

Qi Gong als Nahrung für die Seele

Claudia Gabriel

Astrid Brüttsch ist Qi Gong und Tai Ji Lehrerin und Fussreflexzonen-Therapeutin. Sie lebt im Tessin und in Winterthur. Seit Januar 2019 leitet sie eine Qi Gong-Gruppe im Anhaltspunkt. Kommen Sie mit mir zu einem spannenden Gespräch in ihre heimelige Praxis am Kirchplatz.

- ***Kannst du dich kurz vorstellen und uns erzählen, wie und warum du zur Qi Gong Lehrerin wurdest?***

Ursprünglich habe ich Kinderkrankenschwester gelernt, und die Frage „Wie wird oder bleibt man gesund?“ hat mich schon immer beschäftigt. Meine Begeisterung für ein Thema gebe ich gern weiter, darum wurde ich Lehrerin für Pflege.

In den Ferien habe ich vor zwanzig Jahren Qi Gong und Tai Ji kennengelernt. Es war für mich wie ein Heimkommen, ich spürte, dass diese Art der achtsamen Bewegung mir sehr gut tut. Nach den Ferien habe ich in Winterthur einen Ort gesucht, um es weiter zu üben. Sehr bald lud mich mein Lehrer ein, zu seinem chinesisch-stämmigen Lehrer mitzukommen, bei dem ich nach wie vor jährlich das zehntägige Vertiefungsseminar besuche. Später absolvierte ich eine Diplom-Ausbildung, um Qi Gong auf eine intensive Weise zu üben und so auch meinen Unterricht bereichern und vertiefen zu können. Anfangs machte ich das alles neben meiner Anstellung als Lehrerin für Pflege. Bedingt durch Umstrukturierungen in der Pflegeausbildung stand ich bald vor der Frage, wie mein Berufsleben weitergehen würde. „Soll ich den Master in Pflege machen, damit ich längerfristig in der Pflege-Ausbildung tätig sein kann? Oder soll ich meinem Herzen folgen und mich als Tai Ji- und Qi Gong-Lehrerin selbständig machen?“ Ich wagte den Sprung. Die Arbeit als Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin erfüllt mich sehr, und ich spüre die Dankbarkeit der Teilnehmenden immer wieder ganz direkt.

- ***Erkläre uns bitte in kurzen Worten, was Qi Gong ist!***

„Qi“ heisst auf Chinesisch „Lebensenergie“, „Gong“ bedeutet „Pflege/Arbeit“. Qi Gong umfasst kurz gesagt alles, was wir tun können, um die Lebensenergie zu pflegen. Es gibt übrigens unzählige Arten und Richtungen im Qi Gong. Es sind Übungen, die den Körper, den Geist und den Atem vereinen und so alle Ebenen des Menschen ansprechen. Durch sanfte, langsame Bewegungen und eine optimale Körperspannung erreichen wir, dass die Energie sich sammeln und fließen kann. Es geht darum, den eigenen Körper spüren zu lernen, die Kräfte von Yin-Yang auszubalancieren und die eigene Mitte zu stärken. Man kann (zum Beispiel bei Verletzungen) diese Übungen auch nur mental machen, und sie bewirken trotzdem eine Verbesserung des Energieflusses.

- **Was hat Qi Gong aus deiner Sicht mit unserem Thema „Nahrung für die Seele“ zu tun?**

Die gesunde Ernährung des Körpers ist in der westlichen Welt ein omnipräsentes Thema. Dass auch die Seele Nahrung benötigt, um als ganzer Mensch gesund zu sein, ist nicht allen Menschen gleich bewusst. Qi Gong ist eine Art, die Seele zu nähren. Die Wirkung von Qi Gong muss erlebt werden. Aus meiner Erfahrung geschieht durch das Innehalten, das Pausieren im Alltag, eine Rückbindung an das „Grosse Ganze“. Durch die Entschleunigung kann man sich entspannen, vertieft sich der Atem, und die Seele erhält die nötige Beachtung und den Platz, den sie braucht. Ich beobachte, dass die Kursteilnehmer/innen nach der Stunde mit leuchtenden Augen und neuer Energie, in entspannter und aufrechter Haltung nach Hause gehen. Die gemeinsame Erfahrung, Qi Gong in der Gruppe zu praktizieren, ist ebenfalls ein Aspekt, der die Seele nährt. Auch wenn die Teilnehmenden nicht viel miteinander sprechen und während der Übungen ganz bei sich selbst sind, entsteht eine Verbindung untereinander.

- **Was nährt deine Seele neben Qi Gong?**

Neben täglichem Qi Gong ist es jegliches Sein in der Natur. Daneben tun mir Singen und Tanzen sehr wohl und natürlich jede herzliche Begegnung mit Menschen.

- **Warum ist diese Nahrung für die Seele so wichtig für uns Menschen?**

Die Seele ist wie der Körper Teil vom Menschen und braucht ebenso Aufmerksamkeit und Nahrung. Körper und Seele sind nicht voneinander zu trennen. Damit ein Mensch rundum gesund sein kann, müssen alle Aspekte des Menschseins gepflegt werden. Die Seele macht sich vielleicht weniger direkt bemerkbar. Darum ist es hilfreich für die Seelenpflege, sich Zeit zu nehmen, um Ruhe zu finden, nach innen zu lauschen und ganz bei sich selbst zu sein. Dies wirklich zu tun, braucht bei vielen Menschen eine bewusste Entscheidung dafür. Auf die Bedürfnisse der Seele zu lauschen, hilft einem den eigenen Weg gehen zu können, was Wohlbefinden und Zufriedenheit massgeblich unterstützt. Das erlebe ich so und dafür bin ich sehr dankbar.

aus: CHILETURM gestern-heute-morgen; Pfarrei St. Marien Winterthur; 01/2019