

2025
Preis 7.00 Euro

Netzwerk

Magazin

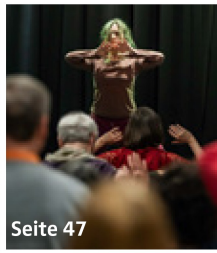
A Buddhist monk in orange robes is captured in mid-air, performing Taijiquan. He is barefoot and has a large orange bag slung over his shoulder. The background features a large, white, multi-tiered pagoda with many smaller stupas in the distance. The scene is set in a bright, open area.

**FREI DURCH
TAIJIQUAN**
... das Ringen
mit dem Selbst

**JUBILÄUM –
35 JAHRE NETZWERK**
In Verbindung
bleiben

**FREIHEIT
DES HERZENS**
Spontan dem
natürlichen
Wandel folgen

DAOJIAO
Sensibilität für
Verbundenheit



Editorial 3

FACHLICHES

Nan Gong Zi Ran Men Qi Gong – Spontan dem natürlichen Wandel folgen
 Von Dr. phil. Nora Koubek4

Freiheit bei der Anpassung – Taiji und Qigong im interkulturellen Austausch
 zwischen Ost und West · Von Ralph Schetter7

Frei durch Taijiquan – Einen Weg der Befreiung · Von Julia von Soosten 12

Sōng Huó Tán Dou – Gelassenheit trifft Widerstandskraft · Von Nabil Ranné 16

Mit Anmut bis zuletzt · Von Christel Sperlich/Fotos: Irène Zandel 19

Erleuchtung beginnt im Herzen · Von Dr. rer. medic. Christoph Stumpe 23

Eine Reise in das chinesische Herz – Xin 心 · Text/Kalligrafien Wang Ning 28

Push Hands als alternative Therapieform bei Parkinson
 Von Ralph Schetter und Dr. med. Christian Bockbreder 31

Daojiao: Sensibilität für Verbundenheit · Von Markus Maria Wagner 34

Du bist okay ... – Toxische Positivität · Von Sabine Josten 38

best practice – kognitive Selbstanalyse Hand-in-Hand mit Taijiquan und Qigong
 Von Prof. Dr. Willi Neumann 41

ERZÄHLUNGEN, MÄRCHEN UND MYTHEN

Zhuangzi speaks – The Music of Nature · Von Ralph Schetter 44

VEREINSINTERNES

Jubiläum im Jahr der Holz-Schlange · Von Gabriele Sieberock 46

35 Jahre Netzwerk – Jubiläumstagung · Von Gabriele Sieberock 47

Herz Gesundheitsgesetz kontra Prävention · Von Susanne Hainbach 53

Netzwerkgefühl! – Mitgliederversammlung 2024 · Der Vorstand..... 54

Neue Wege in der Social Media Landschaft: Die BVTQ auf Threads und Bluesky
 Von Vincent Stöckl 56

Hörst du uns – oder klickst du weg?/Dein Onlineauftritt
 Von Annette Deinzer, Winni Huthmacher und Urte Zahn 57

Qilin-Akademie: Fachwissen, das inspiriert · Von Susanne Hainbach 58

Leserumfrage zum Netzwerk-Magazin 2024 · Von Ralph Schetter 61

NETZWERKER:INNEN IN AKTION

Welt-Tai-Chi-Qi-Gong-Tag 2024 · Von Bärbel Färber 62

Drache und Tiger Treffen 2024 · Von Nico Bachmann 63

WISSENSWERTES ZUR BERUFSPRAXIS

Chinareise, E-Rechnung, BSG-Beiträge ect. · Von Midia Nuri 64

REZENSIONEN

C. Unverzagt: Geschichte und Philosophie des Taijiquan · Von Epi van de Pol 68

J. Miller: China’s Green Religion · Von Markus Maria Wagner 69

Dr. med. C. Bockbreder/D. Puchalla: Wenn der Arzt den Arzt braucht
 Von Daniel Grolle 70

IMPRESSUM

Netzwerkmagazin

Magazin der Bundesvereinigung
 für Taijiquan und Qigong (BVTQ)
 – das Netzwerk –

Redaktionsleitung:

Gabriele Sieberock

Redaktionelle Mitarbeit:

Sabine Josten, Midia Nuri, Dr. Willi Neumann, Volkmar Ostheimer-Pietsch, Ralph Schetter

Gestaltung:

Martina Schughart, Düsseldorf

Druck:

Bonitasprint gmbh, Würzburg

Herausgeber:

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e. V. – Das Netzwerk
 Am Buchstein 8, D · 61250 Usingen
 Fon: 06081.5845458
 Mail: info@taijiquan-qigong.de
 Web: www.taijiquan-qigong.de
 Einzelpreis: 7,00 Euro

Vorstand:

Annette Deinzer · adeinzer@bvtq.de
 Winfried Huthmacher · winfried.huthmacher@freenet.de
 Urte Zahn · u_zahn@yahoo.com

Haftung:

Alle Beiträge in diesem Magazin wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Eine Gewähr kann weder in medizinischer, steuerlicher noch rechtlicher Hinsicht übernommen werden.

Beiträge an:

Gabriele Sieberock
 Fon: 06723.6099950 oder 0172.6677231
 Mail: magazin@taijiquan-qigong.de

Bildnachweis:

Titel: Adobe Stock
 Innenseiten: Archive der Autoren, Matthias Ritzmann, Adobe-Stock, iStockphoto
 Kalligraphie, S.27: Wang Ning

© Copyright by BVTQ e. V.
 Die einzelnen Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Vereins wieder.

LIEBE LESER:INNEN,

wir haben dieses Netzwerk Magazin dem Thema „Freiheit“ in unterschiedlichsten Facetten gewidmet. Ein Netzfund hat mich an dieser Stelle inspiriert, einige Gedankensplitter einstreuen.

„Es ist eine andere Welt, in der man zwischen „Freiheit“ und „Freizeit“ nicht unterscheiden kann, „Gesellschaft“ sagt und „Zielgruppe“ meint, von einem „Konzept“ spricht und nicht einmal eine „Idee“ besitzt, von einer „Idee“ spricht und nicht mal einen „Einfall“ hat.“

(Roger Willemsen gutezitate.com
Quelle: Deutschlandreise S.69)

Der „Mensch des Dao“ zwischen Selbstfindung, Ego-Management und Begriffsverwirrung?

Freiheit wird in der westlichen Welt eher vom Individuum her gedacht. Sowohl individuell wie auch kollektiv ist Freiheit im Ranking die Nummer 1 unseres Wunschkonzertes. Wir reagieren empfindlich auf Einschränkungen des für uns proklamierten freiheitlichen Selbstverständnisses. Es mag eine Unterstellung sein, dennoch: wünschen wir uns nicht eher einen möglichst unbegrenzten Raum zur Ausübung unseres Willens? Bitte ohne Aufschub oder Störgeräusche, so wie es uns jetzt gerade passt. Ist damit das Verständnis von Freiheit ausgeschöpft?

Scheinbar sind wir frei, aber tief in unserem Inneren spüren wir: diese Freiheit ist irgendwie ein Trugschluss! Sind wir nicht an allen Ecken und Enden in einem selbst geschaffenen Denkmodell gefangen? Unser Leben verläuft danach: Gedanken, Emotionen, Ideen werden daran ausgerichtet, bewertet und analysiert und lösen eine Handlung gemäß der eigenen Konditionierung aus. Diese Impulskontrolle verwechseln wir gemeinhin gerne mit der freien Impulsbestimmung. Welche Impulse, Emotionen, Gefühle und Gedanken „erzogen“ werden, ist nicht von unabhängigen Kriterien geleitet, sondern eher von der definierten Realität der konkreten Umgebung, in die wir hineingeboren werden. Wir finden darin Halt, einen Anschein von Geborgenheit und eine trügerische Sicherheit. In vielerlei Hinsicht ist diese Impulskontrolle für das Zusammenleben in Gemeinschaften ja auch gut. Jedoch: liegt der Kern der Freiheit nicht gerade darin, echte Impulse, Einfälle, Emotionen, Gedanken und Gefühle natürlich aus der Freiheit des Herzens heraus zu wählen?

In der daoistischen Vorstellungswelt ist Freiheit eher die Folge einer harmonischen Einbindung des Individuums in die unergründliche Natur mit ihrer Ordnung, ihren ungemein weisen Gesetzen der Selbstorganisation und deren Ausdruck im Handeln. WU WEI – spontan dem Lauf der Dinge gemäß. Frei-sein mit allem was ist, bedeutet, sich dem Moment zu schenken – guten wie schwierigen Momenten. Dies spiegelt eine andere Geisteshaltung wider: indem wir unseren Lebensfluss am Strom des Dao ausrichten, lösen wir uns aus gedanklichen Fixierungen und der Fokussierung auf Wollen, Zielerreichung und Wunsch-erfüllung. Wir erfahren Freiheit durch die Ausweitung des Blickes auf den gesamten Lebensprozess. Damit beschreiten wir einen Finde-Weg zur Freiheit des Dao tief in uns selbst: In diesem Sinne ist Dao kein Weg, sondern der notwendige Schritt zu uns selbst. Er begründet ein freiheitliches Leben aus der geistigen Mitte und bereitet den Boden adäquater Lösungen aus einer tief verwurzelten Kreativität und Inspiration heraus.

Nicht handelndes Handeln ist Beobachtung, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung: hinter diesem ziemlich strapazierten Dreiklang verbirgt sich der gesamte schöpferische Prozess innerer Freiheit. Gegenwart ist immer da, wo wir uns befinden – wenn wir da sind. Freiheit auch. Eigentlich wären wir ganz natürlich mit dem tieferen Jetzt des Dao und dem Fenster zur Freiheit verbunden, wenn wir nicht permanent Impulskontrolle mit freier Impulsbestimmung verwechseln und damit die Gegenwart als Wirkungsebene des Dao in uns ignorieren würden. Oder ist der Weg als „Mensch des Dao“ vielleicht nur was für Träumer?

Das Redaktionsteam wünscht allen Leser:innen ein anregendes Lesevergnügen rund um das Thema „Freiheit“.



Gabriele Sieberock



Nan Gong Zi Ran Men Qi Gong

南宫自然门气功 - 顺其自然

SPONTAN DEM NATÜRLICHEN WANDEL FOLGEN

Von Dr. phil. Nora Koubek

Bambus, Chengdu, Wang Jiang Park 望江公园 Oktober 2024

ZIRAN 自然

Wenn ich in Seminaren die traditionelle Übungsform des Zi Ran Men Qi Gong vorstelle, steht am Anfang immer zuerst eine Erklärung des Namens. Die so naheliegende Übersetzung als „Südliche Palast Schule des spontanen, natürlichen Qi Gong“ wird der Tiefe an Bedeutung des chinesischen Konzepts von Zi Ran 自然 als großer Natur und seiner Stellung in der daoistischen Kultur nicht gerecht. Während Spontaneität und Freiheit im Deutschen häufig vom Individuum her gedacht werden – ich habe spontan Lust, nehme mir die Freiheit, ... sind sie in der daoistischen Vorstellungswelt eher Folgen einer möglichst harmonischen Einbindung des Individuums in die kosmische Ordnung mit ihren Wandlungen. Zi Ran ist hier übersetzt zugleich die unergründliche Natur selber, als auch ihr Ausdruck im Handeln: natürlich, spontan, dem Lauf der Dinge gemäß.

DER URSPRUNG

Das Nan Gong Zi Ran Men Qi Gong wurzelt in den Lehren Laotse, der schon vor mehr als 2500 Jahren im Dao De Jing spontanes, natürliches Handeln beschrieben hat. Was sich so einfach anhört, ist im Leben sehr schwer umzusetzen: Wenn man nur tut, was ansteht, bleibt nichts unerledigt (wu wei er wu bu wei 无为而无不为). Ein Handeln, welches frei davon ist, auf Vor- oder Nachteile für ein „Ich“ zu achten und geleitet von der natürlichen Ordnung, fügt und vollendet alles auf natürliche Weise. Spontan folgt der Mensch der Erde,

diese dem Himmel, dieser dem Dao und das Dao schließlich dem Zi Ran, der Natur. (Ren fa Di, Di fa Tian, Tian fa Dao, Dao fa Ziran – 人法地，地法天，天法道，道法自然). Der Mensch ist also ein kleiner, untrennbarer Bestandteil der großen Natur, ein Mikrokosmos, in dem sich die Gesetzmäßigkeiten des Makrokosmos spiegeln und ausdrücken. Laut der Überlieferung unterrichtete Laotse seine Einsichten in die kosmischen Gesetzmäßigkeiten im südlichen Teil des Kunlun Gebirges, wo er Nan Gong Kunlun Nei Dan Pai Zi Ran Men (昆仑内丹派自然门) begründete.

Dieses wurde über die Jahrhunderte in vielen Schulen weiter überliefert bis in die heutige Zeit und findet eine Ausdrucksform im Nan Gong Zi Ran Men Qi Gong.

DIE BESONDERHEITEN DES ZI RAN MEN QI GONG

Das Hauptprinzip beim Üben ist von Anfang an das shun qi Zi Ran (顺其自然): alles zu akzeptieren, wie es ist, machen zu lassen, dem entstehenden natürlichen Wandel zu folgen. Konkret heißt das: Festgelegte Bewegungsabläufe und Positionen gibt es nicht, wir regulieren nicht die Atmung und auch nicht unsere Gefühle, sondern wir sind frei, natürlich entstehende Impulse zuzulassen und uns mehr und mehr der Bewegung des Qi anzuvertrauen.

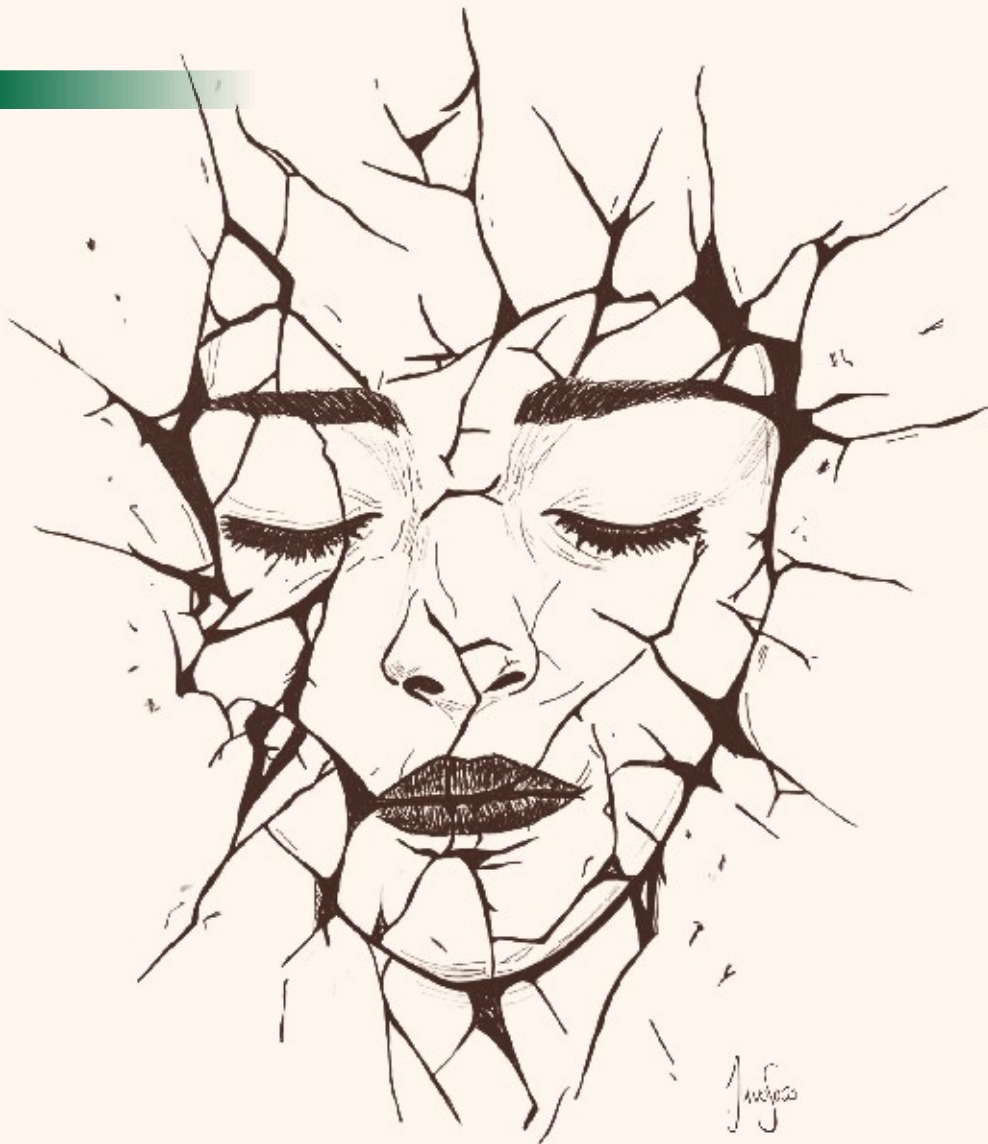
Indem wir innerlich das Mantra **Ong Ma Ni Pei Me Hung** wiederholen, regulieren sich Körper, Geist und Atmung von selber. Solange es krankes, blockiertes Qi gibt, lösen wir es in die Natur auf und ergänzen unser begrenztes Qi mit dem unbegrenzt Vorhandenen des Universums. Dabei durchdringen sich Stille und Bewe-

Freiheit bei der Anpassung

TAIJI UND QIGONG IM INTERKULTURELLEN AUSTAUSCH ZWISCHEN OST UND WEST

Von Ralph Schetter

Wer fernöstliche Künste wie Taiji und Qigong in der westlichen Welt unterrichtet, sah sich bestimmt schon mit der Frage konfrontiert, wie viel Anpassung nötig oder gar erlaubt ist. Da es für unsere Künste keine strikten Vorgaben gibt, ist in dieser Frage jeder frei, es handzuhaben, wie es einem am vernünftigsten scheint. Aus welchem Grund sollte man überhaupt Anpassungen vornehmen, welche Fettnäpfchen könnten einem begegnen und wo liegen die Grenzen? Wir haben uns mit grundlegenden Fragen zum Thema beschäftigt und dazu ein paar Branchenstimmen eingeholt.



Frei durch Taijiquan

**Julia leidet unter traumatischen Belastungen.
Mit Taiji fand sie einen Weg der Befreiung.**

Text und Illustrationen: Julia von Soosten

Meine Reise begann vor rund fünf Jahren nach einem Aufenthalt in einer Traumaklinik. Dort wurde ich mit einer langen Liste an Diagnosen ohne Aussicht auf weitere Therapie, ohne Aussicht auf Besserung entlassen. Ich fühlte mich gefangen in meinem eigenen Dasein.

DER KAMPF MIT DEM SELBST

Zum ersten Mal ergaben meine Symptome einen Sinn. Dennoch bot man mir keine weitere Therapie an. „Ihre momentane Lebenssituation ist zu instabil für weitere Traumaarbeit“, sagte die Therapeutin damals zu mir. Genau genommen steckte ich noch mittendrin. Mein Lebensgefährte hat eine medikamentenresistente Epilepsie. Keine Aussicht auf Heilung, keine Besserung, egal was wir ver-

suchten. Ich selbst brachte zu all dem ein Bindungstrauma in die Beziehung. Was ich in der Klinik lernte, war, dass traumatisierende Erfahrungen in zwei Kategorien unterteilt werden: Typ-I-Traumata sind einmalige, zeitlich begrenzte Ereignisse, die den eigenen und/oder den drohenden Tod einer nahestehenden Person zur Folge haben (Unfälle, Katastrophen, Krankheit etc.). Typ-II-Traumata umfassen komplexe und sich wiederholende

traumatische Erfahrungen, die durch Menschen verursacht werden, wie Missbrauch, Folter, Vernachlässigung usw.

Die schweren epileptischen Anfälle meines Lebenspartners treten unvorhersehbar, plötzlich und ohne Vorwarnung auf. Sie sind nicht berechenbar. Es ist nicht abzusehen, wie schlimm ein Anfall wird oder wann der nächste kommt. In fünf Minuten? In einer halben Stunde? Vielleicht morgen oder aber auch erst übermorgen. Die Folge: ein Leben in ständiger Alarmbereitschaft. Die ständige Anspannung in meinem Körper war längst zu einem chronischen Kopfschmerz und

Migräne geworden. Seit Jahren kannte ich keinen einzigen Tag mehr ohne Schmerzen. Im Alltag versuchte ich alles zu vermeiden, was für meinen Partner potenziell einen Anfall auslösen könnte. Wir stritten nie, Probleme auf der Arbeit behielt ich für mich und alles, was von außen auf uns wirkte, versuchte ich abzuschwächen. Er hatte meine volle Aufmerksamkeit. Wie ein Satellit kreiste ich um ihn, um im genau richtigen Moment da sein zu können, damit er nicht in einen für ihn lebensgefährlichen Status epilepticus fällt. Das alles tat ich bis zur fast völligen Selbstaufgabe. Meine Welt wurde immer kleiner. Auch Dinge, die mich an schwere Anfälle erinnerten, begann ich zu vermeiden. Allein der Geruch von Lasagne löst heute noch Übelkeit in mir aus, weil er einmal fast an einem Stück erstickt wäre.

Das aber schwierigste Symptom war, dass ich keine Verbindung mehr zu meinem Körper hatte. Ich fühlte mich taub. In meiner ersten Qi Gong-Stunde legte ich die Hand auf meinen Bauch. Ich fühlte aber nicht meine Hand auf meinem Bauch. Ich spürte eine Hand auf einem Bauch. Mein Geist war nicht mehr mit meinem Körper verbunden. Ich war von mir selbst dissoziiert. Das machte mir Angst. Gleichzeitig merkte ich, dass hier der Schlüssel liegen könnte. Wenn ich lernte, meinen Körper zu fühlen, wäre das vielleicht der Weg raus aus der inneren Starre? Ich hatte meinen Hunger aufs Leben längst verloren. Aber ich fand ihn wieder beim Qi Gong mit meiner Hand auf meinem Bauch.

DER ANFANG MEINER REISE

Im Qi Gong begann ich also vorsichtig, die Verbindung zu meinem Körper wiederherzustellen. Gleichzeitig fand ich eine sehr gute ambulante Therapeutin und fing an, mir nach und nach ein gutes Netzwerk aufzubauen, auf das ich in schwierigen Situationen zurückgreifen konnte. Bis ich mich in den ersten Taiji-Workshop wagte. Der Kontrast zum Qi Gong war überwältigend. Im Qi Gong hatte ich mich selbst als Übungspartner. Im Taiji kamen plötzlich andere Menschen hinzu. Obwohl ich überfordert war, spürte ich, dass der direkte Kontakt mit diesen mir dabei half, mich selbst besser

wahrzunehmen. Ich entdeckte, dass meine größten Schwächen auch Gutes in sich trugen. Das Dissoziiert-Sein von meinem Körper äußerte sich als eine eigenwillige Form von Entspannung. Meine ständige Wachsamkeit erwies sich als Sensitivität für die Schwingungsmuster, Körperspannung, Absichten und Bewegungsimpulse meines Gegenübers. In jedem meiner Übungspartner entdeckte ich andere Qualitäten, die für mich erstrebenswert waren. Da gab es Struktur und Aufrichtung, Elastizität und körperliche Geschmeidigkeit, innere Balance und Achtsamkeit, geistige Ruhe und Klarheit, Grenzen und ganz viel Freiheit im eigenen Sein.

„Könnte Taiji etwas mit sich bringen, das für mich Freiheit bedeutet?“, fragte ich mich. Mein Meister sagte mit einem sanften Lächeln: „Geh zu denen, bei denen es sich so anfühlt, als tragen sie etwas in sich, das sich für dich wie Freiheit anfühlt.“

DIE ERSTEN SCHRITTE ZUR FREIHEIT

Anfangs war es schwer, diese Worte zu verstehen. Während ich so fixiert darauf war, meine Symptome und Schwächen zu verstecken, begriff ich nicht einmal, dass ich dadurch das Gegenteil erreichte. Die ganze Kraft, die ich in die Erhaltung meiner äußeren Fassade steckte, blockierte die Möglichkeit, wirklich etwas zu verändern. Es schien, als würde ich die Essenz des Taiji verpassen. Doch ganz langsam, ohne dass ich es zunächst bemerkte, sickerte sie in die Tiefe meines Seins. Die sanften, fließenden Bewegungen begannen, meinen verkrampften und angespannten Körper zu entspannen. In der Verlangsamung lernte ich achtsam, meine inneren Prozesse zu beobachten. Es gab Momente der Entspannung und Ruhe, die ich seit Jahren nicht mehr gespürt hatte. Manche Dinge brennen sich so tief in unser Nervensystem, dass es Zeit braucht, um sie zu verändern.



Sōng Huó Tán Dǒu: Gelassenheit trifft Widerstandskraft

Von Nabil Ranné



Im Chen Taiji spielt das Prinzip „Lockerheit, Lebendigkeit, Elastizität und Vibration“ (松活弹抖 sōng huó tán dǒu) eine zentrale Rolle. Es ist eine wesentliche Grundlage in der Taijiquan-Praxis, um Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität zu fördern, die wiederum für eine effektive Praxis bedeutsam sind. Das Konzept verbindet Elemente der Kampfkunst und Gesundheitsförderung, indem es auf die körperliche und geistige Struktur der Praktizierenden einwirkt. Wie „sōng huó tán dǒu“ zu beweglichen Gelenken und Flexibilität beiträgt und wie diese Prinzipien die Grundlage für eine nachhaltige und verschleißarme – im Idealfall verschleißfreie – Praxis im Taijiquan bilden, diskutiert der Artikel. Auch zeigt er neurophysiologische und mentale Entspannungseffekte auf, die sich durch regelmäßiges Training einstellen.

Zhang Maozhen beschreibt in seinem Werk „陈式太极拳精蕴“ (Die Essenz des Chen-Stil Taijiquan) die Bedeutung von 松活弹抖 detailliert. Er betont, dass „松“ (sōng -Entspannung) und „活“ (huó - Beweglichkeit) die Grundlage für „弹“ (tán Elastizität) und „抖“ (dǒu explosive, vibrationsartige Kraftentfaltung) bilden. Durch Entspannung und Beweglichkeit können Praktizierende die innere Elastizität entwickeln, die für eine explosive Kraftentfaltung erforderlich ist. Auch Ma

Hong hat umfangreich über „松活弹抖“ geschrieben. In seinen Schriften betont er, dass diese vier Prinzipien nicht isoliert betrachtet werden sollten, sondern immer ein zusammenhängendes System bilden.

WAS IST „SŌNG HUÓ TÁN DǒU“?

sōng: Zustand tiefer Entspannung und Gelöstheit, der jedoch nicht bloßer Nachgiebigkeit oder Schwäche entspricht.

„sōng“ bedeutet, dass der Körper eine natürliche Struktur beibehält, dadurch innere Stärke entwickelt und nach außen dennoch beweglich und aufmerksam bleibt.

huó: Flexibilität und einhergehende Leichtigkeit in den deblockierten Bewegungen, besonders in den Gelenken. „huó“ beschreibt die Fähigkeit, Bewegungen fließend und mühelos zu gestalten, was zu größerer Bewegungsfreiheit führt.

tán: Spannkraft und Elastizität innerhalb der Bewegungen, was die Körperstruktur widerstandsfähig und resilient macht. Diese Elastizität ermöglicht es, sich schnell zu erholen und Bewegungen ohne Muskelverspannung – gleichzeitig trotzdem mit innerer Kraft – auszuführen, ähnlich dem Spannen und Loslassen eines Bogens.

dǒu: Sanftes Schwingen oder Resonieren, das auf natürliche Weise auftritt. „dǒu“ ist Ausdruck einer harmonischen

Mit Anmut bis zuletzt

ODER „WENN MAN SICH DARAUF BESINNT,
DANN FLIESST SIE AUCH UNSERE LEBENSENERGIE“.

Von Christel Sperlich

Fotos: Irène Zandel, Fotojournalistin Hannover

freigegeben von der Cajewitz-Stiftung Berlin

Seitdem die Seniorinnen der Berliner Cajewitz-Stiftung tanzen und Qigong praktizieren, scheint es, als würde sich der rote Faden ihres Lebens wiederfinden. Wendepunkte, Umbrüche und Aufbrüche treten durch Qigong und Tanz zutage und werden in Bewegung noch einmal durchschritten. Christel Sperlich hat zehn über 80- und 90-jährige Seniorinnen interviewt und ihre Lebensgeschichten in dem Buch „Mein schönstes Kleid“ aufgeschrieben.

Anfangs kommen die Teilnehmerinnen meist mit Angespanntheit, Schmerzen oder mit innerer Unruhe in den Kurs. Sie sind kontrolliert, innerlich angetrieben. Zunehmende körperliche Einschränkungen haben Einfluss auf ihre Stimmung, auf Missempfindungen und Erschöpfung. Das nahezu 20-jährige Angebot des

Qigong-Kurses zeigt, dass durch das sanft fließende wie auch kraftvolle Körpertraining sich Mobilität, Geschicklichkeit, Konzentration, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten der Seniorinnen verbessern. Ebenso die Haltung, der Gang und ihre Balance. Schönheit entfaltet sich und das stolze Gefühl, den körperlichen Beschwerden etwas aus eigener Kraft entgegenzusetzen. Neue „Bewegungs-Erlebnisse“ öffnen sich. Im meditativen Innehalten scheint es, als würden die Frauen eins werden mit dem rieselnden Wasser, den tanzenden Wolken, dem Kornfeld im Wind. In altersloser Eleganz und Grazie.

Erleuchtung beginnt im Herzen – Öffne das Tor zum DAO

Von Dr. rer. medic. Christoph Stumpe

Wenn unser Herz zur Ruhe kommt, verändert sich unser Leben grundlegend.
Unsere Gedanken klären sich, die innere Anspannung löst sich, und unser Qi beginnt frei zu fließen.

In dieser Stille entsteht ein natürlicher Zustand des Wu Wei –
müheloses Sein im Einklang mit dem Fluss des Lebens.

Mit Hilfe des Herz-Qigongs (Yuan Shen Gong) können wir diesen Raum der
Klarheit und inneren Gelassenheit betreten.

Das Herz-Qigong lenkt die Aufmerksamkeit (zurück) zum Herzen,
dorthin, wo sich der ursprüngliche Geist (Yuan Shen) offenbart.

Nicht durch Anstrengung, sondern durch Loslassen.

Das Herz öffnet nicht nur den Geist –
es öffnet das Tor zum Dao.

DER RUF DES DAO

Wer sehnt sich auf seinem Weg nicht nach inneren Frieden, Harmonie, Einklang und Glückseligkeit? Die taoistischen und buddhistischen Klassiker sind beseelt von diesem Geist und lassen aufleuchten, was wir im Alltag oft vergessen. Sie weisen darauf hin, einfach dem Dao zu folgen, was ehrlicherweise leichter gesagt als getan ist. Hier wünscht sich mancher konkrete und

praktische Erklärungen. Doch wie das, was ohne Worte jenseits der Form und nur erfahrbar ist, greifbar machen? Um diesen vermeintlichen Gegensatz für mich aufzulösen, habe ich über viele Jahre hinweg verschiedenste Meister aufgesucht, in den Klassikern geforscht und schließlich das Herz als das einfachste und unmittelbarste Tor zum Dao entdeckt.



**„Das Dao wird vom Herzen erkannt.
Das Herz wird vom Dao erleuchtet.
Ist das Herz erleuchtet, steigt das Dao zu ihm herab.
Ist das Dao zu ihm herabgestiegen,
durchdringt das Herz alles.“**

(Neiguan jing)

DAS HERZ

Das Herz spielt in der chinesischen Medizin und taoistischen Philosophie die herausragende Rolle. Nicht umsonst wird das Herz auch als „der Kaiser“ bezeichnet. Das Herz vereint alles, sogar alle Gegensätze. Wie vielschichtig das Herz ist, lässt sich auch daran erkennen, dass es lebenswichtig für unseren Körper ist und gleichzeitig die emotionalen Ebenen unseres Menschseins anspricht.

**„Ist der Kaiser in Harmonie,
ist das ganze Land in Harmonie.“**

(huang di nei jing)

Die Bedeutung des Herzens reicht weit über die körperliche Funktion hinaus und ist unmittelbar mit unseren Gefühlen und mit unserem spirituellen Sein verknüpft. Nicht umsonst ist der Weg des Mitgefühls, der Güte und der bedingungslosen Liebe, Ausdruck des mystischen Aspekts des Herzens, durch das Dao oder Gott sich ausdrückt.

ENTSTEHUNG DES YUAN SHEN GONG

Aus diesen Erkenntnissen und jahrzehntelanger Forschung heraus habe ich die Kraft des Herzens und die Bedeutung des Yuan Shen in den Mittelpunkt meiner Arbeit gestellt. Denn besonders in dieser Zeit bedarf es einer Kultivierung der Herzenergie um unserer Welt, die gespalten und im blinden Dualismus gefangen ist, die Einheit, das Verbindende wieder bewusst erfahrbar zu machen.

**„Wo die Weisheit des Herzens fehlt,
regieren Materialismus und Fanatismus.“**

(Chr. Stumpe)

Leider wird inzwischen in vielen Qigong Traditionen dem unteren Dantien weitaus mehr Beachtung geschenkt als dem Herzen und dem oberen Dantien. Das Unterschätzen des Herzens als mittleres Dantien und des oberen Dantien liegt in vielen neueren Übungssystemen wohl eher ein politisches als ein mystisches Ansinnen zu Grunde. Vor über 20 Jahren habe ich deshalb basierend auf dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Energie- und Bewusstseinsmedizin sowie der körperorientierten Psychotherapie das Herz Qigong (Yuan Shen Gong) entwickelt. Neben stillen und bewegten Qigong-, Energie- und Bewusstseinsübungen und Behandlungsabläufen stehen die zeitlose Präsenz und die Stille des Herzens im Mittelpunkt des Yuan Shen Gong. Hierdurch wird die Herzenergie gestärkt. Deren Leuchten shenming spiegelt sich dann im persönlichen Wesen und der Gesundheit des Praktizierenden wider. Das Herz Qigong findet neben der spirituellen Praxis auch in der Therapie und Prävention Anwendung. Es wird bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ebenso wie bei inneren und psychosomatischen Erkrankungen angewendet. Ganzheitliche Heilung entsteht aus dem Herzen!

„Alle fünf Gefühlsregungen werden vom Herzen gelenkt“

(huang di nei jing)

BESEELTE HERZENERGIE

Eine beseelte Herzenergie zeigt sich durch Klarheit im Denken, Begeisterungsfähigkeit, Intellekt und Einsichtsvermögen. Als Aspekt des Yuan Shen beheimatet das Shen auch das Leuchten des Geistes shenming, welcher sich im Körper insbesondere durch das Leuchten der Augen und eine helle Ausstrahlung ausdrückt. Das Shen wird in vielen ikonographischen Darstellungen als Heiligenschein oder Lichtphänomene dargestellt. Die Präsenz des Shen lässt sich auch anhand einer hellen, leichten, lebensbejahenden Ausstrahlung einer Person erkennen. Die präzente Herzenergie macht sich durch Leichtigkeit, eine Weite im Brustkorb, Offenheit und Mitgefühl bemerkbar. Eine tiefe innere Gelassenheit und Freude am Leben sind zudem Ausdruck einer beseelten, harmonischen Herzenergie.



Push Hands als alternative Therapieform bei Parkinson

WIE GEWINNT MAN KÖRPERLICHE FREIHEIT BEI KRANKHEITSBEZOGENER BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNG?

Von Ralph Schetter und Dr. med. Christian Bockbreder

Dr. med. Christian Bockbreder aus Hamburg ist ein promovierter Schulmediziner, der den Menschen immer als Ganzes zu erfassen sucht. Auch in seiner ehemaligen Hausarztpraxis strebte er nach ganzheitlicher Betrachtung bei der Behandlung von Krankheiten. Da er in seinen Gesellenjahren mit der Schulmedizin zunehmend unzufrieden war, führten seine Wege zu weiteren Ausbildungen in TCM, Akupunktur, Naturheilkunde und Psychotherapie. Doch all diese Fähigkeiten schützten nicht vor eigenem Gebrechen. Mit 57 Jahren erfuhr er von seiner Parkinson-Erkrankung. Nun steht er rüstig im 74. Lebensalter und lebt ohne fremde Hilfe, was ihm besonders wichtig ist. Eine Art Hirnschrittmacher ermöglicht, motorische Symptome auszugleichen. Selbsttherapie ist aber eine wichtige Säule in seiner Überlebensstrategie.

Neben Malen oder Gedichten rezitieren, fand er zum Push Hands, das ihn gut bei seinen körperlichen Einschränkungen unterstützt. Für Unterrichtende, die auf Ihre Schüler eingehen und Erfahrungen mit besonderen Vorerkrankungen sammeln möchten, ist gutes Feedback hilfreich. Insofern baten wir Christian Bockbreder, uns seine Erkenntnisse zu schildern und wie er als Betroffener, kombiniert mit diesem interessanten beruflichen Hintergrund die Wirkweise erklärt und einschätzt.

ALLER ANFANG IST SCHWER

Als ich vor 8 Jahren Daniel kennenlernte, hatte ich schon eine Odyssee von Therapeuten hinter mir. Es ist manchmal eine etwas komische Situation, wenn ein Heilpraktiker oder ähnlich Heilende auf einen Mediziner stoßen, da sie immer das Gefühl haben, sie müssten sich dafür rechtfertigen, dass sie nicht Medizin studiert haben, sondern den anderen Weg gegangen sind. Dabei hatte ich von Tai Chi und Push Hands überhaupt keine Ahnung. In der ersten Begegnung mit Daniel war es ganz anders, vielleicht hatte er aber auch keine Ahnung von Parkinson. Doch er war bereit, mir zuzuhören und sich in dieses Krankheitsbild einzufühlen.

DAOJIAO: SENSIBILITÄT FÜR VERBUNDENHEIT

Von Markus Maria Wagner

Entzauberung oder Abpufferung, die uns von der Natur und uns selbst trennt, ist nicht in erster Linie eine Angelegenheit theoretischer Weltansicht, sondern eine solche veränderter Sensibilität für sich und die „Umgebung“. Die Entwicklung solcher Einfühlbarkeit kann als Grundlage eines potenziell verbundenen und damit nachhaltigen Weltverhältnisses angesehen werden.

Am 2. Mai 2025 feierte die Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong e. V. – das Netzwerk ihr 35-jähriges Bestehen mit einem Kongress in Berlin unter dem Motto „In Verbindung bleiben“. Dort stand auch ein Vortrag von mir auf dem Programm mit dem Titel „Verbundenheit als Lernziel – Lernen, affiziert zu werden“. Erst nach dem Schreiben dieses Vortrags/Artikels las ich das Buch von James Miller: *China's Green Religion. Daoism and the Quest for a Sustainable Future*, über das in diesem Heft auch eine kurze Rezension erscheint.

Miller argumentiert bewundernswert kenntnisreich und differenziert dafür, dass eine von daoistischen Einsichten geprägte Haltung zur Welt – im Gegensatz zum vorherrschenden, turbobeschleunigten positivistischen Instrumentalismus – unvergleichlich größeres Potential zur Rettung des Planeten birgt.

Seine Beschreibungen des Problems und in den von ihm vorgeschlagenen Perspektivwechseln, insbesondere was Separierung vs. Verbundenheit angeht, enthalten Ideen, an die sich – worauf sich

bei ihm auch schon hier und da Andeutungen finden – von unserer Praxis und dem von mir referierten Konzept des Lernens, affiziert zu werden, anschließen lässt und umgekehrt. Auf einige dieser Anknüpfungspunkte möchte ich hier in aller unvermeidlichen Kürze etwas näher eingehen.

Miller unterscheidet zunächst skizzenhaft zwei menschliche Haltungen zur Natur: Erstens diejenige, nach der der Mensch absoluten Vorrang hat und daher berechtigt ist, die Natur als Ressource für seine Bedürfnisse auszuschlachten. Grundlage hierfür ist eine philosophische Haltung des „humanozentrischen“ Pragmatismus, für die die Philosophie des englischen Philosophen Francis Bacon ein Paradebeispiel ist, die aber auch dort

35 Jahre Netzwerk – Jubiläumstagung

02. – 04.05.2025 in Berlin

Von Gabriele Sieberock, Fotos: Matthias Ritzmann



„Das Jubiläumsfest war ein lebendiger Ausdruck dessen, was uns verbindet: Achtsamkeit und Freude an Bewegung. Es spürbar, wie viel Herz, Erfahrung und Verbundenheit in jedem Moment steckte – von der feinen Gestaltung über die vielfältigen Workshops bis hin zu den Begegnungen zwischendurch. Ein Fest, das nachklingt – nicht nur im Körper, sondern auch im Herzen. Danke an alle, die es möglich gemacht haben.“

Unser Empfinden könnte nicht besser zum Ausdruck kommen als mit dieser sehr berührenden Impression einer Teilnehmerin. In 35 Jahren kontinuierlicher Netzwerk- und Lobbyarbeit für die Bewegungskünste Taijiquan und Qigong haben wir gemeinsam Meilensteine gesetzt zur Verbreitung und Anerkennung dieser wunderbaren Praktiken.

Im Netz zählt jeder Faden – viele Fäden haben eine Gemeinschaft gewoben, deren Reichtum die Vielfalt ist. Die Entwicklung von Projekten über all die Jahre ist geprägt von einer inneren Verbundenheit und der Tatkraft kreativer Mitglieder des Netzwerkes. Mit dem Tagungsthema, „In Verbindung bleiben in schwierigen Zeiten“, wollten wir den Fokus auf diese Notwendigkeit eines gemeinsamen, verbindenden Bewusstseins lenken, um mit den großen Herausforderungen der Zeit umgehen zu können, Spaltungstendenzen entgegenzuwirken und tiefgehende Transformationsprozesse zu gestalten.

Noch ganz in Resonanz zum Jubiläumsfest spulen wir den Jubiläumsfilm zum Anfang zurück ... und erinnern uns an all die inspirierenden und verbindenden Momente dieser Tage ...



Netzwerkgefühl!

DIESE MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2024 HAT RICHTIG SPASS GEMACHT.

Der Vorstand

Viele Teilnehmende, ein echtes Gefühl von Netzwerken und Austausch. Gute Diskussionen und Beschlüsse. Finanzen: Bericht 2023, Planung 2025. Vorstandswahl. Und wir haben die schöne Stadt Halle kennengelernt.

VIEL ZEIT FÜR EIN ANSPRECHENDES RAHMENPROGRAMM:

Workshops, verbunden mit dem Wunsch, dass sich die Anreise für die Teilnehmenden lohnt.

- Einweisung in Kurskonzepte
- Eintragen in der ZPP
- Video erstellen und für die eigene PR nutzen.
- Bildungsurlaub
- kaufmännisches Know-how
- Gemeinsames Üben und eine interessante Stadtführung.

WORKSHOP BILDUNGSURLAUB

Bildungsurlaube haben viel Zulauf und sind für einige Mitglieder ein wichtiges Standbein – aber sehr viele trauen sich da nicht dran. Inhaltliche Anforderungen – Aufbau – Ausschreibung ...

Markus Maria Wagner, der selbst reichhaltige Erfahrungen mit der Durchführung von Bildungsurlauben gemacht hat, führte ins Thema ein und moderierte die Diskussion. Bildungsurlaub als tolle Möglichkeit der Wissensvermittlung und gute Option, Einkommen zu generieren. Der folgende rege Austausch machte das Interesse der Teilnehmenden deutlich. Dabei behindert die unterschiedliche Praxis der Bundesländer.



Ein eingespieltes Team, das viel Wert auf Austausch und Gemeinschaft legt, sucht Verstärkung! Sich für Taiji und Qigong einbringen – mit neuen Ideen Jüngere ansprechen – Gemeinschaft leben und erleben. Ist das was für dich?"

Es wurde eine kleine Arbeitsgruppe gebildet mit dem Ziel, Ideen für Handlungsangebote an die Mitglieder zu entwickeln. Interessierte sind eingeladen, sich für die Mitarbeit in der Geschäftsstelle zu melden.

WORKSHOP VIDEO

Der wurde von unserem Medienexperten Vincent Stöckl geleitet. Von der Idee über den Dreh zum Videomaterial, das dann in einer Software nachbearbeitet werden kann. Ideenaustausch, Informationen zu Technik und Equipment, tatsächlich praktisches Erstellen von Videos und deren Nachbearbeitung.

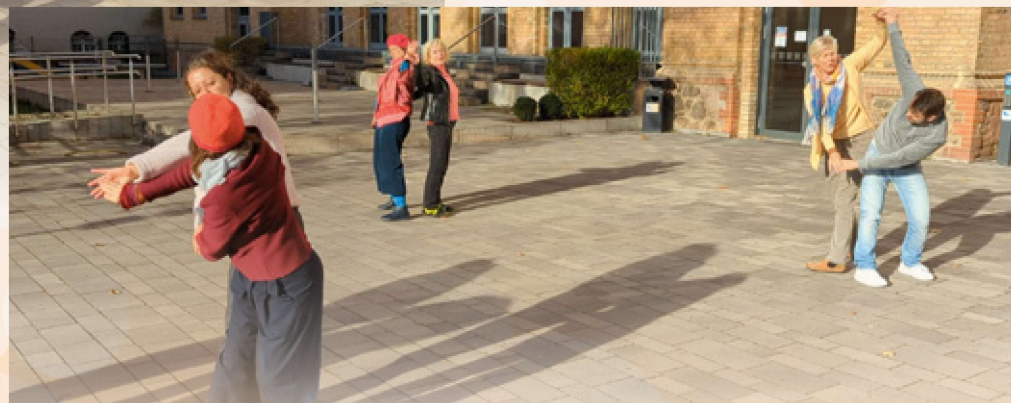
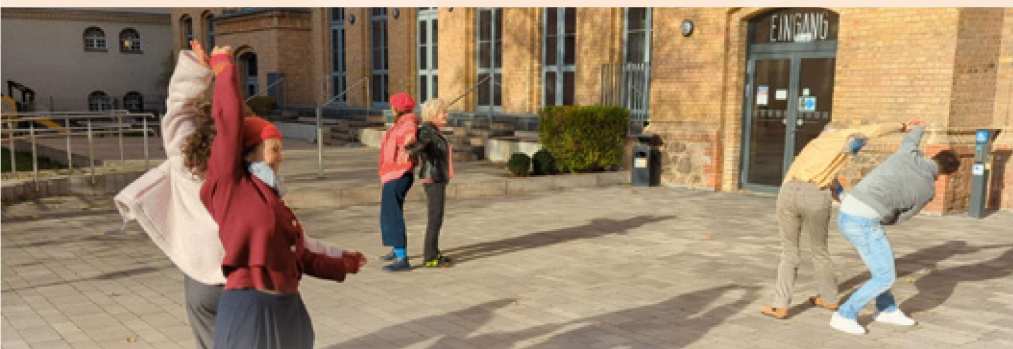
Das alles stieß auf reges Interesse und endete mit dem Wunsch, die nächste MV für ein erneutes Angebot des Workshops zu nutzen. Außerdem gibt es die Idee, einen Workshop im Programm der Qilin-Akademie anzubieten.

KAUFMÄNNISCHES KNOW-HOW

Annette D. teilte ihre wertvollen Erfahrungen aus ihrer kaufmännischen Laufbahn und 25 Jahren Selbstständigkeit. Sie berichtete live über den Aufbau einer Unterrichtstätigkeit und gab wichtige Hinweise zu Themen wie Finanzamt, Gewerbeanmeldung, Krankenkasse und Rentenversicherung. Zudem stellte sie nützliche Tools und Möglichkeiten vor, die in der heutigen Zeit unverzichtbar sind.

Durch die kleine Gruppengröße konnte jeder Teilnehmer sein aktuelles Thema einbringen, was die Diskussion für alle bereichernd machte. Intuitiv entstand ein reger Austausch, in dem jeder seinen nächsten Schritt zur Gestaltung seiner beruflichen Zukunft fand – sei es der Einstieg in die Selbstständigkeit, die Integration in einen Verein oder die Orientierung in einer neben- oder hauptberuflichen Tätigkeit.

Unser Fazit: Es lohnt sich, an der MV teilzunehmen. Die MV 2025 findet am 01. November statt. Tragt euch den Termin schon mal im Kalender ein! ■



- ✓ ZPP-fähige Ausbildung im Modulsystem
- ✓ Leitfadenskonform und unserer Praxis nützlich
- ✓ Wissen dekodieren und auf unsere Methoden anwenden
- ✓ Neue Kompetenzen für neue Zielgruppen



Qilin – die BVTQ-Fachakademie
für Taijiquan- und Qigong-Unterrichtende:

**„Wir wollen
Wissen bewegen
und uns von
Wissen bewegen
lassen.“**

- **Psychologie:**
Kontakt ist die Grundlage allen Lebens
- **Medizinisches Wissen:**
Grundlagen zum aktiven und passiven Bewegungsapparat
- **Naturwissenschaft:**
Gesund durch Bewegung – Trainingslehre für deinen Unterricht



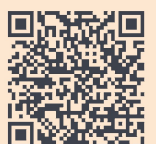
Foto: Kateryna Kovarzh, iStock

Integratives Stressmanagement mit Qigong und Taiji

*„Echte Horizonterweiterung, jedem ernsthaft Übenden
und Unterrichtenden zu empfehlen“*

**Faszinierende Gehirn-Schaltkreise,
die Gesundheit und Glück fördern**

*„Intensiv – kurzweilig – interessant,
Top-Preis-Leistungsverhältnis“*





Dr. Nora Koubek



Julia von Soosten



Birte Timmsen



Daniel Grolle



Bärbel Färber



Christel Sperlich



Sabine Josten



Nabil Ranné



Dr. Christoph Stumpe



Volkmar Ostheimer-Pletsch



Markus Wagner



Robin Saar

DANKE

an alle Mitwirkenden



Nico Bachmann



Midia Nuri



Annette Deinzer



Vincent Stöckl



Dr. Christian Bockbreder



Gabriele Sieberock



Peter Wolfrum



Wang Ning



Martina Schughart



Matthias Ritzmann



Urte Zahn



Epi van de Pol



Ralph Schetter



Dr. Willi Neumann



Susanne Hainbach



Winfried Huthmacher



Bundesvereinigung für
Taijiquan und Qigong Deutschland e.V.
– das Netzwerk –
Am Buchstein 8
61250 Usingen

info@taijiquan-qigong.de
<https://taijiquan-qigong.de/>