausgebildet. Dazu sehr viele medizinische Laien, Mütter mit hyperaktiven, unkonzentrierten Kindern, Angehörige, die kranke Familienmitglieder pflegen, oder Menschen, die die Methode ‚als Weg‘ für sich selbst nutzen. Dennoch ist Deutschland auf dem Gebiet Therapeutic Touch noch immer ein Entwicklungsland. Und das sechs Jahre, nachdem Therapeutic Touch am weltberühmten Columbia-Presbyterian Hospital in New York City bereits bei Operationen am offenen Herzen, als Entspannungsmethode auch unter Anästhesie zum Einsatz kam. Fünf Schritte TT, auf dem Weg zur Schulmedizin... □

## Servicekasten

### ► Basisprogramm

Therapeutic Touch mit Zertifikat für Personen aus den Gesundheitsberufen nach ITTA (International Therapeutic Touch Association) Standards. Medizinische Laien nehmen ebenfalls am Basisprogramm TT teil.

#### **Information/TT- Kurse Deutschland:**

Deutsches Institut für Therapeutic Touch  
Sabine Dietrich  
R.-Freericks-Str. 12  
45721 Haltern am See  
email: [institut@therapeutictouch.de](mailto:institut@therapeutictouch.de)  
Internet: [www.therapeutictouch.de](http://www.therapeutictouch.de)

### ► Seminare

zum Energietraining in:  
Berlin, Baden-Baden, Braunschweig, Gera,  
Hamburg, Köln, München, Wien

#### **Information:**

Anja Homeyer  
R.-Freericks-Str. 16  
45721 Haltern am See  
Tel. 02364-168940  
Fax: 02364- 3056  
email: [anja.homeyer@web.de](mailto:anja.homeyer@web.de)

### ► Literatur:

#### **Dr. Imre Kerner**

‚Heilen‘ – Energiesystem des Menschen,  
Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln 1998,  
als Taschenbuch Heyne Verlag,  
München, 2000,  
beides nur über Internet-Antiquariate  
erhältlich oder als Lese CD ab Januar 2003  
über Institut (s.o.)

### ► Videos zu Energiemethoden allgemein:

‚Aura – Heilkraft oder Schwindel‘ und ‚Mit  
Händen heilen – Das Trainingsprogramm mit  
Rosalyn Bruyere‘, zu bestellen über:  
Deutsches Institut für Therapeutic Touch  
(siehe oben).

# Physiotherapie und Tai Chi Chuan

von Ralf Niesters



Die physikalische Therapie umfasst die ganze Bandbreite der Therapie und Nachbehandlung, aber auch vorbeugende Maßnahmen. Abgestimmt auf die Probleme und Beschwerden des Patienten kommen Methoden wie Gymnastik, Massagen, Wärme, Kälte, Stromanwendungen und vieles mehr zum Einsatz, mit dem Ziel, die Gesundheit wiederherzustellen. Häufig wird in physiotherapeutischen Praxen nur symptombezogen therapiert. Der Patient kommt zum Beispiel mit lumbalen Rückenbeschwerden in die Praxis. In der Regel wird ein Befund gemacht und in der Behandlung wird alles getan, um diese Beschwerden zu lindern oder zu kurieren (Massage zur Lockerung der Muskulatur, Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung der betroffenen Muskelgruppen). Meist wird jedoch wenig Augenmerk darauf gelegt, wie es zu den Beschwerden kommen konnte. Bestenfalls bekommt der Patient noch eini-

ge Übungen für zu Hause gezeigt, damit er die Gesundheit aktiv unterstützen kann. Richtiges Bewegungsverhalten – wie steht der Patient auf, wie hebt er Lasten u.s.w. – wird selten überprüft. Es ist also sehr wichtig, auch über das eigentliche Gebiet der Beschwerden hinauszuschauen und auch die statischen Verhältnisse, Bewegungs- sowie Haltungsmuster des Patienten mit in eine Behandlung einzubeziehen. Dabei zeigt es sich immer wieder, wie häufig das Körperbewusstsein des Menschen verlorengegangen ist. Viele Patienten spüren gar nicht mehr, ob Muskeln angespannt oder entspannt sind. Die Sichtweise der Traditionellen chinesischen Medizin kann hier sehr hilfreich sein.

Sie geht von einem Steuerungssystem, dem Energiekreislauf aus, welches allen anderen Körpersystemen

übergeordnet ist. Störungen in diesem System führen dazu, dass bestimmte Regionen mit zuviel oder zuwenig Energie versorgt werden, was sich dann in Beschwerden, Schmerzen und Krankheiten äußert. Taijiquan basiert auf dieser Grundlage und stellt eine hervorragende Ergänzung zur westlichen Physiotherapie dar. Vielen Menschen ist der Beckenbereich gar nicht mehr bewusst. Oft können sie das Becken nicht mehr differenziert bewegen. Das Kippen und Aufrichten des Beckens geht meist nur mit einer grossen Spannung im ganzen Körper einher. Mit Hilfe der Grundstellung des Taiji gebe ich dem Patienten eine Neuorientierung seiner Haltung. Durch die gezielte Anleitung kommt es zur bewussten Änderung der gesamten Statik, vor allem im Bereich des Beckens – unserer Mitte. Einfache Elemente aus den Partnerübungen des Taiji (Pushing Hands) zeigen dem Patienten Wege, Reize wie Druck oder Zug auf den Körper aufzunehmen und ohne Spannung abzuleiten. Hierdurch erlernt der Patient, dass er durch die richtige Stellung des Beckens Spannungen vermeiden kann. Dies ist für mich der erste Schritt, dem Patienten einen Weg aufzuzeigen, sein komplettes Körperbewusstsein wiederzuerlangen.

# 太極拳

Darüberhinaus erreichen wir durch das Praktizieren von Taijiquan den gezielten Erwerb eines belastungsreduzierenden, wirbelsäulengerechten Bewegungsverhaltens. Taiji-Bewegungen fördern den Ausgleich von muskulären Dysbalancen. Im Bereich des Beckens werden z.B. zur Abschwächung neigende Muskeln (gluteus medius, maximus, minimus) auf Haltearbeit trainiert und zur Verkürzung neigende Muskeln (iliopsoas, m. rectus femoris) werden durch die weite Schrittstellung in Verbindung mit Gewichtsverlagerungen gedehnt. Die Beinbewegungen laufen bei muskulärer Sicherung der Gelenke, besonders der Kniegelenke ab (Knie-Fuss-Achse!). Es finden keine Rotationen

statt (bei Beachtung der dementsprechenden Taiji-Prinzipien!) Durch die Vor- und Rückverlagerung des Gewichts erfolgt ein fließender Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskeln im Oberschenkel. Dies entspricht einem dynamischen Beinkrafttraining. Durch den systematischen Wechsel von An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen werden diese gekräftigt, gelockert, entspannt und stabilisiert. Abschließend lässt sich sagen, dass regelmässig geübtes Taijiquan physiologische Anreize gibt, mit positivem Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, auf das neuro-muskuläre Zusammenspiel, auf Beweglichkeit und Stabilisierung der Gelenke, sowie auf die Belastung und Versorgung von Gelenkknorpeln und Bandscheiben. Man könnte behaupten, Taijiquan sei ein Übungssystem unter vielen anderen. Doch bei genauerem Hinsehen jedoch stößt man auf den ganzheitlichen Ansatz und die Komplexität der Übungen, die Körper (Muskel, Herz-Kreislauf, etc.), Atmung und Geist (Vorstellungskraft, Meditation) vereinen. Die Ziele der physiotherapeutischen Maßnahmen werden durch den Einsatz von Taijiquan auf aktive Art unterstützt. Ich versuche in meiner Praxis dem Patienten klarzumachen, dass er es selbst in der Hand hat, seine Beschwerden wieder in Griff zu bekommen und gebe ihm u. a. durch das Taijiquan ein Werkzeug, welches er dann allerdings selbst benutzen muss.

Dies sind subjektive Erfahrungen, die ich durch den täglichen Umgang mit Patienten in meiner Praxis gemacht habe. Ich würde es begrüßen, von anderen Kollegen zu diesem Thema Meinungen und auch Erfahrungen zu bekommen und möchte mit einer leicht veränderten Aussage von Konrad Lorenz schließen:

**Gehört ist noch nicht verstanden, verstanden ist noch nicht einverstanden, einverstanden ist noch nicht umgesetzt, einmal umgesetzt ist noch lange nicht langfristig geändert! □**

► **Ralf Niesters**

Westwall 160  
47798 Krefeld  
Tel. 02151-787678  
[www.tao-chi-krefeld.de](http://www.tao-chi-krefeld.de)

# Das Lächeln des Herzens

Ein Weg zu mehr Tiefe in Qigong-Übungen  
von Norbert Heinrich



**„Zuerst heile das eigene Herz,  
auch in der Dunkelheit sich selbst zulächeln  
und dabei das Üben nicht verschmähen.“**  
(PROF. CONG YONGCHUN)

Bekanntlich kann man Qigong Übungen in bewegte Übungen (Dong Gong), in stille Übungen mit Vorstellungskraft (Yi Qigong) und in stille Übungen (Jing Gong) einteilen. Ich möchte hier einen Weg zeigen, wie stille Übungen mit Vorstellungskraft sich aus der Mitte entfalten können und wie man in bewegten Übungen mehr Tiefe erreichen kann. Mit „Dantian“ wird in manchen Traditionen die Summe der drei Dantian genannt. Die Mitte, das Zentrum ist das Mittlere Dantian, das eng mit dem Herzen assoziiert wird. Welche Rolle das Herz im menschlichen Körper spielt, lässt sich schon bei einer Ultraschalluntersuchung eines wenige Wochen alten Embryos erkennen: das rhythmische Pochen des Herzens des neu entstehenden Wesens – ein überwältigender Anblick.

Organisch gehört zum Herzen aus traditioneller chinesischer Sicht der Blutkreislauf mit seinen Gefäßen. Darüber hinaus wird schon in den klassischen Schriften vom Herzen als dem Kaiser unter den Organen und dem Herrscher über den Körper gesprochen. „Das Herz ist der Herrscher über die 5 Zang-Funktionskreise und über die 6 Fu-Funktionskreise und das Herz ist die Behausung des Geistes“ (Klassiker über das Zentrum der Wirkkraft (Lingshuxie)). „Das Herz ist der Herrscher, von ihm geht die Klarheit des Geistes aus“ (Unbefangene Fragen (Suwen - xuanming wuki lun))\*.

Wir sehen also, dass es auch eine enge Verbindung des Herzens zum Geist gibt. Der Funktionskreis Herz führt also nicht nur die stofflichen Kreisläufe,

sondern auch die subtilen, energetischen Funktionen des Körpers an und darüber hinaus führt er die geistigen Bewegungen an. Dies macht die zentrale Bedeutung des Herzens deutlich. Sich mit dem Herzen zu beschäftigen bedeutet also, sich an das Zentrum der Wirkkraft heranzuwagen.

Das Mittlere Dantian im weiteren Sinne ist oberflächlich mit unseren Emotionen verknüpft (die es zu klären gilt) und in tieferen Ebenen eng mit dem Energiekörper des Menschen verbunden (das Untere Dantian ist oberflächlich mit den Trieben, in der Tiefe mit dem materiellen Körper, das Obere Dantian ist oberflächlich mit dem Denken und in der Tiefe mit dem Bewusstsein verknüpft).

Das „Lächeln des Herzens“ ist eine geeignete Methode, das Mittlere Dantian mit dem Herzen als Zentrum anzusteuern. Man kann anfangs dieses (daoistische) Lächeln in Stille mit geschlossenen Augen erst im Gesicht zulassen und spüren, wie es dieses tief entspannt, die Augen nährt und von innen die Haut glättet. Später kann man das Lächeln im Herzen entstehen lassen und sich von da auf den ganzen Körper ausweiten lassen.

Das Lächeln sollte warm und freundlich sein wie die Sonne an einem Frühlingstag, einfach nur anwesend – sie wärmt uns, nährt uns und die Erde, sie lässt die Pflanzen wachsen und den Menschen die Herzen aufgehen und öffnet die Seelen. Dieses heilende Lächeln kann helfen, die eigenen Emotionen auf eine freundliche Weise unter Kontrolle zu bekommen und es hat einen positiven Einfluss auf das Befinden des Körpers und des Geistes, die dabei still werden sollten, um zugänglicher für die Botschaften des Herzens zu werden.

Eine tiefer führende Übung um den Energiekörper wahrnehmen und stärken zu lernen: wir lassen das Lächeln sich weiter über den materiellen Körper hinaus ausdehnen (nicht zu weit, damit es sich nicht verliert, sondern dicht sein kann). Wie eine Aura oder eine Schutzschicht kann uns dann das Lächeln umgeben. Manche Menschen nehmen diesen Energiekörper als Licht, andere als Wärme oder einfach als Achtsamkeit wahr.

Der Atem sollte dabei langsam und tief fließen dürfen. Man kann auch kraft der Vorstellung Kontakt zur Energie der Erde aufnehmen, diese Energie zum Mittleren Dantian hochatmen und beim Ausatmen die Energie sich ausweiten lassen, bis dieser Energieball dichter wird. Oder wir stellen uns einen Generator im Mittleren Dantian vor, der ein Licht produziert. Wenn sich das Licht gut und dicht anfühlt, kann man seine Gedanken an eine Person, die einem etwas bedeutet, richten und diese daran teilhaben lassen. Am Schluss von solchen Übungen sollte man das eigene Energiefeld wieder füllen (z.B. Licht aus der Erde hochatmen), bevor man aus der Übung aussteigt.

### Bewegte Übungen

Bewegte Übungen stärken in erster Linie den Körper, sie können aber so ausgeführt werden, dass der Energiekörper und der Geist mitgeschult werden. Ein Ziel im Qigong ist es, diese verschiedenen Aspekte des menschlichen Lebens immer mehr in Einklang zu bringen. Eine immer größere Sensibilität für die feinen Veränderungen im Körper ermöglicht es, nach einer guten Weile des Übens unseren Energiekörper wahrzunehmen. Er kann gestärkt werden, indem man vor bewegten Übungen kurz still steht, im Herzen ein Lächeln zulässt, das sich von da über den ganzen Körper und darüber hinaus ausweitet und uns als ein freundliches Licht der Achtsamkeit umgibt.

Die bewegten Übungen können dann so ausgeführt werden, dass beim Einatmen ein Steigen stattfindet. Es folgt eine Phase des Treibenlassens, bei dem Körper und Geist weit und frei und schwerelos werden. Das Sinken wird durch Ausatmen begleitet. Dieses Sinken ist durch drei Phasen gekennzeichnet: sinken, entspannen, leer werden. Dabei richtet der Körper sich an der Mittelachse aus und erdet im Sinken. Der Geist geht dabei in einen Zustand wie kurz vor dem Einschlafen. Die Muskulatur kommt in der letzten Phase des Sinkens in einen Zustand der Dehnung (elastische innere Kraft). Körperlich werden von den Fußsohlen beginnend und nach oben steigend erst die Beine stabil. Dann folgt das Becken und dann Stück für Stück der Oberkörper, die Schultern und der Kopf. Der Atem fließt langsam und ruhig, das Bewußtsein sinkt durch die Traumphasen in einen Zustand des Tiefschlafes (leer werden). In dieser Phase kann der subtile Energiekörper, der um uns herum auftaucht, als Wärme, Licht oder einfach als verstärkte

Achtsamkeit wahrgenommen werden\*\*. Im anwendungsbetonten Bruder des Qigong, im Taijiquan folgen dann die Phasen des Ausdehnens des Geistes auf ein Ziel (wie das Zielen nach dem Spannen eines Bogens) und das Lösen der gespeicherten Energie aus den gedehnten Muskeln (den Pfeil gehen lassen). Diese Phasen werden im Qigong oft vernachlässigt, können aber ebenso geübt werden. Danach beginnt wieder das Steigen mit Einatmen usw. So kann in bewegten Übungen eine große Tiefe gefunden werden, die einen hohen gesundheitlichen Wert hat, weil sie tiefere Aspekte von Körper, Energie und Geist in Einklang bringt.

### Stille Übung ohne Vorstellungskraft

Als Vorbereitung und um in eine positive Grundstimmung zu kommen kann das innere Lächeln des Herzens genutzt werden. Dann sollte das Gewicht des Körpers an den Boden abgegeben werden (sitzen wie ein Berg), der Körper sollte durchlässig für die Kräfte von Himmel und Erde sein, der Geist sollte leer und aufnahmebereit werden. Wichtig ist es, nicht wegzuträumen, sondern das Bewusstsein klar und hell werden zu lassen und es mit dem Körper zu verbinden. Dann kann man in vollkommene Stille gehen und dem Ursprünglichen Geist Raum geben, damit er sich ungehindert entfalten kann\*\*\*. □

**„Bewegung überwindet das Kalte,  
Stille überwindet das Erhitzte,  
Klarheit und Stille bringen Ordnung in die Welt.“**  
(LAOZI, 45)

#### ► **Norbert Heinrich**

DAO-Schule  
Ritterplan 4  
Taijiquan und Qi Gong  
D -37073 Göttingen  
Tel.: 0551-55428  
Fax: 0551-49569495  
email: n.heinrich@dao-schule.de

\* Beide Zitate aus Jiao Guorui; *Qigong Yangsheng*; Uelzen; 1992

\*\* Patrick Kelly: *Taiji Quan als spiritueller Weg* (mündliche Unterweisungen)

\*\*\* Professor Lin Zhongpeng: *mündliche Unterweisungen zu stillem Qigong*

*Kalligraphie „Xin-Herz“ von Petra Hinterthür*

# Kampfkunst Taijiquan – was hat Kampf mit Kunst zu tun?

von Dr. Peter Wolfrum

**„Die Kenntnis der Technik reicht nicht aus.  
Man muß die Techniken transzendieren,  
damit die Kunst eine kunstlose Kunst wird,  
die dem Unbewußten entspringt.“  
(DAISETZ SUZUKI)**

## Betrachten wir zunächst einmal die Künste MALEREI und MUSIK:



© Loni Liebermann

Bevor ein Maler ein Künstler werden kann, muß er sich eine ganze Reihe von Techniken aneignen und lernen, sie möglichst perfekt zu beherrschen. Als nächstes versucht er dann, berühmte Kunstwerke nachzuahmen und genau zu imitieren. Hat er auch dies gemeistert, wird er versuchen, eigene Kunstwerke zu malen. Dabei

mag er zunächst eine Idee zu einem Bild haben und dann wird er nun wahrscheinlich bewußt die unterschiedlichsten Techniken einsetzen, um das Bild entstehen zu lassen. Meistens stellt er – oder andere – dann fest, daß es kein großes Kunstwerk geworden ist. Warum? Nun, es fehlt noch der entscheidende Schritt, der einen Maler zum Künstler werden läßt: Er muß alle Techniken transzendieren, sich in einen veränderten Bewusstseinszustand versetzen können und es dem geistigen Bild ermöglichen, sich durch ihn auszudrücken, indem er nur das Medium zwischen diesem geistigen Bild und der Leinwand ist. Dabei sind seine Hände, die Farben, die Pinsel und die Techniken nur Werkzeuge, die völlig unbewußt eingesetzt werden. Das Bild

fließt sozusagen aus dem Geistigen durch ihn hindurch ins Materielle, und er läßt sich durch diesen Fluß absichtslos bewegen.

Entsprechendes gilt für einen Musiker: Er lernt zunächst sein Instrument zu beherrschen. Dann wagt er sich an immer anspruchsvollere Musik-Stücke bekannter Meister. Irgendwann wird er beginnen, seine eigene Musik zu komponieren. Dabei wird er bewusst all sein Wissen über Harmonielehre sowie seine Kenntnis der Kompositions- und der Spieltechniken der Instrumente einsetzen. Aber hierbei werden wohl keine Kunstwerke entstehen.

Auch der Musiker muss auf dem Weg zum Künstler den entscheidenden Schritt gehen und alle Techniken vergessen, damit die Musik durch ihn hindurch in das Instrument und auf das Notenblatt fließen kann. In diesem unbewussten Fluss der Musik wird er natürlich alle jemals erlernten Techniken und all sein Wissen einsetzen – aber dies geschieht ohne sein bewusstes Zutun von alleine.

Das wiederum heißt, daß die Anfangsschritte auf seinem Weg – das Erlernen von Techniken und das Erarbeiten von Wissen – absolut notwendig waren

und nicht übersprungen werden konnten. Das wirklich Entscheidende ist, darüber hinaus zu gehen. Natürlich sind diese Ansprüche an „Kunst“



© Loni Liebermann

ziemlich hoch, und mancher wird ein Gemälde oder ein Musikstück gleichwohl als Kunstwerk wahrnehmen, obwohl der Künstler sich nicht in einem solchen Bewusstseinszustand befunden hat. Vielleicht verstehen wir jetzt die entsprechenden Zusammenhänge bei einer Kampfkunst – wie z.B. Taijiquan – besser: Bevor ein Kämpfer ein Kampfkünstler werden kann, muß er zunächst alle Techniken und Prinzipien erlernen und perfektionieren. Dies geschieht u.a. durch das unermüdliche Vertiefen der Formen. Im nächsten Schritt wird er dieses Wissen in der Auseinandersetzung mit einem Partner anwenden.

Aber das bewusste Anwenden all der Tricks und Kniffe – auch auf der Grundlage einer soliden Technik und dem Beachten aller Prinzipien – hat immer einen entscheidenden Nachteil: Es geht zu langsam, da das bewusste Denken noch vorhanden ist. In der vollendeten Anwendung des Taiji als Kampfkunst schließlich müssen alle Konzepte und Techniken einschließlich des eigenen Ego transzendierte werden, um völlig absichtslos und achtsam in den augenblicklichen Prozess eintauchen zu können. Alle Bewegung fließt dann völlig natürlich und ungehindert durch einen hindurch, man wird sozusagen vom Dao bewegt. Die Bemühungen, auf diesem Weg voranzuschreiten, unterstützen in höchstem Maße die spirituelle Entwicklung.

### Über den Autor

Dr. Peter Wolfrum (\*1961) lernt die Kampfkünste Aikido und Taijiquan seit 1993, konzentrierte sich 1995 auf Taijiquan und bildet sich regelmäßig bei deutschen und chinesischen Lehrern weiter. Die Arbeit mit Taijiquan-Gruppen begann er 1996. Mit seiner Frau Sabine gründete er 1999 die DA LÜ-Schule für Taijiquan und Körperarbeit. Seit 2002 bilden beide als Lehrbeauftragte des IFBUB Lehrer/-innen für Taijiquan und Körperarbeit aus. Sein Interesse gilt darüber hinaus der Bewußtseinsforschung, wo er praktische Erfahrungen durch die Holotrope Atemarbeit nach Dr. Stan Grof, sowie eine langjährige Meditationspraxis gewonnen hat. □

### ► Peter Wolfrum

Landecker Weg 18  
D-40789 Monheim am Rhein  
eMail: taiji@dalue.de  
www.dalue.de

Zeichnungen: Loni Liebermann



Tuschezeichnungen  
**Loni Liebermann**

Nordstr. 71  
D-52134 Herzogenrath  
T.+Fax 02407-17409  
Loni.Liebermann@t-online.de  
www.qigong-aachen.de

Postergröße 40X60cm  
je 12,50 Euro  
5 Poster 50 Euro  
+Versand/Nachnahmegeb.  
5 Euro

## ► Taijiquan und Qigong meets art

**24.-26.10.2003**

Ort: Hamburg, Goldbekhaus

Info: Brigitta Klotz

Fon: 040-64 49 21 14

Mail: brigitta.k@t-online.de

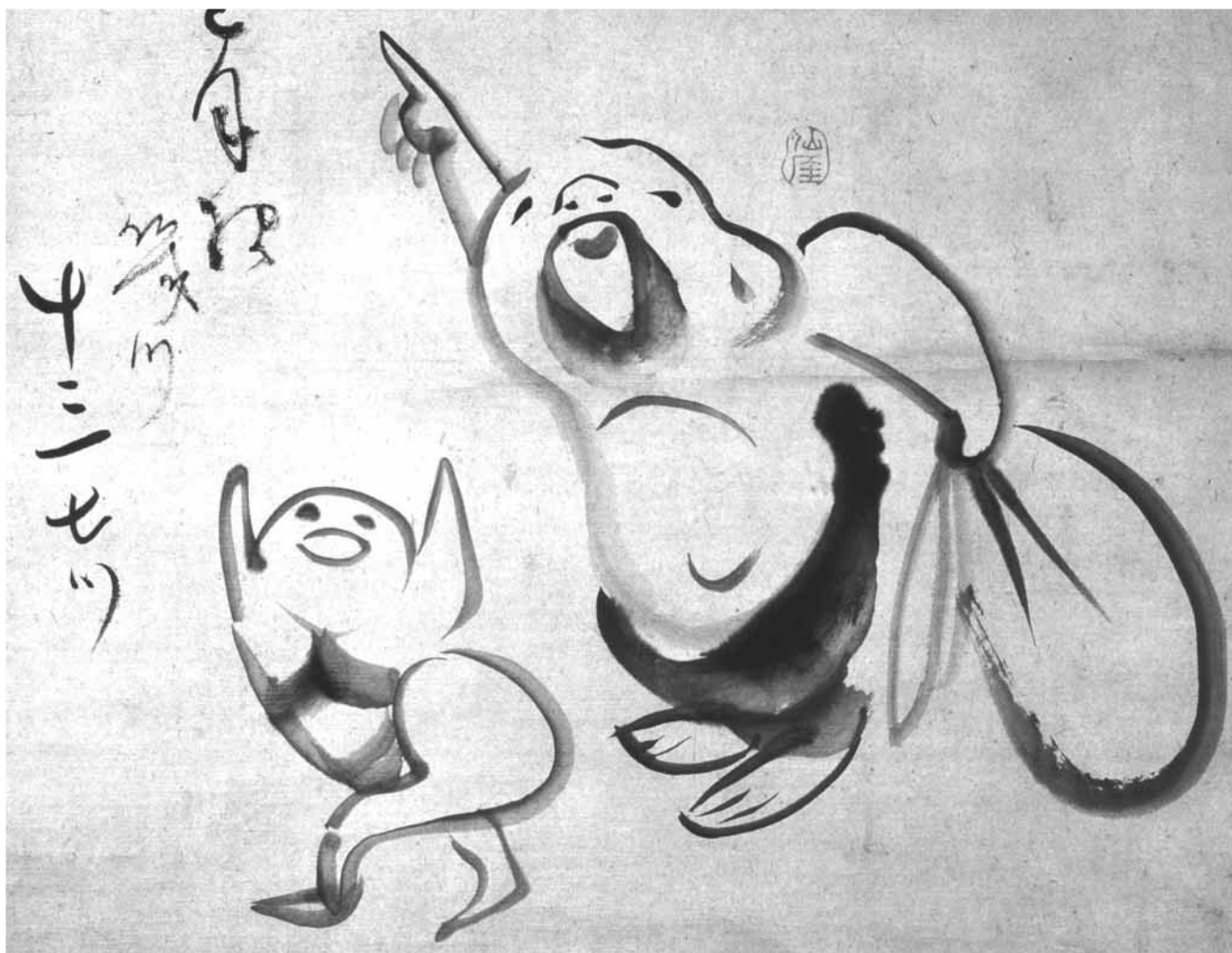
Lauren Smith

Fon: 05971-82 827

Mail: smithwuji@t-online.de

# Was sind die wesentlichen Fehler, die man beim Qigong-Praktizieren machen kann?

von Michael Chung



## Der folgende im Internet gefundene Beitrag soll anregen zu einer Leserdiskussion sein

Die wichtigsten Faktoren für Menschen, die Qigong praktizieren wollen, sind der Lehrer, die Methode und die Prinzipien. Wenn sie den richtigen Lehrer wählen und die richtigen Methoden und Prinzipien anwenden, werden sie so auf eine sichere und korrekte Weise lernen, Qigong anzuwenden. Das Problem ist nur, da sie weder das Wissen noch

die Erfahrung haben, das zu tun, sind sie weder in der Lage, zu entscheiden, wer der richtige Lehrer ist, noch was eine gute Methode ist oder was die richtigen Prinzipien sind.

Um die Auswahl der richtigen Lehrer, Methoden und Prinzipien besser treffen zu können, ist es hilfreich, etwas über die Geschichte von Qigong zu lernen. Zum Beispiel, in der taoistischen oder buddhistischen Art der Übungen, wird Qigong in vier



grundlegende Stufen eingeteilt. Die erste Stufe behandelt die wesentlichen Grundlagen zur Stärkung des Körpers und die Kombination von Atmung, Stretching und geistiger Kontrolle. Die zweite Stufe behandelt die Entwicklung unseres Wissens in Abstimmung mit den Änderungen unserer inneren Wahrnehmung zu verschiedenen Zeiten. Dies wird erreicht durch die Stärkung unseres Geistes in der Vereinigung der Kräfte auf der physischen und der mentalen Ebene.

In der dritten Stufe erfolgt eine Stärkung unserer Seele, durch die sich übernatürliche Kräfte in einer anhaltenden Rate entwickeln werden, als eine Weise der Erleuchtung aus dem Blickwinkel der verschiedenen Ebenen. Die vierte und letzte Stufe kombiniert unser reales Ich und dessen Natur in Einem, vereint die Geheimnisse des Tao zwischen Mensch und Natur, zwischen Theorie und Praxis, zwischen Seele und Geist und zwischen Geist und Körper.

In diesem Sinne sollten wir verstehen, dass sich die erste Wahl für alle Qigong-Anfänger auf die Praxis der Stärkung des eigenen Körpers konzentrieren sollte. Wenn wir den Körper stärken wollen, sollten wir etwas sehr konkretes und solides wählen, wie die 5-Tiere-Übung, welche die inneren Organe und die Meridiane unseres Körpers stärkt, durch Muskeldehnung und durch Unterleibs-Atemübungen. Solch eine Übung erfordert eine starke Konzentration auf den gesamten Körper, statt nur den Geist zu benutzen, um sich das Fließen von „irgendetwas“ vorzustellen.

Trotz all dem trainieren die meisten auf der Welt beworbenen populären Qigong-Methoden hauptsächlich nur das Bewusstsein, sei es durch Visualisierung oder spontane Bewegungen, Qigong, durch Hypnose, geistige Resonanz oder reine Entspannung. Solches Training wird unser Gehirn empfindlicher für alle externe Stimulationen machen, was aber in einem frenetischen und hyperaktiven Geisteszustand resultiert, der es schwierig macht, Leere, Ausgeglichenheit, Harmonie und Erleuchtung zu erlangen. Solche sensorischen Praktiken ziehen viel Aufmerksamkeit auf sich, da sie ein starkes Qi-Gefühl vermitteln, das die meisten Personen befriedigt, die nun glauben, dass Qigong auf diese Weise arbeitet. Das Prinzip des rechten Wegs zum Qigong sollte sich aber auf den Ausschluss aller sensorischen Aktivitäten konzentrieren. Mit anderen Worten, wir sollten einen Zustand absoluter Leere

erreichen, der alle Ablenkungen und externe Stimulationen verhindert und der in der Lage ist, allen Einwirkungen und Änderungen zu widerstehen, die plötzlich durch unseren „Leere-Schutzschild“ brechen wollen. Nur wenn wir in den Qi-Zustand eintreten, sind wir in der Lage uns Schritt für Schritt weiterzuentwickeln, in der richtigen Weise und sicher.

Ein anderer Grund, warum diese Lehrer solch eine sensorische Art von Qigong lehren, mag sein, dass sie mehr Schüler anziehen wollen. Sie verstehen aber nicht, dass die Weise in der sie lehren, nicht fundamental ist und für die Schüler gefährlich sein kann. So ist der Lehrer einer der wichtigsten Faktoren den Anfängern zu helfen, auf die richtige Weise zu starten und die Theorie zu verstehen.

Die Methode ist nicht so wichtig wie die Stufe, bei welcher der Anfänger startet. Wenn man in einer höheren Stufe beginnt, die nicht passend ist, wird man wahrscheinlich das Selbst weder physisch, geistig noch seelisch stärken können, stattdessen wird man innere Schäden und Störungen erleiden.

Die Prinzipien von Qigong entsprechen exakt dem Tao wie es von den Taoisten oder Buddhisten erklärt wird. Das Problem, mit dem Personen konfrontiert sind beim Verstehen des wahren Tao des Qi besteht darin, dass sie eine moderne Ansicht benutzen, um die sehr alten Weisheiten des Tao zu interpretieren oder zu übersetzen. Diese Weisheiten konzentrierten sich darauf, sowohl Aktion als auch Gedanken zu kombinieren, um eine erleuchtete Weisheit zu bilden, jenseits vom Verständnis der meisten modernen Menschen aufgrund von Unzulänglichkeiten ihrer eigenen Sprache oder Ausbildung. □

► **Chi Kung Kultur Society of TAIPE;**  
[www.chikung.org](http://www.chikung.org)

*Illustration aus: „Sengai“ The Zen of Ink and Paper,  
 Shambhala Publications, Inc., Boston*

# Taiji und Qigong für Frauen

von Dagmar Klossow



Taiji und Qigong werden als ganzheitliche Übungssysteme betrachtet. Sie bieten gleichermaßen für Männer und Frauen die Vorzüge eines Gesundheitssportes (Haltung, Atmung, Bewegung), die Besonderheit der Energiearbeit, das Verständnis für eine effektive Selbstverteidigung, die Ruhe der Meditation und die Möglichkeit zur Selbstkultivierung und Stressreduktion. Die geschlechtsspezifischen Unterschiede – anatomisch, physiologisch und psychologisch – spiegeln sich in den Körperwahrnehmungen wie in tatsächlichen Gegebenheiten wider. Als einfaches Beispiel nenne ich gern, dass die Füße „so breit wie die Schultern, höchstens so breit wie die Hüfte“ stehen sollen, wenn der Stand von einem Mann angeleitet wird. Frau würde diese körperliche Proportion anders formulieren.

## Den eigenen Körper entdecken

Der Körper wird von Männern und Frauen unterschiedlich wahrgenommen. Winden wir uns wie

eine Schlange, um die Energie der Wirbelsäule zu aktivieren und die Vitalenergie zu spüren, fühlen Männer sich oft „unmännlich“ oder es werden bei manchem Mann „andere“ Fantasien ausgelöst. Es gehört Selbstvertrauen und Akzeptanz dazu, in gemischten Gruppen bestimmte Bewegungen auszuprobieren und für sich selbst zu entdecken. Frauen wie Männer sind oft gehemmt, dies vor dem anderen Geschlecht zu tun. Hierfür gibt es verschiedene Gründe, die in erster Linie soziokulturell bedingt sind. Für das unverstellte Erforschen des eigenen Körpers und die Kommunikation darüber kann das hinderlich sein. Das Erkunden der eigenen Haltung, Atmung, Bewegungsmuster, Koordination schafft einen Zugang zur eigenen „Natürlichkeit“, bzw. was jede/r für diese hält. Unsere Fehlhaltungen, Verspannungen, flache Atmung,... sind uns so in „Fleisch und Blut“ übergegangen, dass wir sie für natürlich halten. Erst nach und nach erkennen wir den Unterschied zwischen den Selbstverständlichkeiten, die wir uns seit Jahren erworben haben, und unserer persönlichen Natur. Die Beziehung zum eigenen Körper und den Rhythmen der Natur in unserem Körper wieder herzustellen, ist dabei eine besondere Herausforderung, die viel Freude machen kann.

## Spüren, beobachten, nicht direkt bewerten

Bei den Übungen des Taijiquan und des Qigong steht das SPÜREN im Vordergrund. Es geht darum zu spüren, was kleinste Veränderungen in der Hand-, Knie- oder Fußstellung, der Kopfhaltung, der Atmung verändern und wie sich diese Veränderung für uns anfühlt. In sich Hineinspüren und die eigene Körperwahrnehmung schulen ist wichtiger als zu sagen, „das ist richtig, das ist falsch“. Nicht Leistung, sondern „Selbstschulung“ und sich selbst auf den Weg bringen ist für viele Frauen eine neue wohltuende Erfahrung. Anders als bei vielen westlichen Sportarten wird nicht ein zusätzlicher Leistungsvergleich mit anderen eingefordert, sondern die Rückbesinnung auf eigene innere Maßstäbe entlastet auch in Lebenssituationen außerhalb des Taiji-Qigong-Trainings. Nicht nur gucken, sondern

mit den Innen-Sinnen spüren, staunen, akzeptieren und nicht gleich bewerten.

### Die Besonderheiten des weiblichen Körpers entdecken

Proportionen, Muskelaufbau, Bauch, Busen, Po, gesellschaftlich geprägte Schönheitsideale, Menstruation, Menopause, Libido, sind nur einige Bereiche, die bei Frauen spezifisch thematisiert werden müssen. Gute LehrerInnen sprechen diese Besonderheiten im Unterricht unabhängig vom eigenen Geschlecht auch in gemischten Unterrichtsgruppen an. Dazu genügt nicht nur die Souveränität der/des Unterrichtenden, sondern es braucht auch eine kultivierte Harmonie in der Gruppe, um die für viele Menschen noch immer peinlichen, intimen oder „Tabu“-Themen“ zu benennen, die mit dem eigenen Körperempfinden und Gesundheit verbunden sind. Ein Anfang ist oft in getrennten Gruppen leichter. Durch bestimmte Übungen des Qigong und des Taiji wird die Körperwahrnehmung sensibler. Gezielt können nach und nach Verspannungen und Energieblockaden gelöst werden. Jede Frau



spürt ihren eigenen Rhythmus und kann durch regelmäßiges Üben wahre Wunder der Selbstentdeckung erleben. Das sogenannte prämenstruelle Syndrom, was sich häufig in Gereiztheit, Rückenschmerzen, Spannung in den Brüsten, Kopfschmerzen zeigt, kann dadurch abgeschwächt werden. Die Menstruation selbst kann beschwerdefrei verlaufen, wenn Frau gelernt hat, loszulassen.

### Stress – Thema Nr. 1

Es scheint, als ob jeder Mensch heute „Stress“ hat. Ich möchte hier nicht näher auf die Begrifflichkeit eingehen, sondern das in den Mittelpunkt stellen, was allgemein darunter verstanden wird, nämlich zeitlicher Druck, um bestimmte Dinge zu erledigen, die verpflichtend sind oder so empfunden werden. Verbunden ist dies mit zu wenig Zeit für sich selbst und dadurch mit wachsender Unzufriedenheit, oftmals schlechter Ernährung (weil food fast gehen muss) und gesundheitlichen Problemen, die häufig zu spät erkannt werden. Der Mensch wird weniger belastbar – und empfindet noch mehr „Stress“.

Um aus diesem Kreislauf auszubrechen, ist zunächst die Erkenntnis für den Ist-Zustand notwendig. Danach braucht Frau oder Mann die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, das Erkannte zuzugeben und dann die bewusste Entscheidung, etwas tatsächlich auch verändern zu wollen. Hierzu sind Orientierungen erforderlich, wohin diese Selbstentwicklung führen kann oder soll. Dieser Weg und seine Umsetzung sind gar nicht so einfach, wenn man „im Stress“ ist.

### Tai Chi und Chi Gong als bewährte Übungssysteme zur Stressreduktion

Auch wenn der Auslöser „Stress“ bei Männern und Frauen identisch bezeichnet wird, ist inhaltlich oft etwas anderes gemeint. In Gesprächen mit Frauen und Männern wurde mir immer wieder deutlich, dass Stress auch geschlechtsspezifisch unterschiedliche Ursachen hat und der Umgang damit entscheidend mit der eigenen weiblichen oder männlichen Einstellung und sozial anerkannten Mustern zu tun hat. Klassisch seien hier die Bereiche Kindererziehung, Haushalt, Autoverkehr, Karriere... genannt.

Inhalt des Taijiquan und Qigong zur Stressreduktion für Frauen ist deshalb ausgerichtet auf folgende Grundlagen:

- ▶ das Erkennen der eigenen Stresspersönlichkeit
- ▶ das Erlernen von Übungen zur Stressreduktion
- ▶ Übungen zum Auftanken der Energiedepots
- ▶ Achtsamkeitsschulung bei der Abgabe von Vitalenergie
- ▶ Effizienz beim Energieeinsatz

### Nicht ausgrenzen, sondern integrieren

Kerninhalt des Taijiquan ist das Prinzip des Yin und Yang, der sich ergänzenden Polaritäten. Diese bringen sich wechselseitig hervor und nur durch den Wandel erkennen wir den Unterschied. Der Wechsel und die Verbundenheit darin sind das Prinzip des Lebens. Das Spannungsverhältnis und der Austausch zwischen den Geschlechtern macht zunehmend kreative Prozesse in der Gesellschaft aus (Bsp.: gender mainstreaming). Beide können sich ergänzen und voneinander lernen. Eine dauerhafte Ausgrenzung des jeweils anderen Geschlechts ist weder natürlich noch klug. Ziel meiner Arbeit ist es aus spezifischen Gruppen allmählich gemischte Gruppen zu entwickeln, miteinander zu üben und Entdeckungen zu teilen, um in der eigenen Entwicklung und im Dialog zu reifen. Verständnis und Respekt füreinander können sich so entwickeln. □

# Drachen & Tiger Treffen in neuer Tradition

von André Weckert



Ich weiß nicht, ob man beim zweiten Mal schon von Tradition reden kann, dass das Drachen & Tiger Festival bei Dötlingen sich aber so entwickeln wird, war schon zum Abschluss des ersten Treffens klar. Alle waren begeistert nach Hause gefahren. So war es nicht verwunderlich, dass auch in diesem Jahr wieder rund 65 Frauen und Männer aus Deutschland und Holland vom 5. bis 7. Juli auf dem Campingplatz Aschenbäke, Nähe Wildeshausen (Niedersachsen) ihre Zelte aufschlugen, um Neues rund ums Pushen zu lernen.

Der Tai Chi Chuan Bremen e. V., allen voran Brigitte Krafft sowie Wolfgang Brödlin, hatten wieder sehr gute Arbeit bei der Organisation geleistet. Auch in diesem Jahr hatten sich wieder gute Lehrer bereit erklärt, honorarfrei Wissen zu vermitteln. Dadurch hatten wir ein kostengünstiges Wochenende mit viel Taiji. Am Vormittag fanden je zwei Workshops statt, am Nachmittag wurde im Mehrminutentakt das morgens Gelernte im Freien Pushen versucht umzusetzen.

Daniel Grolle-Moscovici aus Hamburg hatte unkonventionelle, spielerische und doch sehr wirksame Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum Loslassen aus dem Kinder Taiji mitgebracht.

An seinem runden Seil wollten oft mehr im Kreis arbeiten, als Platz war. Detlef Zimmermann erklärte mit klarer Sprache und schnörkellosen Anwendungen, wie er Entspannung beim Pushen erreichen will. Auch Dr. Michael Plötz erklärte an Hand einzelner Anwendungsvarianten Form-Bewegungen zur Aufnahme, Neutralisierung und Zurückgabe des Pushes als sich schließender Kreis. Luis Molera konzentrierte sich neben Stehen, Sinken und Kraftaufnehmen auf Techniken zum Wettkampf-Pushhands. So wies er Interessierte in die Anfänge von Restricted und Moving Steps Pushhands ein.





Willem Mertens zeigte mit souveräner Bescheidenheit, selbstverständliche Dinge wie z. B. das STEHEN aus ganz neuer Sicht mit einfachen Worten und guter Körpersprache, während Epi van der Pol die Aufmerksamkeit auf Standsicherheit und geschickte Neutralisierungsmanöver lenkte. Lauren Smith war wieder die Stimmungskanone. Spätestens beim abendlichen Fußballspielen mit den Kindern hat ihn jeder auf dem Platz gesehen. In seinen Übungen ging es ihm vorrangig darum, die eigene Präsenz beim Pushen sowie die Verbindung zu Himmel und Erde herzustellen, um eine feste Basis für den Push zu entwickeln.

Das gemeinsame Üben unter freiem Himmel war einfach toll. Die eigene Wiese auf dem Zeltplatz und das gute Wetter schafften die Grundlage für wieder durchweg gute Stimmung während der Tage. Der Regen besuchte uns nur in den Ruhephasen. Hätte das kleine Festival eine Woche früher stattgefunden, wie zuerst geplant, wäre das Treffen im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen. Für alle Fälle hatten die Organisatoren ein Zelt aufstellen lassen, um etwas wetterunabhängiger zu sein. Dies wurde jedoch nur am Abend in Anspruch genommen.

Was trieb nun diese Gruppe Taiji-Übender wieder hierher und wurden ihre Erwartungen erfüllt? Natürlich sind die Motivationen unterschiedlich und

ich mache hier keine repräsentative Auswertung. Ich habe jedoch mit mehreren Freunden gesprochen und einige Punkte tauchten immer wieder auf. Wie schon beim ersten Mal war die wichtigste Erfahrung die herzliche Atmosphäre, mit der sich alle Teilnehmer hier unter freiem Himmel begegnen! Alle sind Lernende, ob Anfänger oder zukünftige Europameister. Der Leistungs- und Wissensstand interessiert nicht, es fragt keiner von wo du kommst, auch dein Hauptstil ist Nebensache.

Einige hatten Erfahrungen mit „hartem“ Pushen und wollten mehr „fühlen“ lernen. Im Gegensatz zu Wettkampfpushen ging es hier vorrangig es um Körpererfahrung, Fühlen, Verstehen, eher sensing denn pushing hands, sprich, um Taiji beim Pushen. Denn leider sieht man auf den Wettkämpfen immer noch sehr viel Gerangel und Geschubse, aber kein Taiji. Dadurch gibt es wohl auch bei Üben, die sich bis dahin nur mit Formen befasst haben, diese Abneigung gegen das Pushen. Das ist ja das ewige Dilemma, entweder Pushhands wird als langweilig oder als zu hart empfunden und Einsteiger sind nicht dafür zu begeistern.

Hier in Wildeshausen erlebten wir aber dass gerade Pushhands viele Facetten des Taiji enthält, ja verstärkt und hervorholt. Durch diese Übungen erhält man ein neues Gefühl für den Raum, den eigenen Stand, für die richtige Bewegung sowie für einen Partner. Das heißt es erfolgt eine Rückkopplung zwischen Form und Pushen. Ich selbst habe meine Form nach diesen Tagen anders ausgeführt und ich versuche beim Pushen mich ähnlich wie in der Form zu bewegen. Außerdem kann man neue Leute kennenlernen, kann seine Augen kurz vom gewohnten Lehrer auf andere richten, neue Stile sehen, neue Denkweisen erfahren, um nicht „im eigenen Saft zu kochen“. In diesem Sinne war neben den vielen Übungen und Gesprächen auch die Vorführung einiger Formen durch einzelne Teilnehmer eine sehr interessante Ergänzung.

So war auch diese zweite Auflage des Drachen & Tiger Treffens wieder rundherum gelungen. Gut ist auch, dass neben dem Pushhand-Festival in Hannover nun ein zweite überregionale Möglichkeit entsteht, zum zwanglosen, lehrreichen Pushen.

Für den Juli 2003 ist das dritte Treffen vorgesehen. Dann wird es wirklich zur Tradition! □

Fotos in diesem Artikel: André Weckert

# Rencontres Jasnières

Eine Entstehungsgeschichte  
von Lauren Smith



Vor 25 Jahren, wieviele Europäer wußten damals, was Taijiquan ist? Ein Franzose der damaligen Zeit ist auf seinem eigenen Lebensweg darauf gestoßen, und dort liegt der Anfang von Rencontre Jasnières. Serge Dreyer war ein junger Mann aus einem kleinen Dorf in der Nähe von Le Mans. Wie viele Franzosen liebte er Wein, Käse, und Frauen. Zum Glück für die Taiji-Welt war er auch interessiert an fernöstlicher Kultur und Sprachen. Er erhielt ein Stipendium und wollte dem Ursprung der Kampfkünste in der schamanistischen Tradition Nord-Chinas bzw. der Mongolei nachforschen. Durch verschiedene Lebensumstände ist dieser akademische und persönliche Wunsch nicht in Erfüllung gegangen, sondern er landete am Ende der 70er in Taiwan. Neben anderen Abenteuern dort, verbrachte er einige Monate in den Bergen mit einem taoistischen Wandermönch, heiratete eine Taiwanerin und fing an, Taijiquan zu

studieren. Seitdem lebt er in Taiwan, unterrichtet französisch an einer Universität und beschäftigt sich unaufhörlich mit Taijiquan (später auch Bagua und Xingyi). Serge war einer der ersten westlichen Studenten, der direkt bei einem Nachfolger von Yang Cheng Fu studierte. Sein Lehrer, Wang Yen Nian, führte zur damaligen Zeit, neben dem sehr bekannten Lehrer Cheng Man Ching, die zweitgrößte Yangstil Schule in Taiwan. Wenn man die historische Ausweitung des Taijiquans am Anfang des 20sten Jahrhunderts betrachtet, gibt es eine klare Verbindung zwischen der Entwicklung dieser Kampfkunst in Zusammenhang mit der aufsteigenden Selbstbehauptung der Chinesen und ihrem Entsetzen gegenüber den eingedrungenen westlichen Mächten (auch den Japanern). Yang Cheng Fu selber brachte das Üben des Taijiquans in Verbindung mit der ‚Selbst-Stärkung‘ des Volkes.

Es gab mehr als einen Grund, weshalb es damals schwierig war, als fremder westlicher Mensch in so eine Tradition einzudringen. Cheng Man Ching ist bekannt für seine Großzügigkeit in dieser Hinsicht, aber es ist auch bekannt, daß seine Zeit in New York eine Art politisches Exil war und viele seiner Landsleute und Mitschüler ihn für ein Verräter hielten, weil er chinesische Geheimnisse an westlichen Dämonen aushändigte. In Taiwan selber schaffte es Serge, über die kulturellen Hürden zu kommen, übte fleißig, beteiligte sich an Wettkämpfen und



wurde zum westlichen Träger der Yangstil Tradition. Er kehrte nach Frankreich als stolzer Hüter des wahren Yangstil-Taijiquan zurück. Lehrer wie Epi van de Pol aus Holland erinnern sich noch daran, wie Taiji-hungrige Kampfkünstler warten mußten, bis Serge eine Erlaubnis erteilte und einige Auserwählte an einem Workshop in Frankreich teilnehmen durften. So ein Auftritt machte ihn nicht beliebt in seinem Europa. In Taiwan war es so, daß er ein hohes Niveau in Pushing Hands erreicht hatte und seinen Meister Wang Yen Nian buchstäblich aus dem Gleichgewicht bringen konnte. Angesichts des immer drohenden Verlustes des Gesichts zerbrach die traditionelle Lehrer-Schüler-Beziehung und Serge, der mittlerweile verfeindet mit verschiedenen Mitschülern von Wang Yen Nian war, hatte Zeit, seinen eigenen Weg zu gehen und über sein Handeln und seine Einstellung nachzudenken. Es wird gesagt, als Metapher für Wegsuchende, die immer von einem Lehrer oder einer Schule zu einer anderen springen, daß in vielen verschiedenen Löchern zu buddeln keine Tiefe bringt, und da ist Wahrheit darin. Stellen wir uns aber vor, daß jemand, der sich lang und tief eingegraben hat, für einen Moment aufhört, sich umschaute und nur einengende Wände spürt, die den Blick und die Bewegung begrenzen. Beim Schauen ist oben nur ein kleines Loch zu sehen, ein kleiner Punkt des blauen Himmels und die Luft ist ziemlich schlecht. Die große Gefahr ist, daß dieses zu dem einen wahren Loch wird und ganz viele Menschen sich für ganz lange Zeit in ihrem Gruppen-Fanatismus vergnügen, ohne wirklich weiter zu kommen. Bewegung in der Vertikale hört auf, horizontale Bewegung geschieht nur bezüglich des Lochs und andere Bewohner anderer Löcher werden schnell zu Feinden. Serge sah seinen eigenen Fanatismus, und mehr als nur damit aufzuhören, entschied er sich, ein Treffen ins Leben zu rufen, das, entgegen der allgemeinen Tendenz, dem Fanatismus im Taijiquan entgegenwirkte. Er organisierte ein Treffen, bei dem alle Übenden eingeladen sind, aus ihren eigenen Löchern aufzusteigen und gemeinsam unter freiem Himmel voneinander zu lernen und die gemeinsame Kunst gemeinsam zu genießen. Er nannte das Treffen Rencontre Jasnières ‚Das Treffen bei Jasnières‘, weil es zuerst in der gleichnamigen Stadt stattfand und weil er das Treffen immer mit einem Besuch bei der Winzerei Jasnières (geleitet von einem alten Freund aus der Wehrdienstzeit) verband. Seit 15 Jahren kommen Lehrer und Lehrerinnen von verschiedenen Schulen und Ländern zusammen, um

ihr Können weiterzugeben, selber zu lernen und das Event zu genießen. Jeder Lehrer bekommt Reise und Lebenskosten erstattet, aber mehr nicht. Es gibt etliche Lehrer und Teilnehmer, die so oft dabei gewesen sind, daß das Familiäre der Atmosphäre spürbar wird. Gleichzeitig kommen jedes Jahr neue Lehrer und Lehrerinnen dazu. Qigong sowie andere innere Kampfkünste sind gern gesehen. Es gibt immer Musik, Tanz und, vielleicht der größte Schritt, was das Taijiquan angeht, ein offenes Pushing Hands Treffen nachmittags. Ich bin ziemlich sicher, daß es nirgendwo anders auf der Welt so viele Leute gibt, die auf einmal freies Pushing miteinander üben können. Die Bedeutung von so einer Idee würde einen ganz anderen Artikel brauchen, so daß ich es hier so stehenlasse. Was aber noch gesagt werden sollte, ist, daß von dem Beispiel Rencontre Jasnières ähnliche Treffen in Großbritannien, Spanien, der Schweiz und Deutschland (Hannover/Drachen und Tiger) entstanden sind.



Durch solche Treffen kann jeder neue Ideen, Ansätze, Werkzeuge und Perspektiven schaffen, um hoffentlich effizienter in seinen eigenen Löchern weiterzubuddeln. Im Großen und Ganzen gibt uns Rencontre Jasnières die Gelegenheit, anderen Taijiquan und Qigong Übenden mit Respekt und Freude zu begegnen. □

► **Lauren Smith**  
Karlstrasse 45  
D-48429 Rheine  
eMail: smithwuji@t-online.de

Fotos in diesem Artikel: Loni Liebermann

# Europameisterschaft für Taijiquan in Dänemark

von André Weckert



Zum zweiten Mal stritten auf europäischer Ebene Frauen und Männer um Medaillen im Taijiquan. Die Taijiquan & Qigong Federation for Europe (TCFE), The Danish Tai Chi and Qigong Federation (DTQF) und PTCC Vejle Denmark hatten unter der Leitung von Torben Rif in Vejle (Jütland, Dänemark) das 2'nd European Taijiquan & Internal Arts Championships & Qi Gong Festival in Dänemark 2002 perfekt organisiert.

Vom 18. bis 20. Oktober kämpften rund 250 Teilnehmer aus 17 Ländern um Medaillen und Anerkennung in den Stilen Chen, Yang, Wu, Peking sowie Ba Gua und Xing Yi. Hand- und Waffenformen wurden gezeigt. Bei Wettkämpfen in Fixed und Moving Step sowie Restricted Push Hands wurden die jeweils Besten ermittelt. Zur Abrundung fanden diverse Workshops zu Taiji und Qigong statt. Um das teilnehmende Feld breiter zu fächern und auch Einsteigern ein Angebot zu machen, hatten die Organisatoren die Kategorien Anfänger (bis 1 Jahr Taiji-Erfahrung im jeweiligen Stil), Intermediate (bis 3 Jahre) und Fortgeschrittener (über 3 Jahre) eingerichtet. Dazu kamen noch Junioren (bis 16 Jahre Alter) und Veteranen (über 55 Jahre). Die deutschen Starter schnitten sehr gut ab. Fast alle kamen mit Medaillen nach Hause. Hervorzuheben ist hier

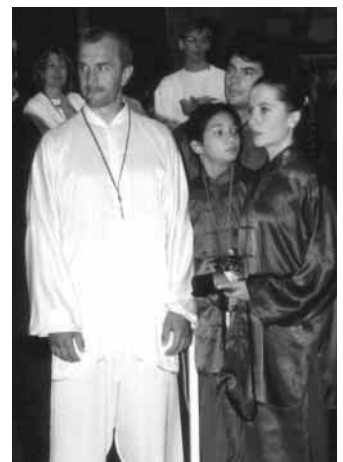
Claudia Patzig, die mit einer Gold- und einer Silbermedaille erfolgreichste Teilnehmerin war. Ansonsten war das Niveau der Kämpfe durchwachsen. Wahre Spitzenleistungen waren rar. Einzelne Teilnehmer fielen entweder auf, weil sie an vielen Formen teilnahmen und gut waren oder auch, weil man verwundert sah, wie ihr Selbstvertrauen bedeutend größer als ihr Leistungsvermögen war.

Wir sahen eine großartige Säbelform von Kasper Juul Larsen (DK). Georges Saby (F) erntete nicht nur mit seinem grünen Anzug und seinen roten Haaren sondern auch mit seinen „Zitter“-Formen Aufmerksamkeit, jedoch wenig Verständnis bei den Juroren. Die Partnerformen des Finaltages waren eine Klasse für sich. Die Engländer zeigten nicht nur viele verschiedene Formen, sondern hatten auch eine ziemlich starke Juniorenmannschaft mitgebracht. Beim Pushen war der beliebte, dunkelhäutige Ian Augustin Joseph der Hallenliebling, sonst fiel das Pushen durch wenig Taiji und viele Verletzungen auf.

Unbestrittene Stars der Veranstaltung waren jedoch die Franzosen Victoria Windholtz und Thierry Alibert. Während der extrovertierte Thierry vor allem mit seiner Schwert- und Partnerform glänzte, verwies die kühle „Siegerin“ Victoria die Konkurrenz in der Handform (Chen), Säbel- und Schwertform auf die Plätze.



Claudia Patzig



Thierry Alibert und Victoria Windholtz



Ich war mit meiner Familie und ein paar Freunden zum Zuschauen gekommen. Drei Tage lang wollten wir die Besten sehen, wie sie ihre Formen zaubern. Und im Resümee würde ich den eigenen Leistungsstandort besser bestimmen können. Selbst hatte ich mich noch nicht reif gefühlt, an solch einem Elitetreffen teilzunehmen. Ich kam an und... war entsetzt! Aus Frankreich waren ca. 50 Teilnehmer gekommen, ebensoviel aus England, auch aus Russland etwa 30 Leute. Aus Deutschland hatten zum Taiji-Höhepunkt des Jahres lediglich 2 Frauen und 6 Männer den Weg ins Nachbarland gefunden!

Wo waren all die renommierten Taiji-Cracks aus Deutschland? War der Weg so weit? Vejle liegt so zentral (Nähe Flughafen Billund) und ist von Hamburg in drei Stunden mit dem Auto zu erreichen. Ich kann mir mehrere Gründe vorstellen, warum sie bei diesem Ereignis nicht dabei sein wollten. Vielleicht lehnen sie den Wettkampfgedanken im Taiji ab. Vielleicht meinen sie auch, die Formen können kaum miteinander verglichen werden. Möglicherweise befürchten sie inkompetente Kampfrichter, unzureichende Regeln. Und was im Inneren der Formausführenden vor sich geht, kann eh keiner einschätzen. Natürlich ist von all diesen Befürchtungen ein Teil berechtigt. Aber ein Hauptgrund könnte sein, dass viele den direkten Vergleich mit wahren Spitzenleuten scheuen, um sich vor angeblichen Bloßstellungen gegenüber Schülern zu schützen. Allein dies zeugt von Kleinmütigkeit. Warum haben sie dann nicht einfach ihre besten Schüler geschickt. Ein guter Lehrer wäre stolz auf seine Schüler gewesen.

Braucht eine Innere Kampfkunst keine ordentliche Außendarstellung? Hier bot sich die Gelegenheit, auf großem Podium sein Können zu präsentieren, seine Stileigenheiten zu demonstrieren und für sich Werbung zu machen. Vor allem aber hätte man mehr Menschen für die Schönheit der Inneren Kampfkünste begeistern können. Warum wurde dieses Event nicht einfach als das gesehen, was es war? Ein Treffen einer großen Gemeinde Gleichgesinnter, die sich in herzlicher, wettkampfähnlicher Atmosphäre näherkommen wollten. Eine rege Teilnahme hätte das Niveau der Spiele zweifellos heben können. Und hätte für zukünftige Wettbewerbe Maßstäbe gesetzt. Nur wo Spitzenleistungen vorangetrieben werden, kann auch das Wissen und Können wachsen. Man kann sich nicht nur auf die Breitenarbeit konzentrieren. Vielleicht könnte es dann gelingen, Taijiquan von seinem in der Öffentlichkeit immer

noch weit verbreiteten Image der „Seniorengymnastik“ zu befreien. Aber selbst die Öffentlichkeit hatte von diesen Spielen noch weniger Notiz genommen, als die Aktiven. Es gab praktisch keine Zuschauer. Ausschließlich Team-Mitglieder und einige Angehörige bildeten den „Fan-Block“. Nur zum Sonntag hatten sich ein paar verirrte Dänen eingefunden. Das verwundert aber nicht. Wenn die Aktiven solche wichtigen Wettkämpfe boykottieren, Medien kein Interesse an der Berichterstattung zeigen, woher sollen dann „normale Sterbliche“ davon erfahren.



Wenn jedoch die Taiji-Szene selbst nicht miteinander umgehen will, wird es auch keine langfristige Entwicklung in diesem Bereich geben. Jeder wird sein eigenes Süppchen kochen, Spitzenleute werden nur in den anderen Ländern nachwachsen. In Dänemark werden seit einem

Jahrzehnt nationale Wettkämpfe organisiert. In Deutschland haben wir es noch nicht einmal geschafft! Nun gut uns bleiben ja immer noch die beliebten Kurse an den Volkshochschulen! Und zu internationalen Wettkämpfen organisieren wir Busfahrten mit der Rentnergruppe, anstatt als Veteranen aktiv daran teilzunehmen.

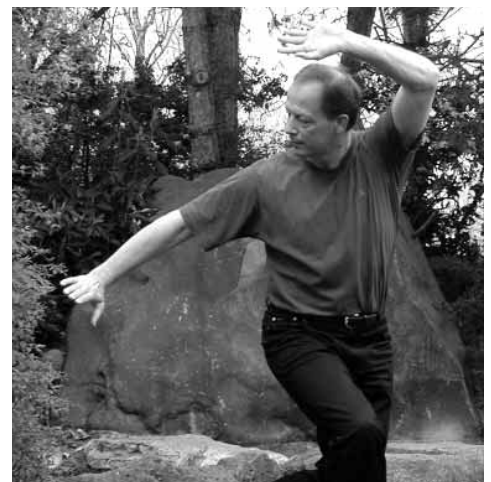
Ich kann nur hoffen, dass die vielen Vorbehalte in Zukunft beiseite geschoben werden. Wer die Inneren Künste liebt, liebt und nicht nur übt, sollte die Lockerheit, die er in der Form erreichen will, in den Alltag übertragen. Er sollte loslassen können von Vorurteilen und Skepsis. Vielleicht sehen wir dann bald viele gute Leute auch aus unserem Land bei internationalen Treffen. Es muss nicht immer ein Amerikaner oder gar ein Chinese sein, der uns in seine Kenntnisse einweiht. Man kann auch von einem Ire oder Jugoslawen lernen. Man muss nur wollen! □

**Ergebnisse zur EM sind im Internet veröffentlicht unter:**  
[www.taichiskole.dk/European%202002/results.htm](http://www.taichiskole.dk/European%202002/results.htm)

*Fotos in diesem Artikel: André Weckert*

# Qualität und Selbstverantwortung

**Die Frankfurter Gespräche: Qualitäts- und Ethikrichtlinien für Lebensberatung und Gesundheitsförderung von Wolfgang Schmidt-Reinicke**



## **Ratgeber und Methodenvielfalt**

Die Vielfalt heutiger Möglichkeiten zur Lebensberatung und Gesundheitsförderung ist Ausdruck des in den letzten Jahrzehnten gewachsenen Interesses an diesen Angeboten. Immer mehr Menschen möchten die Sorge um ihre Gesundheit nicht länger ausschließlich herkömmlichen Heilinstitutionen überlassen. Sie sehen sich stattdessen nach Ratgebern und Methoden um, die ihnen helfen können, ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern und langfristig zu erhalten.

In den Blick kommen dabei beratende und gesundheitsfördernde Angebote wie Yoga, Körperarbeit, NLP, Atemschulung, Kinesiologie, Familienaufstellungen, Taijiquan, Shiatsu und viele weitere traditionelle und neue Methoden und Verfahren.

Der Anfang dieses Jahres gegründete „Frankfurter Gespräche (FG)-Dachverband für beratende und gesundheitsfördernde Berufe e.V.“ will erstmals die gemeinsamen Interessen der freien Anbieterverbände bundesweit wahrnehmen. Zu diesem Zweck hat das Gremium auf Basis zahlreicher Einzelkriterien methodenübergreifende Qualitätsrichtlinien erarbei-

tet. Mit den Richtlinien soll im gesellschaftlichen Maßstab verdeutlicht werden, dass Qualitätssicherung einen festen Bestandteil gesundheitsfördernder und lebensberatender Leistungen darstellt. VerbraucherInnen können mit den Richtlinien zudem eine übergreifende Orientierungshilfe bei der Auswahl der für sie in Frage kommenden bzw. interessanten Angebote erwarten. Der Dachverband richtet an alle freien Anbieterverbände auf dem Gebiet der freien Lebensberatung und Gesundheitsförderung die Einladung, mit einer Mitgliedschaft ihre gemeinsame gesellschaftliche Interessenvertretung zu verstärken. Die Frankfurter Gespräche bieten interessierten Verbänden darüber hinaus Hilfestellung bei der Anpassung ihrer bestehenden Qualitätsrichtlinien.

## **Verbraucherschutz und Interessensvertretung**

Hintergrund der FG-Initiative ist die Erfahrung, dass sich viele freie Anbieterverbände einem oft als einseitig empfundenen Legitimationsdruck seitens der etablierten Gesundheitsfürsorge ausgesetzt sehen. Ende 1997 wurde in dem Zusammenhang vom Bun-

desrat auf Basis eines Entwurfes des Hamburger Senats das „Gesetz zur Regelung der Rechtsbeziehungen zwischen Anbieterinnen und Anbietern und Hilfesuchenden auf dem Gebiet der gewerblichen Lebensbewältigungshilfe“ (kurz: Lebensbewältigungshilfegesetz oder LBHG) als Entwurf formuliert und der Bundesregierung zugeleitet. Das LBHG sollte laut Aussage seiner Urheber als reine Verbraucherschutzgesetzgebung verstanden werden. Nach Ansicht unabhängiger Beobachter liess sich dabei jedoch vor allem der Versuch einer erheblichen Diskriminierung insbesondere der jenseits der institutionellen Gesundheitsbetreuung und traditionellen Kirchenseelsorge angesiedelten freien Anbieter erkennen.

Die Drohung des LBHG sowie die parallel laufenden Sektenkampagnen vieler Medien führten im Sommer 1998 höchst unterschiedliche Organisationen und Gemeinschaften aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Lebensberatung zu einem bundesweiten Austausch in Frankfurt zusammen. Obwohl der umstrittene Regulierungsentwurf 1998 auf zunächst unabsehbare Zeit in den Bundestagsrechtsausschuss abgeschoben wurde (und mittlerweile mit dem Ende der damaligen Legislaturperiode formal gesehen „verfallen“ ist), sahen die Teilnehmer der von Rechtsanwalt Christian Gambke ins Leben gerufenen und sogenannten „Frankfurter Gespräche (FG)“ weiterhin Handlungsbedarf.

Nach ihrer Einschätzung war es für die von Gesetz und Kampagne betroffenen Anbieterverbände in jedem Fall höchste Zeit, angesichts einer regelmäßig wiederkehrenden und oft von Unkenntnis und Interessengebundenheit geprägten Methodendiskussion eine zur Differenzierung beitragende Stellung zu beziehen.

### **Dachverbandsgründung und Perspektiven**

Ende 2000 beschlossen die FG-Teilnehmer, eine übergreifende Presse- und Koordinationsstelle zu errichten. Zweck der Einrichtung sollte sein, die zentralen und übergreifenden Konzeptinhalte sowohl der freien Therapie- und Lebensberatung als auch der ganzheitlichen Heilkunde herauszustellen und in der Öffentlichkeit zu vertreten. Zu den Aufgaben der in Berlin stationierten Koordinationsstelle gehörte die Beobachtung politischer bzw. gesetzgeberischer Bestrebungen, die den beratenden

und gesundheitsfördernden Bereich betreffen. Besonderes Augenmerk lag von Anfang an auch auf entsprechenden Entwicklungen auf EU-Ebene und deren möglichen Auswirkungen auf den hiesigen Anbietermarkt.

Anfang 2002 gründeten die Teilnehmer der Frankfurter Gespräche in Weiterentwicklung der Pressestelle und in Konsequenz der nur als langfristig zu bewältigen erkannten Aufgabe einer gesellschaftlichen Interessenvertretung den „Frankfurter Gespräche – Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe“.

Auf der diesjährigen Life Time Messe vom 24.-27. Oktober 2002 in Frankfurt präsentierte sich der Dachverband unter 180 Ausstellern des Gesundheits- und Wellnesssektors. Von Besuchern und Fachkollegen wurde das Anliegen der Frankfurter Gespräche interessiert und wohlwollend aufgenommen. Einige Institutionen bekundeten ihr Interesse an einer Mitgliedschaft. Das Bedürfnis nach Information und Orientierung ist nach Einschätzung der Besucher sehr groß. □

**Im Frühjahr 2003 plant der Dachverband, in Frankfurt/M. einen Beratungstag zu rechtlichen Fragen durchzuführen. Das Angebot wird sich in dem Fall direkt an interessierte Einzelpraktizierende wenden, die sich im Bereich Lebensberatung und Gesundheitsförderung eine berufliche Existenz geschaffen haben oder aufbauen wollen.**

### **► Nähere Informationen**

Frankfurter Gespräche – Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe e.V.  
Geschäftsstelle  
Danziger Str. 121  
10407 Berlin  
Tel. 030- 92 09 13 77  
Fax: 030 - 92 09 13 76  
eMail [info@frankfurter-gespraech.de](mailto:info@frankfurter-gespraech.de)  
[www.frankfurter-gespraech.de](http://www.frankfurter-gespraech.de)

### **Bezuschussung von Taijiquan- und Qigong-Kursen durch die Krankenkassen**

Seit Juni 2000 haben die Krankenkassen durch die Neufassung des §20 SGB V wieder einen erweiterten Handlungsrahmen in der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung erhalten. „Leistungen zur Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen.“ Gesetzlich festgelegt ist ein Richtwert von 2,50 Euro je Versicherten und Kalenderjahr. Die Spitzenverbände der Krankenkassen haben sich dazu auf gemeinsame und einheitliche Kriterien im Juni letzten Jahres geeinigt. Dazu haben sie für folgende Themen Prioritäten in der Vorbeuge und der betrieblichen Gesundheitsförderung gesetzt:

- ▶ **Bewegungsgewohnheiten**
- ▶ **Ernährung**
- ▶ **Stressreduktion/Entspannung**
- ▶ **Genuss- und Suchtmittelkonsum**

Für die in diesem Rahmen durchgeführten Kurse wird von den Anbietern (sprich Lehrkräften) ein staatlich anerkannter Abschluss im Bereich psychosoziale Gesundheit (wie z.B. Diplom-Psychologe, Diplom-Sozialpädagoge, Diplom-Sportlehrer, Pädagoge/Magister, Sozialwissenschaftler, Arzt) erwartet. Einige unserer Netzwerk-LehrerInnen können diese Qualifikation nicht nachweisen, sind aber gut qualifizierte Taijiquan- oder Qigong-LehrerInnen.

Im Qigong-Bereich wurde durch die DAK eine Prüfungskommission eingesetzt unter der Führung von Johann Böltz von der Uni Oldenburg, die über die Qualifikation der Qigong-

Lehrer entscheiden soll. Weiteres Mitglied ist Dr. Gisela Hildenbrand von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Die anderen Gesellschaften wie Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. und das Taijiquan und Qigong Netzwerk e.V. (TQND) wurden nicht gefragt bzw. ihr Antrag auf Mitarbeit wurde abgewiesen.

Für einen Teil unserer Mitglieder spielt die Anerkennung durch die Krankenkassen keine große Rolle, zumal in einzelnen Fällen in der Regel höchstens ein 10 Wochen-Kurs mit maximal 75 Euro in einem Jahr bezuschusst wird. Interessant bleibt jedoch die Entwicklung der betrieblichen Gesundheitsförderung, wo sich für manch einen Arbeitsfelder auf tun könnten. Auch Volkshochschulkurse werden von den Krankenkassen bezuschusst, wenn die Teilnehmer Gesundheitsprävention benötigen. Einige unserer Mitglieder haben vor Ort bei den ansässigen Krankenkassen diese Anerkennung lokal erworben. Besonders für Ausbildungsinstitute ist das ein empfehlenswerter Weg, den wir als TQND gern unterstützen.

Als Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland setzen wir uns für eine gesellschaftliche Anerkennung der von uns praktizierten Bewegungskünste ein. Unser Ziel ist es, dass Institutionen die von uns zertifizierten Lehrkräfte entsprechend den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) als ausreichend qualifiziert anerkennen.

Wir sind in direktem Kontakt mit dem Dachverband der Krankenkassen, um dieses Ziel zu erreichen. Hierzu arbeiten wir mit anderen Ausbildungsinstituten unseres Fachgebietes und mit dem Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe - Frankfurter Gespräche zusammen.

### **Berufsspezifische Arbeitskreise für Qigong-Praktizierende**

Traditionell treffen sich Interessierte an den berufsspezifischen Arbeitskreisen während der Deutschen Qigong-Tage, die alle zwei Jahre stattfinden. In den Jahren dazwischen (die mit der ungeraden Jahreszahl) gibt es ein ganzes Wochenende zum Austausch über den derzeitigen Stand der Forschungen und Erfahrungen sowie zur Anregung weiterer Anwendungsmöglichkeiten bzw. Integrationen von Qigong in verschiedenen Fachbereichen. Die KoordinatorInnen der einzelnen Fachgebiete sind auf aktive Beiträge angewiesen. Mitarbeit ist erbeten. Ein Beitrag kann bestehen aus der Dokumentation eigener Erfahrung im jeweiligen Arbeitsgebiet, der Erarbeitung von relevanten Fragestellungen, der Darstellung eines Schwerpunktthemas in einem Kurzreferat oder einer Literaturrecherche und Auswertung. Falls Sie mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die KoordinatorInnen.

#### ▶ **Qigong in der Allgemeinen Gesundheitsbildung**

Koordination: Dr. med. Irmtraud Debus-Kauschat, Akazienweg 2, 64665 Alsbach/Darmstadt  
Fon 06257 902 789, Fax 06257 902 787

#### ▶ **Qigong in der Arbeitswelt**

Koordination: Herbert Gäbler, Schleifenweg 17, 53639 Königswinter,  
Fon 02223 226 99 und  
Hildegund Kawohl, Mozartstr. 35, 53340 Meckenheim,  
Fon 02225 837 983

#### ▶ **Qigong in der Kunst**

Koordination: Roswitha Schläpfer, Eifelstraße 36, 50677 Köln,  
Fon 0221 326 720, Fax 304 9664 und  
Edith de Bruyn, Unterbergscheid 10, 51789 Lindlar,  
Fon/Fax 02266 2459

#### ▶ **Qigong in der Medizin**

Koordination:  
Dr. med. Ingrid Reuther,  
Ringener Str. 30,  
53501 Grafschaft-Karweiler,  
Fon 02641 26060, Fax 02641 202737

#### ▶ **Qigong in der Pädagogik**

Koordination: Edeltraud Rohrmoser,  
Waldstr. 29/1, 72250 Freudenstadt,  
Fon/ Fax 07441 4627 und  
Eva Ebener,  
Holbeinstr. 20, 56626 Andernach,  
Fon 02632 493108

#### ▶ **Qigong in der Psychotherapie**

Koordination:  
Dr. med. Dorothea Boente,  
Estermannstr. 182, 53117 Bonn,  
Fon 0228 674638

## ▮ Termine der Netzwerker

### Januar

#### ▮ 11.-12.

*Qigong*  
Qigong-Dancing  
Yang meets Yin  
Unterricht: Long Ping  
Ort: Köln  
Info: Long Ping  
Fon 0761-47 14 85  
Fax 0761-47 14 90  
longping@t-online.de

#### ▮ 18.-19.

*Qigong*  
Qigong Dancing  
Unterricht: Long Ping  
Ort: Landkreis. Oldenburg  
Info: Birgit Becker  
ralf.riedemann@t-online.de

### Februar

#### ▮ 01.-02.

*Taijiquan*  
Push Hands –  
5 Arten der Energieabgabe  
(Teilnahme nach  
Rücksprache)  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Info: Detlef Klossow  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de  
www.taiji-duesseldorf.de

#### ▮ 03.-09.

*Taijiquan*  
Deutsch-polnisches  
Taiji-Camp  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: P-Krakau, Lanscorona  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

#### ▮ 07.-09.

*Taijiquan/Qigong*  
Grundlagen I (Knie/Fuß):  
„Pa Tuan Chin“  
Unterricht: Rolf Krizian  
Ort: D-Bad Endorf  
Info: scola – Forum für  
lebendiges Lernen,  
Öhringer Straße 23  
D-74196 Neuenstadt/Kocher  
Fon 07000-22 07 000  
Fax 07000-44 07 000  
Rolf.Krizian@t-online.de

#### ▮ 14.-23.

*Taijiquan*  
3. Internationales  
Push-Hands Treffen  
Ort: D-Hannover  
Info: Nils Klug  
Fon 0511-45 35 75  
Fax 0511-45 35 85  
info@tai-chi-studio.de

#### ▮ 22.

*Taijiquan*  
Gala-Abend mit  
verschiedenen  
Tai Chi-Vorführungen mit  
internationalen Gästen  
Beginn: 20.00 Uhr  
Ort: D-Hannover  
Preis: EUR 10,-  
Info: Nils Klug  
Fon 0511-45 35 75  
Fax 0511-45 35 85  
Mail: info@tai-chi-studio.de

#### ▮ 28.2.-02.3.

*Taijiquan*  
Wu Xing Ba Fa –  
die 13 Grundbewegungen  
nach Zhang San Feng,  
legendärer Begründer  
des Taijiquan in den  
Wudangbergen.  
Unterricht:  
Meister Tian Liyang  
Ort: D-Hamburg  
Preis: EUR 200,-/  
185,-für Mitglieder  
Info: Ulla Fels,  
Henriettenstr. 40a,  
20259 Hamburg  
Fon 040-49 77 60  
Fax 040-49 49 30  
fels@online.de

#### ▮ 28.2.-07.3.

*Taijiquan*  
Quick Fist und Push Hands  
Intensivkurs  
Schnelle Taiji-Form und  
Push Hands  
Unterricht: Michael Plötz  
Ort: D-Hamburg  
Preis: EUR 200,-  
Info: Dr. Michael Plötz,  
Fon 040-40 64 55  
Michaelploetz@t-online.de

### März

#### ▮ 01.-02.

*Taijiquan*  
Anfänger und Fortgeschrittene  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: Berlin  
Info Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

#### ▮ 01.-02.

*Qigong*  
Qigong Dancing  
Unterricht: Long Ping  
Ort: A-Steier  
Info: Alois und Maria Riedler  
taijiqigong.ar@hotmail.com

#### ▮ 08.-09.

*Taijiquan*  
Kursleiter  
Ort: D-Hamburg  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

#### ▮ 15.-16.

*Taijiquan*  
Anfänger und  
Fortgeschrittene  
Ort: D-Duisburg  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

#### ▮ 15.-16.

*Qigong*  
Yang meets Yin  
Unterricht: Long Ping  
Ort: D-Freiburg  
Info: Long Ping  
Fon 0761-47 14 85  
Fax 0761-47 14 90  
longping@t-online.de

#### ▮ 15.-16.

*Qigong*  
Qi Gong – Kleiner Tempel  
(auch für EinsteigerInnen)  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de

#### ▮ 21.-22.

*Qigong*  
Qigong Dancing meeting  
Info: Long Ping  
Fon 0761-47 14 85  
Fax 0761-47 14 90  
longping@t-online.de

#### ▮ 22.-23.

*Taijiquan*  
Chen-Stil, Anfänger und  
Fortgeschrittene  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Heilbronn  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

#### ▮ 22.-25.

*Taijiquan*  
Schwertform:  
„Wudang Xing Jian“, Teil I  
Unterricht:  
Meister Tian Liyang  
Ort: Großraum Köln  
Preis: EUR 260,-/240,-  
Info: Marianne Herzog,  
Johannesstr. 41, 53225 Bonn,  
Fon 0228-97 38 627  
Fax 0228-97 38 628  
mh@china-spezialreisen.de  
www.china-spezialreisen.de

#### ▮ 27.-30.

*Taijiquan*  
Schwertform:  
„Wudang Xing Jian“, Teil II  
Unterricht:  
Meister Tian Liyang  
Ort: Großraum Köln  
Preis: EUR 260,-/240,-  
Info: Marianne Herzog,  
Johannesstr. 41, 53225 Bonn,  
Fon 0228-97 38 627  
Fax 0228-97 38 628  
mh@china-spezialreisen.de

#### ▮ 29.-30.

*Qigong*  
Qigong Dancing  
Ort: CH-Schaffhausen  
Info: Dora Kummer  
kummer.dora@kanton.sh

#### ▮ 29.-30.

*Taijiquan*  
Form und Selbstverteidigung  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Info: Detlef Klossow  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de  
www.taiji-duesseldorf.de

**April****► 05.-06.**

*Taijiquan*  
Stilübergreifender Lehrgang  
„Seidenübungen  
und Pushhands“  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-München  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 11.-13.**

*Taijiquan/Qigong*  
Grundlagen I (Knie/Fuß):  
„Pa Tuan Chin“  
Unterricht: Rolf Krizian  
Ort: D-Bonn  
Info: „scola“, Öhringer Str. 23  
D-74196 Neuenstadt/Kocher  
Fon 07000-22 07 000  
Fax 07000-44 07 000  
Rolf.Krizian@t-online.de

**► 12.**

*Taijiquan*  
World Tai Chi & Qi Gong Day  
Info: Nils Klug  
Fon 0511-45 35 75  
Fax 0511-45 35 85  
info@tai-chi-studio.de

**► 18.-19.**

*Taijiquan*  
stilübergreifender Lehrgang  
„Taijiquan, Stille  
und Spiritualität“  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Hamburg  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 21.-25.**

*Qigong*  
Qigong Dancing Intensivwoche  
Unterricht: Long Ping  
Ort: D-Freiburg  
Info: Long Ping  
Fon 0761-47 14 85  
Fax 0761-47 14 90  
longping@t-online.de  
www.qigong-dancing.de

**► 25.-27.**

*Taijiquan*  
Chen-Stil Strukturarbeit  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: A-Stubenberg am See -  
Oststeiermark  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 26.-27.**

*Taijiquan*  
Tai Chi Spazierstock Teil I  
Erster Teil der Form  
nach Nigel Sutton  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Info: Detlef Klossow  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de

**Mai****► 01.-31.**

*Taijiquan*  
Form, Push-Hands und  
Anwendung für Anfänger  
und Fortgeschrittene  
Unterricht:  
Meister William C.C. Chen  
Ort: D-Hannover  
Info: Nils Klug  
Fon 0511-45 35 75  
Fax 0511-45 35 85  
info@tai-chi-studio.de

**► 01.-05.**

*Taijiquan*  
Kurzform (37 Bilder) nach  
Huang Sheng-Shyan  
Unterricht: Clive Pankhurst  
Ort: SCOLA - Forum,  
Neuenstadt  
Info: „scola“, Öhringer Str. 23  
D-74196 Neuenstadt/Kocher  
Fon 07000-22 07 000  
Fax 07000-44 07 000  
Rolf.Krizian@t-online.de

**► 03.-04.**

*Taijiquan*  
Chen-Stil, Anfänger  
und Fortgeschrittene  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Kassel  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 09.-11.**

*Regionales Treffen in  
Süddeutschland*  
Ort: Hammerschloss  
Traidendorf bei Regensburg  
Info: Sonja Blank  
Fon 06406-76 408  
tao@blue-earth.de

**► 10.-11.**

*Taijiquan*  
Schiebende Hände/  
Pushhands für alle  
(auch stilübergreifend)  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Gifhorn  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 10.-11.**

*Taijiquan*  
Push Hands Workshop  
Ort: I - La Spezia  
Info: Nils Klug  
Fon 0511-45 35 75  
Fax 0511-45 35 85  
info@tai-chi-studio.de

**► 10.-11.**

*Taijiquan*  
Tai Chi Spazierstock Teil II  
Zweiter Teil der Form  
nach Nigel Sutton  
Partnerübungen  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Info: Detlef Klossow  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de

**► 17.-18.**

*Taijiquan*  
Chen-Stil, Anfänger  
und Fortgeschrittene  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Frankfurt  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 16.-18.**

*Taijiquan/Qigong*  
Grundlagen II (Knie/Hüfte)  
„Die Harmonie der 5 Elemente“  
Unterricht: Rolf Krizian  
Ort: D-Bad Endorf  
Info: „scola“, Öhringer Str. 23  
D-74196 Neuenstadt/Kocher  
Fon 07000-22 07 000  
Fax 07000-44 07 000  
Rolf.Krizian@t-online.de

**► 17.-18.**

*Qigong*  
Qigong Dancing  
Unterricht: Long Ping  
Ort: D-Lübeck  
Info: Bea Hendrix  
bea.stern@freenet.de

**► 17.-18.**

*Taijiquan*  
Taiji-Stock  
Unterricht: Norbert Heinrich  
Ort: D-Göttingen  
Info: Norbert Heinrich,  
Ritterplan 4  
37073 Göttingen  
Fon 0551-55 42 8  
Fax 0551-49 56 94 95  
n.heinrich@dao-schule.de

**► 24.-25.**

*Qigong*  
Qigong Dancing  
Unterricht: Long Ping  
Ort: A-Wien  
Info: Sabine Schmaldienst  
sabine.schmaldienst@utanet.de

**► 24.-25.**

*Taijiquan*  
Chen-Stil, Anfänger  
und Fortgeschrittene  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Hannover  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 24.-31.**

*Taijiquan*  
Wu Tai Chi Chuan  
für Anfänger und  
Fortgeschrittene  
Unterricht: Jenny Ritter:  
Ort: Italien/Toscana Arezzo  
Info: Jenny Ritter  
Jenny\_Ritter@t-online.de

**► 31.5.-01.6.**

*Taijiquan*  
Chen-Stil, Anfänger  
und Fortgeschrittene  
Unterricht: Jan Silberstorff  
Ort: D-Gifhorn  
Info: Claudia Richter  
wctag@t-online.de  
www.wctag.de

**► 31.5.-08.6.**

*Taijiquan*  
Kurzform (37 Bilder)  
nach Huang Sheng-Shyan  
Unterricht: Clive Pankhurst  
Ort: D-Neuenstadt  
Info: „scola“, Forum für  
lebendiges Lernen  
Öhringer Str. 23  
D-74196 Neuenstadt/Kocher  
Fon 07000-22 07 000  
Fax 07000-44 07 000  
Rolf.Krizian@t-online.de

**Juni****► 07.-13.**

*Taijiquan*  
Formarbeit (Kurzform)  
und Anwendungsaspekte  
Unterricht: Dr. Michael Plötz  
Ort: F-Plombières les Bains  
Preis: EUR 380,-  
Info: Dr. Michael Plötz  
Fon 040-40 64 55  
MichaelPluetz@t-online.de

### ► 20.-22.

*Qigong*  
Ein Wochenende der Klarheit und Stille  
Unterricht: Norbert Heinrich  
Ort: D-Edersee  
Info: Norbert Heinrich,  
Ritterplan 4, 37073 Göttingen  
Fon 0551-55 42 8  
Fax 0551-49 56 94 95  
n.heinrich@dao-schule.de

### ► 21.-22.

*Taijiquan*  
Tui Shou  
Unterricht: Wilhelm Mertens  
Ort: D-Freiburg  
Info: Long Ping  
longping@t-online.de

### ► 21.-22.

*Taijiquan*  
Chin Na - Hebel und Griffe  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de  
www.taiji-duesseldorf.de

### Juli

### ► 05.-06.

*Taijiquan/Qigong*  
„Kämpf Dich frei“ Tagung  
Ort: D-Freiburg  
Info: Long Ping  
longping@t-online.de

### ► 12.-13.

*Qigong*  
Wirbelsäulen Qi Gong  
(Teilnahme nach Rücksprache)  
Unterricht: Detlef Klossow  
Ort: D-Düsseldorf  
Fon 0211-20 91 044  
wushu-institut@web.de  
www.taiji-duesseldorf.de

### ► 12.-13.

*Qigong*  
Qigong in der therapeutischen Arbeit  
Unterricht: Dr. Michael Plötz  
Ort: D-Hamburg  
Preis: EUR 155,-/  
115,- bei Anm. bis 13.6.  
Info: Dr. Michael Plötz  
Fon 040-40 64 55  
MichaelPloetz@t-online.de

### ► 19.-25.

*Qigong*  
Die Erde als Ausdruck und als balancierendes Element  
Fkr. Milz/Magen  
Ort: F- Plombières les Bains  
Preis: EUR 380,- incl.  
Info: Dr. Michael Plötz  
Fon 040-40 64 55  
MichaelPloetz@t-online.de

### ► 19.-20.

*Qigong*  
Qigong Dancing  
Unterricht: Long Ping  
Ort: D-St. Georgen  
Info: Karin Meilick  
KarinBaba@aol.com

### August

### ► 02.-08.

*Taijiquan*  
Formarbeit (Langform) und Push Hands  
Unterricht: Dr. Michael Plötz  
Ort: F-Plombières les Bains  
Preis: EUR 380,- incl.  
Info: Dr. Michael Plötz  
Fon 040-40 64 55  
MichaelPloetz@t-online.de

### ► 10.-17.

*Taijiquan/Qigong*  
9. Magdeburger Sommerakademie  
Unterricht:  
Jian Gui Yan u.a. Dozenten  
Ort: D-Alterode/Harz  
Info: Sonja Blank  
Fon 06406-76 40 8  
tao@blue-earth.de

### ► 14.-17.

*Qigong*  
Holz/Metall-Achse  
Unterricht: Dr. Michael Plötz  
Ort: D-Hamburg  
Preis: EUR 210,-  
Info: Dr. Michael Plötz  
Fon 040-40 64 55  
MichaelPloetz@t-online.de

## ► Fortbildung

### Februar

### ► 15.-16.

*Qigong*  
3 jährige Fortbildung für Physiotherapeuten  
Unterricht: Eugenie Horsch, Annette Köpke  
Ort: D-Bad Bramstedt  
Info: Annette Köpke  
Fon 0700-77 29 47 56  
040-39 90 51 40  
Fax 040-63 64 44 50  
info@praxis-koepke.de

### ► 21.-23.

*Taijiquan*  
für LehrerInnen und fortgeschrittene SchülerInnen  
Unterricht:  
Thomas Luther-Mosebach  
Ort: D-Remscheid  
Info: Manfred Buchta,  
Wohlauer Str. 20,  
40721 Hilden  
Fon 02103-31 69 8  
Fax 02103-31 69 8

### März

### ► 29.-30.

*Qigong*  
3 jährige Fortbildung für Physiotherapeuten  
Unterricht: Eugenie Horsch, Annette Köpke  
Ort: D-Bad Bramstedt  
Info: Annette Köpke  
Fon 0700-77 29 47 56  
040-39 90 51 40  
Fax 040-63 64 44 50  
info@praxis-koepke.de

## ► Ausbildung

### Januar

### ► 09.-10.

*Qigong*  
Einführung in die Qigong Dancing Ausbildung  
Unterricht: Long Ping und Gastdozenten  
Ort: D-Freiburg  
Info: Long Ping  
longping@t-online.de

### April

### ► 05.-06.

*Qigong*  
3 jährige Fortbildung für Physiotherapeuten  
Unterricht: Eugenie Horsch, Annette Köpke  
Ort: D-Bad Bramstedt  
Info: Annette Köpke  
Fon 0700-77 29 47 56  
040-39 90 51 40  
Fax 040-63 64 44 50  
info@praxis-koepke.de

### Mai

### ► 01.-04.

*Taijiquan*  
für LehrerInnen und fortgeschrittene SchülerInnen  
Unterricht:  
Thomas Luther-Mosebach  
Ort: D-Remscheid  
Info: Manfred Buchta,  
Wohlauer Straße 20,  
40721 Hilden  
Fon 02103-31 69 8  
Fax 02103-31 69 8

### ► 17.-18.

*Qigong*  
3 jährige Fortbildung für Physiotherapeuten  
Unterricht: Eugenie Horsch, Annette Köpke  
Ort: D-Bad Bramstedt  
Info: Annette Köpke  
Fon 0700-77 29 47 56  
040-39 90 51 40  
Fax 040-63 64 44 50  
info@praxis-koepke.de

### Mai

### ► 24.-31.

*Taijiquan*  
Ausbildung zum Lehrer/in für Taijiquan  
Cheng Man-ch'ing-Form/  
Yang-Stil  
Unterricht: Rolf Krizian  
Ort: D-Neuenstadt  
Info: „scola“, Öhringer Str. 23  
D-74196 Neuenstadt/Kocher  
Fon 07000-22 07 000  
Fax 07000-44 07 000  
Rolf.Krizian@t-online.de



Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.  
Bleichenstrasse 7  
30169 Hannover