

Qigong: Üben an und mit der Seele (Interview)



Der Mikrokosmos Mensch im Makrokosmos Universum – mit dem Tao-Lehrer Robert Stooß sprechen wir über Qigong, was dahinter steckt und wie wir in unserem stressigen Alltag vielleicht auf eine ganz andere Weise davon profitieren können, als wir oft annehmen.

Qigong ist eine Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die Atem, Bewegung und Energielenkung vereint und zu Heilzwecken sowie in der Prävention eingesetzt wird. Das regelmäßige Praktizieren von Qigong soll helfen, dass Lebensenergie harmonisch und frei durch uns fließt. Wie diese Praxis aussieht, welche Wirkungen Qigong hat und wie wir am besten beginnen, erklärt uns Robert Stooß.

Du unterrichtest bereits seit 1986 Qigong, wie kamst du zu Qigong und letztendlich dazu, es zu deinem Beruf zu machen?

Während meines BWL-Studiums in Mannheim nahm ich an einem Tai Chi Workshop teil, den ich zugegebenermaßen zu Beginn relativ langweilig fand und am liebsten abgebrochen hätte. In der fünften Stunde des Anschluss-Kurses hat es mich allerdings gepackt. Ich habe “Chi” gefühlt. Ab diesem Moment war ich angefixt. Es gab Tage, da habe ich stundenlang im Garten oder später mit einem Buch von Mantak Chia geübt, was mir komischerweise sehr leicht fiel. Irgendwann begann ich zu unterrichten und, wie der Zufall es wollte, gab Mantak Chia zu der Zeit einen Workshop in Frankfurt, der mich nachhaltig prägte. Hier kamen Qigong, ein für mich ganz neues Tai Chi und alles, was es mit Tao auf sich hat, hinzu. 1990 machte ich dann eine Ausbildung bei ihm in den USA. Es folgten zahlreiche weitere Aus- und Weiterbildungen sowie Workshops in Europa, den USA und in Thailand.

Und statt des Wegs in das Berufsleben, das ein BWL-Studium vermuten lässt, hast du dich entschieden, voll zu unterrichten?

Fast. Zunächst begann ich, im Bereich Datentechnik zu arbeiten und unterrichtete nach Feierabend Tai Chi und Qigong. So lernte ich zwei Welten kennen – und merkte, welche sich für mich “richtiger” anfühlte. Ich begann zu rechnen, ob ich vom Unterricht leben könnte, und wagte nach einem Jahr den Absprung.

Für alle, die Qigong nicht kennen, was verbirgt sich hinter der Lehre?

Das Qi ist unsere Lebensenergie, egal in welcher Form, Gong (Kung gesprochen) steht für Methode oder Übung des Geistes. Qigong ist eine Vielzahl von Atem- und konzentrativen Übungen sowie fließenden Bewegungen, die uns den Umgang mit Qi, der Lebenskraft, lehren.

Man unterscheidet zwischen bewegtem, stillen, internen und externen Qigong. Dabei gibt es rund 10.000 (!) verschiedene Stile – wobei in China diese Zahl auch synonym mit unendlich verwendet wird ...

Was genau passiert beim Qigong?

Beim Qigong greifen wir über das Nervensystem auf den Energiehaushalt des Körpers zu und entwickeln so gesunde Programme in unserem Inneren und können über Ausrichtung und ganzheitliche Bewegungsabläufe zum Beispiel unsere Psyche beeinflussen. Es beginnt vermeintlich simpel mit der Eigenwahrnehmung, der Propriozeption. Einem Zustandsbericht unseres Nervensystems, der mit Hilfe von Rezeptoren erfasst und dann über das Nervensystem im Gehirn abgebildet wird. Über neurologische Ansteuerung lernen wir im Qigong, unser Regulationssystem zu beeinflussen und dessen synaptische Bahnung, die bevorzugte Verwendung einer Nervenverschaltung, zu verbessern.

Was bedeutet das in Bezug auf die Wirkung von Qigong?

Wir lernen, dass wir viele Leiden ohne Hilfsmittel heilen können. Wir können aus uns selbst heraus gesund werden. Wenn es uns gelingt, all’ das zu stärken, was da ist, dann fällt vieles weg, was uns belastet – körperlich und psychisch.

Stressreduktion, Resilienzstärkung, Entspannung sind Begriffe, die mit Qigong in Verbindung gebracht werden ...

Die Menschheit redet immer mehr über Stressreduktion – hat gefühlt aber immer mehr Stress... Jetzt ist doch mal ein spannender Ansatzpunkt, zu überlegen, worauf wir unseren Verstand, unsere Sinne, unseren Geist richten? Wir beschäftigen uns ständig mit Dingen, die uns stressen und dann sagen wir: “Jetzt hätte ich aber gerne meinen Stress los...” Wenn wir permanent damit beschäftigt sind, weniger Stress zu haben, ist das ein Kreislauf, aus dem wir schwer ausbrechen können. Richte deinen Geist nicht auf das, was du loswerden willst, sondern auf das, was gut wird, was sich gut anfühlt – und pflege das.

Wir sind also Teil des Problems...

Ja. Dessen müssen wir uns bewusst werden. Praktizieren wir Qigong, werden wir früher oder später mit dieser Wahrheit, mit uns selbst konfrontiert. Mit jedem Üben kommen wir in einen guten Zustand, irgendwann fragen wir uns, warum es uns nicht gelingt, diesen Zustand

beizubehalten. Dann schauen wir hin: Sind wir glücklich in unserem Job? In unserer Partnerschaft? Warum fühle ich mich gestresst, überlastet und müde?

Qigong hilft also bei Stress – nur anders als wir vielleicht denken?

Ja. Qigong ist keine Pille, die wir bei Stress, Burnout oder Unzufriedenheit schnell einwerfen. Das Modell "Ich achte nicht auf mich, bilde bestimmte Beschwerden, nehme eine Pille, erziele eine kurzzeitige Besserung und mache genauso weiter wie zuvor" ist nicht die Intention, mit der Qigong praktiziert werden sollte. Qigong belohnt nicht, dass wir nicht auf uns achten. Qigong belohnt, dass wir über das Üben lernen, besser zu leben. Wir üben an und mit der Seele.

Und wie ist es mit den körperlichen Effekten von Qigong?

Die TCM geht davon aus, dass 80 % aller körperlichen Leiden auf Kälte basieren. Kälte bedeutet: ein Mangel an Zirkulation und Mikrozirkulation im Körper. Im Westen würden wir von Herz-Kreislauf- und Gefäßfunktionen sprechen. Im Qigong werden alle Strukturen unseres Körpers bewegt, ob Gelenke, Muskeln oder Faszien. Dadurch verbessern wir unsere Blut- und Säftetransport zu den Körperzellen. Bei Bluthochdruck kann eine Qigong-Praxis beispielsweise helfen, indem die weiche Elastizität aller Körperstrukturen gefördert wird. Vorausgesetzt natürlich, dass es keine weiteren Leiden gibt. Es gilt der Grundsatz, dass immer das gerade drängendste Problem bearbeitet wird.

Für fitnessRAUM.de hast du ein Qigong-Programm zusammengestellt. Kannst du uns dieses kurz vorstellen?

Mit dem Qigong-Programm möchte ich einen ganz einfachen Zugang zu Qigong ermöglichen. Wir beginnen damit, in unserer Mitte Ruhe zu finden und versuchen, den Qi-Ball in der Bauchmitte zu spüren und zu entwickeln. Den Zugang finden wir über unseren Nabel, unseren Ursprung. Mit zunehmender Qigong-Übung wird der Qi-Ball zum Ausgangspunkt und zur Begleitung für jegliche körperliche Ansteuerung. Aus dieser Ansteuerung lernen wir, die inneren Abläufe zu verbessern. Wir lernen, wie sich die Gelenke im Konzert miteinander stimmig bewegen und gehen über in Rotationen in der Wirbelsäule, Körperwellen und das Spüren des ganzen Körpers im Fluss.

Hast du Tipps für alle, die jetzt Lust bekommen haben und mit Qigong beginnen wollen?

Gehe ohne Erwartungen oder Ansprüche an die Übung und lass' dir Zeit. Du weißt ja gar nicht, was in deinem Inneren alles auf dich wartet. Beobachte und stelle dich Momenten der Langeweile, denn du erfährst etwas über dich, das für dein ganzes Leben Bestand haben wird.

Kann man sich zusammentun und zu zweit oder in einer Gruppe Qigong üben?

Klar. Das ist tatsächlich persönliche Präferenz. Manchen Menschen fällt es alleine leichter, sich auf die Bewegungen einzulassen und andere mögen das Gemeinschaftliche. Da darf natürlich auch gelacht werden. In der Altersforschung wurde übrigens herausgefunden, dass ein gemeinschaftliches Miteinander in gutem Geiste zu einem gesunden, langen Leben beiträgt ...

Wie oft sollten Qigong Anfängerinnen und Anfänger üben?

Naja, zunächst einmal sollte niemand üben, weil ich das gesagt habe 😊 Du solltest Qi fühlen und dich im Inneren erleben wollen. Verspürst du diese Motivation, dann versuche doch, in deinen Tag kleinere Einheiten einzubauen. Alle, die lieber länger am Stück und seltener üben, können das natürlich auch tun – hier darf jeder für sich einen Weg finden.

Wie könnten solche Mini-Qigong-Einheiten aussehen bzw. gibt es eine Übung, die du uns zum Einstieg ans Herz legen möchtest?

Zu Beginn reicht es völlig, bewusst in den Bauch zu spüren und zu versuchen, den Qi-Ball wahrzunehmen. Damit wird bereits Qi-Mangel geheilt.

Ist Qigong für alle gleichermaßen geeignet?

Eigentlich ist Qigong für alle geeignet. Die eigene Übungsintensität reguliert jeder selbst. Es ist wichtig zu wissen: Eine Übung ist nicht weniger wertvoll, wenn sie in einer reduzierten Form ausgeführt wird. Es reicht die Absicht.

Eine Ausnahme: Leidet jemand unter psychischen Problemen oder schweren körperlichen Leiden, dann sollte vor der Qigong-Praxis mit dem behandelnden Therapeuten, der behandelnden Therapeutin gesprochen werden.

Gibt es noch etwas, was du uns mitgeben möchtest?

Viel zu oft definieren wir uns in unserer Gesellschaft darüber, wie viel wir leisten. Kein Wunder, dass wir alle immer gestresst sind und uns suchend an Qigong wenden. Allen, die gemeinsam mit mir Qigong üben, empfehle ich, dies gemäß der folgenden Vorgehensweise zu tun: „Ich mach‘ so, wie ich kann – und das ist okay.“

Vielen Dank für das nette, lehrreiche Gespräch und für dein Qigong-Programm, mit dem du unseren fitnessRAUM.de-Nutzerinnen, die Möglichkeit gibst, die Welt des Qigong kennenzulernen.