

DEUTSCHE



QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.



# tiandiren journal

Nachrichten der  
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

**39. Ausgabe, April 2016**

Qigong und Ernährung

Lebensfreude mit Qigong im Alter



# Inhalt

## Theorie und Praxis

- 3 *Daniel Steinbauer*: Überlegungen zu Qigong und Veganismus
- 9 **Kalligraphie**: *Petra Hinterthür*: Dharma / fa
- 10 *Angelika Sänger*:  
Go vegan. Run vegan. Stay vegan.
- 16 *Alexander Agricola*: Kostbar und köstlich

- 20 *Cornelia Richter*:  
So wird genießen zur Lebenspflege

- 24 *Annemarie Merz*:  
Fünf-Elemente-Ernährung

- 27 *Helmut Bauer*:  
Bewusstes Essen zur Pflege der Gesundheit und als Stressvermeidung

## QIGONG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

- 28 *Ralf Jakob*:  
Bericht aus dem Arbeitskreisen

- 30 *Susan Engmann und Susanne Schätz*:  
Bericht zur Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“

## Qigong im Park

*Angela Klieme*: in Peine

*Jutta Wutke*: in Hamburg-Harburg

*Gudrun Bayer, Petra Faltermaier, Andrea Hungerbühler*: in München-Pasing

## Seminarberichte/Erfahrungen

- 34 *Marina Beler*: Bericht über einen Workshop mit Maria Christl

## Rezensionen, Bücher

- 36 *Karola B. Schneider*: „Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde“  
*Rezension: Birgit Zimmermann*

*Barbara Temelie, Beatrice Trebuth*:  
„Das Fünf Elemente Kochbuch“  
*Rezension: Cornelia Wecke*

## Vereinsinternes

- 38 *Antje Schnessing-Schneeberg*:  
Bericht über die JHV 2015

- 40 Der Beirat für Öffentlichkeit und Werbung stellt sich vor

- 41 *Cornelia Wecke, Antje Schnessing-Schneeberg*: Bericht über das Organisationstreffen in Kassel

## Neue KursleiterInnen und LehrerInnen

## Leserbriefe

## Ausbildungen, Weiterbildungen Austauschtreffen

- 49 Einladung zum Sonderseminar Wasser- und Drachen-Qigong

- 50 Bundesweites Qigong-Austauschtreffen

## Anzeigen

## Impressum

## Liebe LeserInnen,

der Frühling kehrt zurück und mit ihm das Jahr des raffinierten Feuerraften, der hoffentlich nicht nur zu überhitzten Handlungen oder Reaktionen anstiftet sondern uns eben auch neue Impulse gibt, um unsere Handlungsstarke gut einzusetzen.

Und hier wären wir bei unserem Schwerpunktthema dieser Ausgabe:

Qigong und Ernährung.

Zwei von den Fünf Säulen der TCM, bei denen unser eigenmächtiges Wirken und Tun am meisten gefragt sind. Vielleicht sind es auch deshalb in unserer (westlichen) auf Effizienz und Konsumverhalten orientierten Welt, die am wenigsten bekannten Elemente der TCM.

Die anderen drei Säulen, Akupunktur, Kräuterheilkunde und Tuina-Massage sind bereits bekannter.

In den Beiträgen entfaltet sich ein bunter Blumenstrauß der Vielfalt: Vom eigenen Qigong-Weg zum Veganismus, der Bericht über eine kulinarische Reise nach China und der Transfer in die heimisch-westliche Küche, die Analogie von Qigong-Übung zur Verdauung und die Ernährung nach den Fünf Elementen stehen im Fokus.

Wann habe ich (nach der Babyphase) wieder angefangen Brei zu essen? Das weiß ich nicht so genau. Ich weiß nur eben, dass auch dies durch die Beschäftigung mit der TCM im Rahmen meiner Qigong-Ausbildung bei mir angeregt wurde, und ich seitdem ein wohligeres Bauchgefühl und mehr „Qi-Mantel-Kraft“ verspüre. Ich habe das Glück in einem brandenburgischen Dorf zu leben, wo ich neben Qigong im Schlosspark gleich den Ort des Vertrauens (geheimer offener Kellerladen nur für Eingeweihte mit Selbstbedienung!) besuchen kann und neben den draußen gepflückten Wildkräutern und den mühsam angepflanzten

eigenen Kräutern und Salaten auch das regionale und saisonale Gemüse der umliegenden Biobauern erhalte.

Eine Art ganzheitliches Schlaraffenland!

Was fällt mir noch zu Qigong und Ernährung ein? Spannend finde ich, dass schon im chinesischen Zeichen für „Qi“ die Ernährung beinhaltet ist. Der obere Teil des Zeichens bedeutet Luft, Sauerstoff, Dampf – der untere Reis.

Es verbindet also Qi-Quellen wie Sauerstoff (Atmung) und Reis (Essen).

Reis ist das Grundnahrungsmittel in China und eben auch in vielen anderen Ländern dieser Erde.

Reis entfaltet seine Kraft nur, wenn er gekocht wird und steht für Wärme, die der Körper braucht, damit er funktioniert.

Der Begriff „Dampf“ im oberen Teil des Zeichens „Qi“ symbolisiert einen alchimistischen Vorgang innerhalb des Körpers, bei dem im Körper Dampf aufsteigt als Zeichen der Veredelung der Energie.

(Foto Seite 55: Frauen im Senegal bei der Reispbearbeitung).

Nach einigen Abwägungen wollen wir euch auch den einzigen Leserbrief, der uns zur 38. Ausgabe erreichte, nicht vorenthalten. Wir freuen uns immer über Zuschriften und Austausch mit den aufmerksamen LeserInnen. Noch einmal zur Klärung: Wir verstehen uns nicht als ZensurInnen von Texten und Artikeln, die Verantwortung tragen die VerfasserInnen selbst. Um dem besser Rechnung zu tragen, erscheint nun bei den Artikeln auch die E-Mail-Adresse der AutorInnen. Wir bitten darum, bei inhaltlichen Fragen den direkten Kontakt mit den AutorInnen zu suchen und uns lediglich eine Kopie des Beitrags zukommen zu lassen.

Nun wünschen wir euch viel Freude, neue Anregungen und Ideen beim Lesen der Artikel, Betrachten der Fotos und Ausprobieren der Rezepte.

*Cornelia Wecke und das Redaktionsteam*

# Überlegungen zu Qigong und Veganismus

Abschlussarbeit im Rahmen der Qigong-Lehrerausbildung - Januar 2015

von Daniel Steinbauer

## Einleitung

Veränderungen bilden die Würze des Lebens. Ändert sich ein Parameter, beginnen oftmals andere, sich mit zu verändern - ähnlich wie bei einem Wassertropfen, der auf die Wasseroberfläche auftrifft und Wellen schlägt. In diesem Beispiel ist es der Wassertropfen, der eine mannigfaltige Veränderung hervorruft. Interessant dabei ist die Frage nach Ursache und Wirkung. Nicht immer ist es so offensichtlich wie in diesem Beispiel, welche Veränderung zur anderen führte.

Im Oktober 2012 traf ich die Entscheidung, mich vegetarisch zu ernähren. Fünf Monate später wandte ich mich der veganen Lebensweise zu, bei der man über die Ernährung hinaus sämtliche tierische Produkte meidet. Zu diesem Zeitpunkt schloss ich gerade meine Qigong-Kursleiter-Ausbildung ab, ein Umzug stand bevor und die Geburt meiner zweiten Tochter kündigte sich an. Der Tropfen und die Wellen, die er schlägt. Nur, welche dieser Veränderungen war der Tropfen?

Meine Kursleiter-Abschlussarbeit mit dem Titel „Qigong erobert das Selbst – ein persönlicher Erfahrungsbericht“ nutzte ich dazu, meine Körper- und Geistwahrnehmung zum Ende meiner Ausbildung genauer zu untersuchen. In dieser Arbeit möchte ich daran anknüpfen, in die Tiefe gehen und reflektieren, in wieweit Qigong Anteil an meiner Entscheidung hatte, vegan zu leben.

Mein Auslöser, auf Fleisch und Wurst zu verzichten, war ein Bericht einer angehenden Tierärztin über ein Praktikum im Schlachthof. Er war abgedruckt in einer Broschüre über vegane Ernährung<sup>2</sup>, die ich schon Monate zuvor auf einem Festival bekommen hatte. Dass Tiere nicht zu Tode gestreichelt

werden, um dann als Schnitzel auf dem Teller zu landen, war mir klar, aber die detaillierte Beschreibung der Abläufe und Missstände in einem Schlachthof rührte mich zu Tränen und ließ mich zunächst nicht mehr schlafen.

Das Internet machte es mir leicht, mich weiter in die Thematik einzulesen, vielleicht zu leicht. Denn schon bald kam ich an einen Punkt, an dem ich aus Selbstschutzgründen beschloss, nicht alles Gelesene auch gesehen haben zu müssen. Das immense Ausmaß der Folgen des Fleischkonsums für Mensch, Natur und Umwelt schockierte mich.

Wieso teilte diese Broschüre nicht das Schicksal vieler Broschüren, die man von Messen oder Ausflügen mitnimmt – nämlich, dass sie in der Papiertonne landen? Wieso nahm ich sie Monate später wieder zur Hand, und wieso traf mich das Geschriebene, wie es mich getroffen hatte? In den Jahren zuvor hatte ich mir um das Schicksal der Tiere wenig Gedanken gemacht. Warum nun auf einmal?

Viele Ansätze und Erkenntnisse kann ich im Rahmen dieser Arbeit nur anschneiden. Es handelt sich um eine Gedankensammlung, nicht alles Beschriebene habe ich bereits erfahren. Ich bin auf dem Weg und das noch viele Jahre. Es fließen also in diese Arbeit Erfahrungen meiner Kursteilnehmer, Ausbilder, eigene Erfahrungen und recherchierte Auswirkungen von Qigong mit ein.

## Definitionen

Auf den ersten Blick scheinen Qigong und Veganismus keinerlei Überschneidungen zu besitzen. Eine kleine Einordnung, wie die beiden Bereiche von mir verstanden werden, soll beim Verständnis der weiteren Ausführungen helfen:

## Definition Qigong

Qigong dient der Selbstpflege und stellt eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin dar. Bewegte und stille Übungen regen die Körperenergie an, harmonisch durch den Körper zu fließen und etwaige Blockaden zu lösen. Kontinuierlich ausgeführt verhilft Qigong zu fortwährender Gesundheit und Jugendlichkeit – körperlich und mental. Viele lernen Qigong heutzutage in Reha-Maßnahmen kennen, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Wie Yoga erfreut sich Qigong zunehmender Aufmerksamkeit in der Krankheitsprävention. Darüber hinaus führt Qigong den Übenden zur Konzentration auf sich selbst, schult ihn in Achtsamkeit mit sich selbst und der Umgebung, bringt ihn zur Ruhe.

## Definition Veganismus

Als Veganer meidet man alle Produkte, tierischen Ursprungs und solche, für die Tiere ausgebeutet werden - vor allem in der Ernährung, aber auch bei Kleidung, Drogerieartikeln u.v.m. Geschaffen wurde der Begriff in England von Donald Watson, indem er den Vorschlag machte, sich der ersten drei Buchstaben des Wortes vegetarian (vegetarisch) zu bedienen und sie mit den letzten beiden zu kombinieren.<sup>3</sup>

## Status quo

### Gekappte Verbindungen

In vielerlei Richtungen und in unterschiedlich starker Ausprägung können die in der Abbildung gezeigten Verbindungen unterbrochen sein. Es gilt, sich selbst zu fragen, in wieweit man mit sich selbst, anderen Lebewesen und der Umwelt im Einklang ist, bzw. sich selbst

<sup>2</sup> HENRICH: *vegan, die gesündeste Ernährung*, S. 24 ff., Online im Internet: <http://www.provegan.info/fileadmin/img/pdf/broschuere-vegan.pdf> [Stand: 17.12.2015]

<sup>3</sup> KRAAZ VON ROHR: *Die Seele is(st) vegan*, S. 19

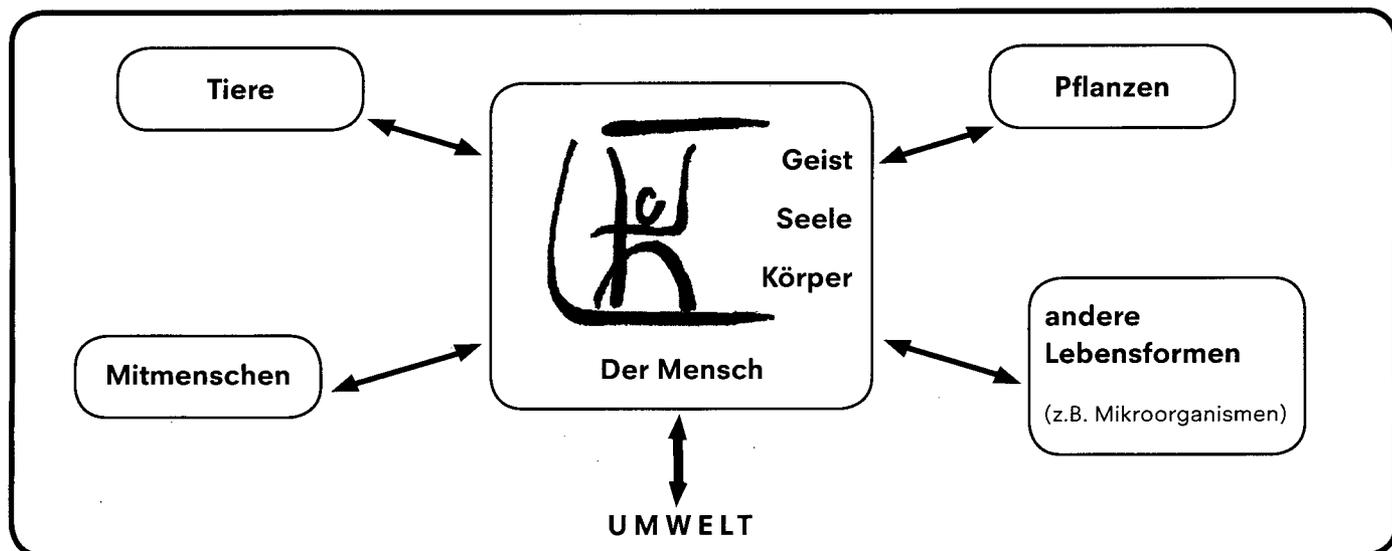


Abbildung 1: Verbindung des Menschen mit sich und seiner Umwelt

und andere überhaupt wahrnimmt. Ein Mensch, der beispielsweise viel Zeit sitzend vor einem Bildschirm im Büro verbringt, kappt weitestgehend die Bedürfnisse des Körpers, beansprucht tagaus tagein überwiegend den Geist. Ein Mensch, der mit Kopfhörern in der S-Bahn sitzt und unentwegt auf sein Handy schaut, nimmt nur sehr eingeschränkt wahr, was in seinem Umfeld passiert, da er die Verbindung zu seinen Mitmenschen im unmittelbaren Umfeld kappt.

#### 10.000 Dinge

Hinzu kommen heute zahlreiche Einflüsse von außen und sie erhalten multi-medial Zugang zu uns: Filme, Serien, Reportagen, Nachrichten aus aller Welt, Traditionen, Trends, Musik, Mode, Kunst, Sport, soziale Online-Netzwerke, u.v.m. - immer griffbereit über Smartphone, Tablet oder Laptop. Hinsichtlich der Verbindungen zu uns selbst und dem Umfeld können sie wie Stör-Sender wirken. Im Daoismus ist die Rede von 10.000 Dingen, die in unserem Leben existieren. Sie alle sind aus dem Dao, dem großen Ganzen, entstanden. Und nun sind sie es, die uns die Einkehr zu uns selbst und die Rückkehr zum Dao erschweren.<sup>4</sup>

#### Interessenten am Erhalt des Status quo

Wer ist daran interessiert, dass alles so bleibt, wie es ist?

#### Das „Gewohnheitstier“

Gewohnheiten sind unser ständiger Begleiter – aus Bequemlichkeit, um Struktur in den Alltag zu bringen oder um sich Zeit zu verschaffen, die anderweitig eingesetzt werden kann. Gewohnheiten vereinfachen das Leben, mit der Kehrseite, dass man sein Leben und seine Möglichkeiten, es zu leben, selbst stark einschränkt. So etabliert man einen Status quo, hört auf nach links und rechts zu blicken, ob dort vielleicht jemand durch die eigenen Gewohnheiten auf der Strecke bleibt. Sich mit sich selbst und/oder dem Umfeld zu verbinden, kann mit Veränderungen einhergehen, die wiederum mit den Gewohnheiten brechen, die dem „Gewohnheitstier“ Mensch so viel bedeuten.

#### Unternehmen

Ein Wanderer, den ich kürzlich im Urlaub im Allgäu kennengelernt hatte, bezeichnete uns Menschen in zivilisierten Gesellschaften als Kastraten des Lebens.

Er führte aus, dass wir in einem Supermarkt seelenlose, bunt bedruckte Dinge kaufen, zu denen wir keinen Bezug mehr haben und die wir uns dann einverleiben. Ein- oder zweimal im Jahr fahren wir weg von unserem Wohnort, um wandern zu gehen, abzuschalten, einmal etwas anderes zu sehen, was wir auch vor unserer Haustür haben könnten, wenn wir den Blick dafür zuließen. Der Begriff „Kastraten des Lebens“ schien mir aufgrund der unfreiwilligen Abgeschnittenheit, die ihm innewohnt, treffend.

Diese Unfreiwilligkeit liegt zum Großteil an Unternehmen, die alle Mittel einsetzen, um uns als Konsumenten bei der Stange zu halten. In meinem Studium der Betriebswirtschaftslehre durfte ich diese Mittel, im Übrigen völlig unkritisch, erlernen. Beispielsweise werden Erkenntnisse der Psychologie ausgenutzt, um uns zum Konsum zu bewegen.

Ein sehr anschauliches Beispiel hierfür ist die Bärchenwurst. Ein Wiedererkennungseffekt an der Wursttheke, vor allem für Kinder, ist durch das Motiv auf der Wurstscheibe geschaffen und die Verbindung zum Nutztier ist endgültig gekappt.

Eine Kampagne der Albert Schweitzer-Stiftung unternimmt gekonnt den Versuch, die selektiv gekappte Verbindung zwischen Mensch und Tier wiederherzustellen mit der Frage „Wen streicheln? Wen essen?“ Auf der einen Seite ist ein Hund abgebildet. Hunde sind aus dem Alltag hierzulande nicht wegzudenken und genießen oft den Status eines Familienmitgliedes. Neben dem Hund steht ein Ferkel, ebenso aus dem Alltag nicht wegzudenken, allerdings als Stück Fleisch auf dem Teller oder als Wurstscheibe auf dem Brot. Die Produktionshallen der Fleischindustrie so wie auch die Schlachthöfe befinden sich fernab der Ballungsräume, um die Umstände, unter denen „unser täglich Fleisch“ produziert wird, bewusst aus der Wahrnehmung der Konsumenten herauszuhalten.

## Gegenüberstellung

### Verortung in der TCM

Qigong hat in der TCM einen festen Platz, denn es ist neben Ernährungslehre, Kräuterheilkunde, Akupunktur und der Tuina-Massage eine der fünf Säulen, auf die sich die TCM stützt. Cohen nennt drei Hauptquellen des Qi: Atem, Nahrung und Konstitution.<sup>5</sup> Qigong setzt beim Schutz des vorgeburtlichen Qi an. Dieses gilt es zu wahren, da wir sterben, wenn es aufgebraucht ist. Im Qigong schaffen wir bei jedem Üben aufs Neue einen kleinen Energievorrat, von dem Körper und Geist zehren können, wenn der Energiebedarf einmal überdurchschnittlich hoch ausfällt. So schonen wir durch tägliches Üben langfristig unsere Essenz. Zudem beziehen wir beim Üben verstärkte Energie aus der Luft, da wir dem Atem mehr Aufmerksamkeit schenken, ihn intensivieren.

Chinesische Ernährungslehre legt den Fokus auf Qualität, Quantität und Thermik der Lebensmittel, auf ihre Zusammenstellung, klassifiziert nach den fünf

Elementen und auf die spezifischen Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen.<sup>6</sup> Veganismus spielt explizit in der TCM keine Rolle. Die TCM hat ihre eigene Ernährungslehre und kommt aus einem anderen Kulturkreis. Die beiden Ernährungsarten besitzen Übereinstimmungen und Widersprüche.

Milch, die Veganer meiden, da sie vom Tier stammt, spielt ohnehin in der traditionellen chinesischen Ernährungslehre eine untergeordnete Rolle. Sie gilt als Schleim fördernd und wird traditionell kulturell bedingt wenig konsumiert.<sup>7</sup>

Anders verhält es sich beim Fleisch, das in der TCM als hochwertiger Energielieferant eingestuft wird. Aus Sicht von veganen Rohköstlern ist der Mensch ein „Pflanzenfresser“, was an der Physiologie des menschlichen Körpers an zahlreichen Merkmalen zu erkennen ist. Beispielsweise verfügen klassische Fleischfresser wie Löwen über vergleichsweise kurze Eingeweide (das dreifache der Körperlänge), um das Fleisch der Beute schnell verwerten und ausscheiden zu können. Der Mensch hingegen hat Eingeweide, die der zwölf-fachen Körperlänge entsprechen. Bei Fleisch setzt ab der Schlachtung der Verwesungsprozess ein, Fäulnisbakterien bilden sich und gelangen mit der Nahrung in den Darm. Aufgrund der Darmlänge hält sich das Fleisch dort länger auf, als es gut für den Organismus ist. Die Verwesung schreitet fort. Oberflächlich betrachtet führt Fleischverzehr lediglich zu übelriechenden Blähungen, er zerstört jedoch die gesunde Darmflora mit weitreichenden Folgen für die Immunabwehr und den Säure-Basen-Haushalt.<sup>8</sup> Diese These steht im Gegensatz zur fernöstlichen Ansicht, dass Fleisch ein Energielieferant ist.

Dieser Sachverhalt dient hier als Beispiel dafür, dass sich der Veganismus nicht in

der TCM ansiedeln lässt. Wie aufgezeigt, gibt es eben solche Widersprüche, aber auch Gemeinsamkeiten.

Aus dem Feng-Shui kenne ich die Auffassung, dass ein frisch geschnittener Blumenstrauß sich positiv auf die Energie eines Raumes auswirkt. Beginnt der Strauß zu welken, verkehrt er sich in schlechtes Qi und es ist ratsam sich davon zu trennen.<sup>9</sup>

Überträgt man diesen Ansatz auf Produkte von toten Tieren (Leder, Fell, Schmuck aus Knochen, Perlmutter...), stellt sich mir die Frage, ob sie dem Qi, so kleidsam sie auch sein mögen, zuträglich sind.

## FLIESSRICHTUNG

Mit Fließrichtung meine ich, welche Form der „Lebenspflege“ zeitlich gesehen zuerst den Lebensweg kreuzt, Qigong praktizieren oder vegan leben.

### Vom Qigong zum Veganismus

Von der Fließrichtung „erst Qigong, später Veganismus“ kann ich aus eigener Erfahrung berichten.

Im Rahmen dieser Arbeit stellte ich mir hinsichtlich der Literaturrecherche und meiner eigenen Übepaxis die Frage, was Qigong beitragen kann, um den Willen, vegan leben zu wollen, entstehen zu lassen:

<sup>4</sup> Vgl. FOLKERS: *Achtsamkeit ist Energie*, Tagungsband „Die Ruhe des Herzens“, S. 16

<sup>5</sup> Vgl. COHEN: *Qigong*, S. 76 ff.

<sup>6</sup> Vgl. ebenda, S. 466

<sup>7</sup> Derzeit findet ein Umschwung in China bezüglich des Milchkonsums statt. Ungeachtet der Tatsache, dass ein Großteil der chinesischen Bevölkerung Milch nur schlecht verwerten kann, schwappt diese westliche Gewohnheit nach China. Milch gilt als Luxusprodukt. Quelle: Online im Internet: <http://www.sz-online.de/nachrichten/milch-soll-chinesen-mun-ter-machen-1483402.html> [Stand: 17.12.2015]

<sup>8</sup> Vgl. Debra, Kremer, Linden: *Argumente für vegane Rohkost*, S. 17 ff.

<sup>9</sup> Vgl. Too: *Das große Buch Feng Shui*, S. 164

## Bewusstsein

Qigong kann Bewusstsein schaffen und eine oder mehrere gekappte Verbindungen wieder herstellen. (s. analog dazu Abb. 1)

### Bewusstsein für sich

Im Qigong stellt man sich zunächst in den Mittelpunkt, spürt in sich hinein. Für Menschen, die sich täglich lange im „Außen“ befinden, ist dies eine neue, intensive Erfahrung. Auf Vorgänge, die man im Alltag als selbstverständlich hinnimmt, richtet sich plötzlich das Hauptaugenmerk. Atmen, Stehen, Gehen, Sitzen beispielsweise lassen sich neu oder eben bewusst im Augenblick des Übens erfahren.

Wie weit diese „Selbstschau“ reichen kann, beschreibt Hilbrecht in den neun Stufen der Meditation. Darin finden sich beispielsweise ungewöhnliche Körpergefühle, gelasseneren Reaktionen auf Stress und Schreckmomente, die Steigerung der Konzentration, u.ä. bis hin zu einer großen Leere als Vorstufe zur Erleuchtung.<sup>10</sup>

### Bewusstsein für die Mitmenschen

Steht beim Üben eigentlich das Selbst im Vordergrund, so wird doch oftmals in der Gruppe geübt. Wie vieles ist dies ein zweiseitiges Schwert: einerseits entsteht eine Dynamik in der Gruppe, die einen mittragen kann; andererseits bietet die Gruppe störende Einflüsse (Geräusche, Anti-/Sympathien,...), die es auszublenden gilt. Ein Kursleiter, der in seinen Stunden Raum lässt für den verbalen Austausch mit den Teilnehmern und der Teilnehmer untereinander, z.B. in Form von Befindlichkeitsrunden zum Stundenbeginn, schärft das eigene Bewusstsein für seine Mitmenschen wie auch das der Teilnehmer.

### Bewusstsein für andere Lebewesen

In der Tradition chinesischer Übungen zeigen sich Nachahmungen von

Tierbewegungen, beispielsweise im Spiel der fünf Tiere oder im Fliegenden Kranich. Die Bewegungen gelten als nachahmenswert und der menschlichen Gesundheit als zuträglich. Auch wenn im Qigong verwendete Bilder oft nur als Einstiegshilfe zur inneren Einkehr gebraucht werden, kommt man doch mit der Natur und ihren Lebewesen in Berührung – immer und immer wieder.

In Teilen des Qigong wird Kontakt zur Pflanzenwelt gepflegt, auch unmittelbar. Dadurch, dass der Mensch als energetisches Wesen zwischen Himmel und Erde verstanden wird und über seine Körperhülle hinausreicht, ist er in der Lage, sich energetisch mit seinem Umfeld auszutauschen und in Interaktion zu treten, wie beispielsweise im Baum-Qigong. Qigong rüttelt am westlich vorherrschenden Bild des Menschen an der Spitze der Nahrungskette, indem es mit anderen Lebewesen interagiert, ihnen Anmut zuspricht, Respekt und Anerkennung entgegenbringt.

### Bewusstsein für die Peripherie

In der Qigong-Grundhaltung verbindet sich der Übende bewusst mit Himmel und Erde, verwurzelt sich. Es bietet sich an, in angenehmem Umfeld zu üben, vorzugsweise draußen „an der frischen Luft“. Regelmäßiges Üben in intakter Natur hatte bestimmt Anteil an der Entscheidung, mit meiner Familie aus der lauten Stuttgarter Innenstadt in die beschauliche Marbacher Altstadt zu ziehen. Qigong schulte meine Sensibilität für die Umgebung.

### Bewusstsein für den Kosmos

In der fünften Form des Fliegenden Kranichs schickt man beispielsweise die Energie vom Körper hinaus in den Kosmos und holt sie im Anschluss angereichert wieder zurück – eine Vorstellung, die weit über den Himmel hinausgeht und Bewusstsein dafür schaffen kann, was für ein kleines Rädchen man selbst darstellt - ein kleines Zahnrad im Universum. Nur im Zusammenspiel mit allen anderen ergibt es einen Sinn.



## Empathie

Wer Teil von etwas ist, sitzt sinnbildlich im selben Boot. Aus dieser Perspektive ist es leicht, Empathie und Mitgefühl für seine Umgebung zu entwickeln. Noch im Mutterleib entspricht die Grundempfindung des Menschen einem Gefühl der „Verbundenheit“. Eine Studie mit Säuglingen im Alter von sechs Monaten zeigte, dass wir schon in diesem Alter darauf angelegt sind, uns zu verbinden, zu helfen. Legen die Eltern und das weitere Umfeld den Fokus in der Erziehung stark auf Leistung und Erfolg, wird im Gegenzug Empathie unterdrückt.<sup>11</sup> In den großen Zivilisationen der letzten Jahrtausende unterdrückte das Yang in Form von Macht das Yin und empathisch-kooperative Gesellschaften wurden zu konkurrierenden.<sup>12</sup>

Wir leben in einer dieser Zivilisationen und das in zunehmend globaler Konkurrenz. Vermag es Qigong in jedem selbst ein harmonisches Verhältnis von Yin und Yang herzustellen, kann regelmäßiges Üben Empathie jedem selbst wieder ins Bewusstsein bringen.

Ebenfalls aus der Hirnforschung kommt der Ansatz, dass durch meditative Praktiken die Bereiche, in denen Gefühle verarbeitet werden, aktiver werden. Dies kann einerseits zu mehr Empathie, andererseits zu mehr Ruhe und Überlegtheit im täglichen Handeln führen.<sup>13</sup>

## Klarheit

„Wer ruhiger geworden ist und sich gesammelt und zentriert hat, kann die Wirklichkeit genau ins Blickfeld nehmen. Und wer genau hinschaut und mit dem Befund nicht zufrieden ist, kann bewusst damit beginnen etwas zu verändern.“<sup>14</sup> Diese gewonnene Klarheit auch hinsichtlich eigener Wertvorstellungen nützt einem im Alltag. Idyllische Bilder auf

Fleisch-, Milch- und Eierverpackungen lassen sich im Internet oder auf Nachfrage vor Ort leicht enttarnen. So lohnt beispielsweise die Frage beim heimischen Metzger, wie hoch der Prozentsatz des Fleisches ist, das aus eigener Schlachtung stammt.

Mittels Klarheit lassen sich die Stör-Sender unter den 10.000 Dingen ausschalten, gekappte Verbindungen wiederherstellen und Prioritäten setzen.

## Wertschätzung

Auf einer Fortbildung im Qigong für Kinder lernte ich die Apfelmeditation kennen: In der Gruppe wird ein Apfel herumgereicht. Jeder begutachtet den Apfel und äußert sich dazu. Eine unglaubliche Wertschätzung wird diesem Apfel damit entgegengebracht. Im Anschluss wird der Apfel aufgeschnitten, jeder bekommt ein Stück und gemeinsam wird achtsam gegessen. Bereits am nächsten Tag fielen mir auf dem Weg zum zweiten Tag der Fortbildung wieder Kleinigkeiten auf, wie die Tatsache, dass der Himmel blau ist und die Sonne scheint, woran ich mich erfreuen, die ich wertschätzen konnte.

Die Deutschen geben im europäischen Vergleich sehr wenig Geld für Lebensmittel aus. Kaufkriterium Nummer eins ist der Preis, was die Discounter in unserem Land große Gewinne einstreichen lässt. Der Preis in Biosupermärkten, Reformhäusern und veganen Supermärkten ist höher. Lebensmitteln wird dort folglich ein höherer Wert beigemessen. Im Umkehrschluss ist die Quote an fair gehandelten und biologisch nachhaltigen Lebensmitteln wesentlich höher als bei Discountern beispielsweise.

Hinter Veganismus verbirgt sich oftmals der Wunsch, seinen ökologischen Fußabdruck klein zu halten und so den Wert des Lebens zu wahren, den Wert unseres Planeten zu erhalten. Die Tierhaltung

vergeudet in immensum Umfang wertvolle Ressourcen (Wasser, Getreide und Soja zur Futtergewinnung, Weideflächen, Strom, Öl) und verschmutzt die Umwelt (Abwässer/Verseuchung des Grundwassers durch Gülle und Medikamenten-Rückstände).

## Selbstbewusstsein

Qigong draußen im Park zu üben, mutet in unseren Breitengraden seltsam an, weicht von Bekanntem stark ab. Es bedarf eines gesunden Selbstbewusstseins bezüglich der eigenen Qigong-Praxis, beispielsweise im Park einen Baum zu umarmen; ebenso aber in der Rolle als Kursleiter, im ersten Schritt überhaupt eine Gruppe im Qigong anzuleiten, im zweiten Schritt dies draußen, zum Beispiel im Park, zu tun. Vegan zu leben erfordert Selbstbewusstsein, denn stetig gilt es unterwegs nachzufragen, zu diskutieren, da allein die Tatsache, dass man tierische Produkte ablehnt, provoziert. Durch dieses Vorleben jedoch wird man ein Stück weit selbst zu einem Wassertropfen, der Veränderung hervorruft. Vielfach haben erfreulicherweise Menschen in meinem Bekanntenkreis angefangen, auf meine neuen Gewohnheiten hin, ihre Gewohnheiten zu hinterfragen.

## FLIESSRICHTUNG Vom Veganismus zu Qigong

Um auch diese Fließrichtung beleuchten zu können, unterhielt ich mich mit dem Vegan-Koch Surdham Goeb.

<sup>10</sup> HILBRECHT: *Meditation und Gehirn*, S. 28 ff.

<sup>11</sup> Der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt in einem Vortrag eine diesbezügliche Studie, zu finden: online im Internet: <http://www.youtube.com/watch?v=zW1U-JU17tg> [Stand: 17.12.2015]

<sup>12</sup> Vgl. GRÜN: *Dem Leben entfremdet*, S. 38 f.

<sup>13</sup> Vgl. DEBRA, KREMER, LINDEN: *Argumente für vegane Rohkost*, S. 17 ff.

<sup>14</sup> FOLKERS: *Achtsamkeit und Entschleunigung*, S. 40

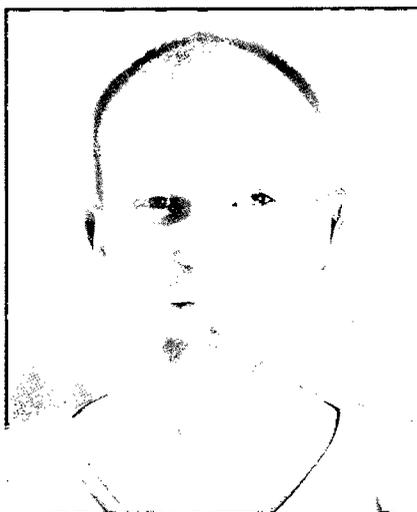
Mit 14 Jahren stellte er fest, dass Tiere und tierische Produkte für ihn zum Verzehr außer Frage stehen – lange bevor der Begriff „vegan“ in Deutschland bekannt war. Als Jugendlicher war er viel in Indien unterwegs und traf dort einen Qigong-Lehrer, der Tanz und Qigong kombinierte. Surdham selbst sah bis zu unserem Gespräch keine direkte Verbindung von Qigong und Veganismus, räumte aber ein, dass beides gut zusammenpasse. Ein chinesischer Meister habe ihm den Fleischverzehr als hochwertige Energiequelle nahegelegt, er sei sich aber treu geblieben und hätte darauf verzichtet. Mit leichtem Bauch und leichtem Verstand ließen sich auf dem Qigong-Weg seines Erachtens größere Schritte machen.

## Fazit

In dieser Arbeit ging es mir darum zu ergründen, welchen Einfluss Qigong auf das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen haben kann – über den oft propagierten Nutzen von Entspannung und Krankheitsprävention hinaus. Ich erlangte die Gewissheit, dass Qigong maßgeblich an meiner Entscheidung, vegan zu leben, beteiligt war. Qigong half mir dabei, die Scheuklappen abzunehmen und die weitreichenden Folgen des Konsums tierischer Produkte für Mensch, Tier und Umwelt zu begreifen. Die Zunahme an Bewusstsein für die anderen Lebewesen, die Umwelt und sich selbst, der Zugewinn an Empathie und Klarheit, Wertschätzung und Selbstbewusstsein findet sich meines Erachtens im Begriff der Achtsamkeit wieder. Ein gesteigertes Maß an Achtsamkeit kann unzählige Gesichter haben: sich und anderen hin und wieder ein Lächeln schenken, mit dem Spar-Konto zu einer nachhaltig ausgerichteten Bank wechseln, vegetarisch, vegan oder frutarisch zu leben, sich ehrenamtlich, z.B. in einem Hospiz zu engagieren, u.v.m.

Qigong und Veganismus - vielleicht zwei unabhängige Wassertropfen, deren Wellen sich auf der Wasseroberfläche begegnen, mehr oder weniger intensiv aufeinander einwirken und teilweise ein Stück gemeinsam weiterfließen.

Mit steigender Achtsamkeit kann ein Wille heranwachsen. Ein Wille, der Veränderungen zulässt. Veränderungen, die die Würze des Lebens bilden.



Daniel Steinbauer ist mit seiner Frau und seiner Tochter vor drei Jahren raus aus Stuttgart in ein Altstadthäuschen in Marbach am Neckar gezogen. Seitdem lebt er vegan. Mittlerweile ist noch ein Töchterchen dazugekommen. Die Arbeit bildete den Abschluss seiner Lehrerausbildung im Januar 2015 am DQGG-Ausbildungsstandort Marbach. Daniel bietet Kurse in Marbach und Freiberg am Neckar an und schreibt über seine Qi-Erfahrungen und eigene Übepaxis auf [www.qi-blog.de](http://www.qi-blog.de) Fragen zur Arbeit und/oder dem Thema Veganismus beantwortet Daniel gerne. Einfach eine E-Mail an [danielsteinbauer@web.de](mailto:danielsteinbauer@web.de) senden. Weitere Infos zum Autor: <https://sites.google.com/site/qiyouself/home>

## Literaturverzeichnis

- COHEN, KENNETH: *Qigong*, genehmigte Lizenzausgabe, Augsburg 1997  
 DEBRA, PASCAL; KREMER, PAUL; LINDEN, DIANE: *Argumente für vegane Rohkost*, 1. Auflage, Norderstedt 2005  
 FOLKERS, MANFRED: *Achtsamkeit ist Energie*, Tagungsband „Ruhe des Herzens“ der 5. Deutschen Qigong-Tage, Gunzenhausen 2003  
 FOLKERS, MANFRED: *Achtsamkeit und Entschleunigung*, 1. Auflage, Berlin 2003  
 GRÜN, ARNO: *Dem Leben entfremdet*, 4. Auflage, Stuttgart 2013  
 HILBRECHT, HEINZ: *Meditation und Gehirn*, 1. korrigierter Nachdruck der 1. Auflage, Stuttgart 2010  
 KRAAZ VON ROHR, INGRID: *Die Seele is(s)t vegan*, 1. Auflage, Berlin 2014  
 TOO, LILLIAN: *Das große Buch des Feng Shui*, deutschsprachige Ausgabe, München 1997

## Onlineverzeichnis

- HÜTHER, GERALD: Vortrag zum Thema „Könnten wir anders sein? Ist eine mentale Umprägung möglich?“  
 Online im Internet: <http://www.youtube.com/watch?v=zW1U-JUI7tg> [Stand: 17.12.2015]  
 LANDWEHR, ANDREAS: *Milch soll Chinesen munter machen*, Online im Internet: <http://www.sz-online.de/nachrichten/milch-soll-chinesen-munter-machen-1483402.html> [Stand: 17.12.2015]