

# Die Lust, sich

**Bewegung** Tai-Chi, Qi Gong und Yoga kann jeder ausprobieren – egal, wie sportlich er ist. Die ganzheitlichen Methoden machen fitter und gelassener

von Christine Wolfrum

**L**angsam hebt Andreas Heilmann seinen rechten Fuß. Holt weit aus, setzt ihn wieder ab. Geschmeidig und fast wie in Zeitlupe bewegt sich der 51-jährige Pfarrer konzentriert. Auf und ab, vorwärts und zurück. Auf dem Dach der Tai-Chi-Schule am Leinekanal in Göttingen übt er den Kranich und die Peitsche – Bewegungsformen aus der chinesischen Kampfkunst. „Lass dich im Rücken sinken, und verwurzele dich mit dem linken Fuß tief im Boden. Ausatmen“, leitet ihn die Tai-Chi-Lehrerin Angela Menzel an. Heilmanns Bewegungen werden weicher und fließender. Als er vor drei Jahren das Schattentboxen für sich entdeckte, steckte er in einer seelischen Krise. Es gibt viele Gründe, sich mehr zu bewegen. Und mindestens ebenso viele, die einen davon abhalten. ▶

## Tai-Chi

### Was ist das?

Eine Kampfkunst (Schattentboxen), die zum chinesischen Kulturschatz gehört. Man übt Aktions- und Reaktions-Bilder mit wellenförmigen, langsamen Bewegungen, um einen imaginären Gegner abzuwehren. Durch die ungewohnte Langsamkeit bezieht Tai-Chi kleinste Muskeln mit ein. Das macht beweglicher, kann

Foto: M&B/Bart Heinzeiner

### Wie wirkt das Training?

Rückenschmerzen mildern, kräftigt den Körper und fördert die Balance. Tai-Chi kann beruhigen, entspannen und die Konzentration vertiefen. Für alle, die Spaß daran haben. Tai-Chi lässt sich auch im Sitzen üben. **Wie finde ich einen Lehrer?** Beim Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan, Tel. 05 51/38 90 71 91; www.ddqdt.de



# zu verbiegen

„Tai-Chi stellt mich

immer wieder vom Kopf

zurück auf die Füße.“ Andreas

Heimann, 51, Pfarrer in Witzzenhausen

„Dauerstress brachte mich an meine

körperlichen und seelischen Grenzen,

Die Folge: diffuse Rückenschmerzen,

Unruhe, Schlafstörungen. 2012 kam ich

an einen Punkt, an dem nichts mehr

ging. Während einer Therapie lernte ich

Tai-Chi kennen. Es wäre gelogen, wenn

ich sagte: Dann wurde gleich alles gut.

Aber diese langsamen, fließenden und

schönen Bewegungen berührten mich

von Anfang an. Sofort merkte ich: Das

macht mir Spaß – auch wenn Tai-Chi

ganz anders ist als alles, was ich sport-

lich je getrieben habe.

Als Pfarrer kümmere ich mich viel um

Menschen. Die Tai-Chi-Bewegungen

verwurzeln mich jedes Mal fest mit der

Erde unter meinen Füßen. Gleichzeitig

wachse ich nach oben, Richtung Him-

mel – so wie die Kastanie vor meinem

Arbeitszimmer. Seit einiger Zeit fühle

ich mich beweglicher, sicherer und ent-

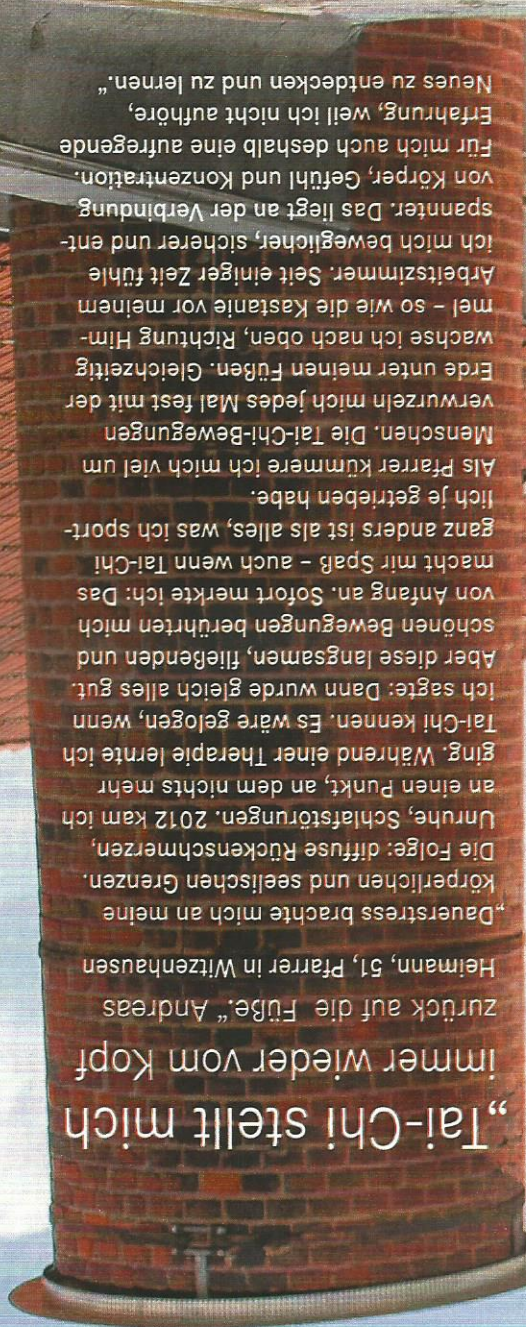
spannter. Das liegt an der Verbindung

von Körper, Gefühl und Konzentration.

Für mich auch deshalb eine aufregende

Erfahrung, weil ich nicht aufhöre,

Neues zu entdecken und zu lernen.“





Was Tai-Chi, Qigong und Yoga so besonders macht: Jeder kann sofort und ohne Vorkenntnisse einsteigen. Es sei denn, gravierende gesundheitliche Probleme sprechen dagegen.

„Wer sich als unsportlich empfindet, weil er nicht leistungsorientiert Sport treiben will, ist bei diesen ganzheitlichen Übungsformen gut aufgehoben“, erklärt Dr. Anna Paul, die an den Kliniken Essen-Mitte die Mind-Body-Medizin leitet. Angela Menzel bestätigt: „Viele Menschen kommen zum Tai-Chi, weil sie etwas suchen, das jenseits von Wettkampf und dem Immer-gut-sein-Müssen funktioniert.“

## Den Sportunterricht vergessen

Rund drei Viertel der Bundesbürger be- wegen sich nicht einmal zweieinhalb Stunden pro Woche – die körperliche Mindestaktivität, wie sie die Weltgesundheitsorganisation fordert. Manche Menschen hält die Erinnerung an demütigenden Schulsportunterricht davon ab. „Schmeiler, weiter, höher – besser als die anderen. Das verlangten meine Lehrer. Mir fiel das zwar leicht“, sagt Erzieherin Conny Bach aus Münnchen, die jedes Jahr Ehrenurkunden und gute Sportnoten einsammelte. „Trotzdem fand ich den Leistungsdruck sehr belastend.“ Mit der Schule hatte sie auch den Sport ab (Porträt Seite 16). Irigndwann fangen sie aber an, die kleinen und größeren Beschwerden: Verspannungen im Nacken, Rücken- schmerzen, Bluthochdruck oder auch

## Qigong

### Was ist das?

Eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin. Dabei lernt man, das Qi – etwas ungenau mit Lebensenergie übersetzt – bewusst wahrzunehmen. Mit geschmeidigen Bewegungen führt man das Qi in der Vorstellung dorthin, wo es benötigt wird. Das soll Muskel- verspannungen lösen. Der Übende

### Wie wirkt das Training?

Qi – etwas ungenau mit Lebensenergie übersetzt – bewusst wahrnehmen. Mit geschmeidigen Bewegungen führt man das Qi in der Vorstellung dorthin, wo es benötigt wird. Das soll Muskel- verspannungen lösen. Der Übende

### Für wen geeignet?

kommt zur Ruhe, wird beweglicher und gelassener. Qigong kann die Schlaf- qualität heben.

### Wie finde ich einen Lehrer?

Wird vorbeugend und therapeutisch bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt.

www.qigong-gesellschaft.de  
Tel. 07347/3439,  
Bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft,

## Die richtigen Kurse aussuchen

Die Methoden haben viel gemeinsam, auch wenn sie auf unterschiedlichen Philosophien gründen. Yoga mit etwa drei Millionen Anhängern in Deutschland ist sicher die bekannteste. Ge- wöhnlich beinhaltet das Üben eine Kombination aus Haltungen, Atem, Me- ditation und Entspannung. Manchmal wird auch gesungen oder in heißen Räumen bei rund 38 Grad trainiert. ▶

und Seele gleichzeitig an.

die Selbstheilungskräfte von Körper vor allem auch die Psyche. Sie regen diese Weise kräftigen alle drei Übungs- formen nicht nur die Muskeln, sondern als innere Bewegung die äußere. Auf perlin Paul. Der Atem begleitet dabei schlag eines Schmetterlings“, sagt Ex- finden – und so flüchtig wie der Flügel- uns im Jetzt erleben. Ein schönes Emp- te. „Das ist der Augenblick, in dem wir Meist gelingt das nur für kurze Momen- gleich die Umwelt wahrzunehmen. Kunst liegt darin, sich selbst und zu- sich zu spüren, achtsam zu sein. Die ne Rolle spielt. Wichtig ist vielmehr, den Einstieg leichter. Weil Leistung kei- Tai-Chi, Qigong oder Yoga machen

cken nicht die Freude an Bewegung. Finden keinen Zugang zu Sport, entde- gen ihn nicht, diesen ersten Schritt. lung“, sagt Ärztin Paul. Doch viele wa- entwickeln ist der erste Schritt zur Hei- dann überlegen: Was kann ich dagegen





**„Qigong ist meine  
Auszeit, die ich mir mitten  
in der Woche schenke.“** Frauke  
Baumgärtel, 48, Diplom-Ingenieurin in Ulm

„Als berufstätige Mutter von zwei Töchtern habe ich ein turbulentes Leben. Qigong ist mein Ruhepol. Ich liebe das gleichförmige, das ästhetisch Fließende, das Meditative – früher beim Wandern, jetzt beim Qigong. Am Anfang der Kursstunde merke ich manchmal, wie meine Gedanken noch zu Aufgaben abschwärzen, die alle gleichzeitig erledigt werden wollen. Doch dann beginne ich zu üben – mit gegenläufigen Bewegungen wie hier dem ‚schwimmenden Drachen‘. Da muss ich mich konzentrieren, denke nicht mehr an irgendetwas aus meinem Alltag.  
Dieses Loslassen bedeutet mir sehr viel. Es ist eine Art Perspektivwechsel. Seit mehr als sechs Jahren gehe ich mitwochs zu Qigong im ‚Haus am Fluss‘. Inzwischen hat sich auch mein Immunsystem gebessert. Früher bekam ich ständig Schnupfen und hatte entzündete Nasennebenhöhlen.  
Das ist jetzt vorbei.“





# „Beim Yoga spüre ich bewusst meinen Körper und bleibe ganz bei mir.“ Conny Bach, 39, Erzieherin in München

„Meine Freundin Katta fragt jede Woche: ‚Heute Yoga?‘ Ich weiß, dass Yoga ist. Aber wenn sie keine SMS schicken würde, ginge ich alleine nicht hin. Noch nicht. Obwohl ich zu den Besten gehörte, machte mir Sport in der Schule keinen Spaß. Aber es heißt ja: Bewegung hält fit. Und Yoga war das Einzige, von dem ich dachte, es könnte mir gefallen. Vor der ersten Stunde vor einem Jahr war ich aufgeregter, hatte Angst, nicht mithalten zu können. Dachte, sicher gucken alle auf mich. Erstaunt stellte ich fest: Jeder konzentriert sich auf seine Haltung, nimmt sich und seine Grenzen wahr und spürt ihnen nach. Der Atem hilft dabei. Keiner schaut auf den anderen. Leistungsdruck? Gibt es nicht. Bin ich gehetzt, mache ich Atemübungen. Schon nach wenigen Zügen hole ich ruhiger und tiefer Luft.“

Foto: W&B/Bert Heintzmeier





Probleme haben. Wer zum Beispiel nicht lange stehen kann, trainiert ein- fach im Sitzen oder Liegen. Auch wenn keine der Methoden direkt darauf abzielt, weisen Studien nach, dass sie Beschwerden mildern und sogar heilen können. Yoga gilt mittlerweile als eines der bestuntersuchten Verfahren der Komplementärmedizin.

### An die eigene Gesundheit denken

„Gute Wirkungsnahe gibt es bei chronischen Schmerzsyndromen wie Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Und überall da, wo Stress und Anspannung eine Rolle spielen, etwa bei Angst und Depressionen oder als Unterstützung bei Krebserkrankungen“, erklärt Michalsen. Tai-Chi und QiGong sollen bei Schlafproblemen helfen. Doch auch wenn die Qualität und damit die Aussagekraft der Untersuchungen besser ist als früher: Es bedarf weiterer Studien.

Um herauszufinden, ob die gewählte Richtung und der Lehrer wirklich zu einem passen, hilft nur eins: in einer Probestunde testen. Bei Yoga gibt es zahlreiche Stile. „Und Lehrer, die leistungsorientiert arbeiten, obwohl das nicht unserer Lebenskraft, die wir durch die Übungen zum Wachsen und Fließen bringen wollen.“ QiGong-Bewegungen haben einen vorzüglichen Effekt, es gibt jedoch auch spezielle medizinisch-therapeutische Varianten für Menschen, die bereits gesundheitliche

Und welcher Kurs und welche Methode passt zu wem? Professor Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Neurologie am Immanuel-Krankenhaus Berlin, rät seinen Patienten, entsprechend den eigenen Neigungen zu wählen: „Yoga zielt mehr auf das Dehnen und Ausrichten in einer Position. Tai-Chi dagegen hat etwas tänzerisches, spielerisches.“

Die chinesische Kampfkunst bezieht die Vorstellung eines imaginären Gegners mit ein – und die Reaktion auf ihn. „Da kommt beispielsweise ein Stoß oder ein Schlag auf mich zu. Den nehme ich an, lenke ihn um, leite ihn an mir vorbei“, erläutert Trainerin Menzel. Das Repertoire bewegt sich zwischen effektiven Kampftechniken und Meditation. „Bis ich zu Hause zwei, drei Bewegungsbilder alleine üben konnte, dauerte es“, erinnert sich Pfarrer Heilmann. Inzwischen lässt er jeden Tag mit dem Training ausklingen.

Tai-Chi und QiGong, ein Bereich der traditionellen chinesischen Medizin, sind eng verwandt. „QiGong ist Meditation in Bewegung“, erklärt Dr. Dieter Hölle, Allgemeinmediziner und QiGong-Lehrer in Ulm. „Es ist die Arbeit am Qi, unserer Lebenskraft, die wir durch die Übungen zum Wachsen und Fließen bringen wollen.“ QiGong-Bewegungen haben einen vorzüglichen Effekt, es gibt jedoch auch spezielle medizinisch-therapeutische Varianten für Menschen, die bereits gesundheitliche

## Yoga

### Was ist das?

Eine der philosophischen Schulen in Indien. Dem Gelehrten Patanjali nach ist es ein Weg nach bestimmten Regeln, ähnlich den christlichen Geboten. **Wie wirkt das Training?** Die Haltungen zeigen die eigenen Grenzen auf. Man konzentriert sich auf das Jetzt. Das macht beweglicher, auch im Kopf. Yoga kann Rücken- schmerzen, depressive Symptome

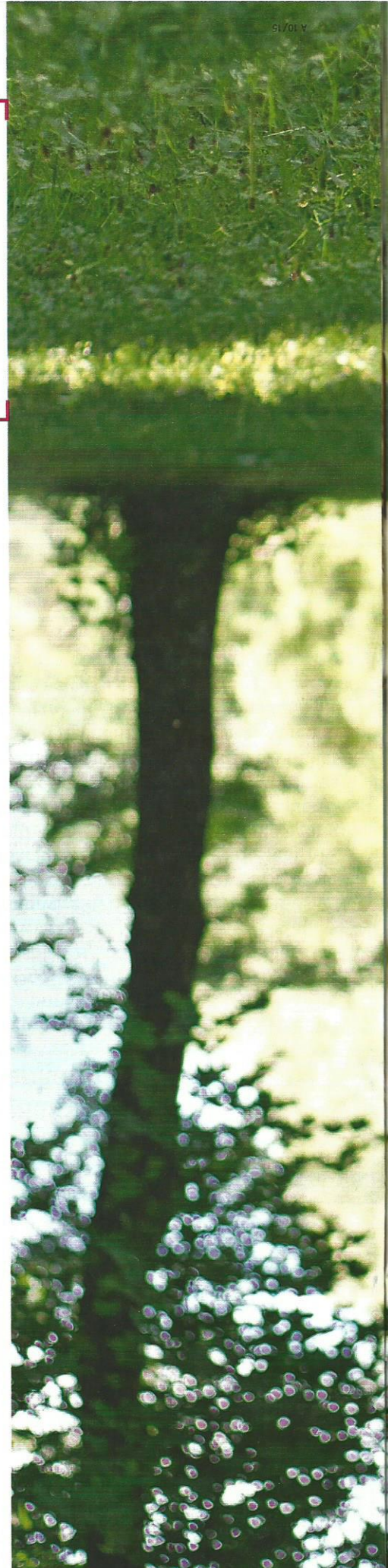
und Stressgefühle verringern. Ärzte empfehlen es manchmal als begleitende Therapie bei Krebs.

### Für wen nicht geeignet?

Umkleiderhaltungen sind bei grünem Star verboten. Rückbeugen gelten bei Rückenschmerzen eher als schädlich.

### Wo finde ich einen Lehrer?

Beim Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland, Tel.: 05 51 / 79 77 44-0, www.yoga.de









„Dahingleiten wie auf einem Fluss. So fühlt es sich manchmal an“  
**Andreas Heimann** trainiert jeden Tag Tai-Chi-Bewegungen



„Ich achte auf meine Atmung, meinen eigenen Rhythmus“  
**Frauكة Baumgärtel** übt Qigong im „Haus am Fluss“ in Ulm



„Nach kurzer Zeit spüre ich, wie sich alles in mir weitert“  
**Conny Bach** macht Yoga am Hinterbrühler See in München

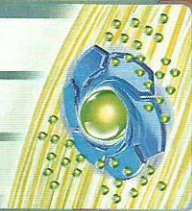


# Damit Muskelkrämpfe\* mich nicht aufhalten:

Wirksam in den Muskeln

Vitalisierend für die gesamte Muskulatur

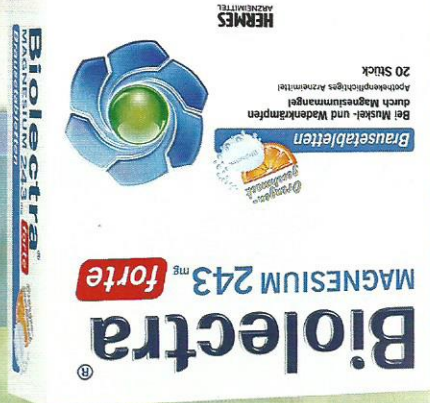
Nachhaltig Magnesium-Speicher auffüllen



Meine Muskeln haben noch viel vor.

\*verursacht durch Magnesiummangel

Biolectra Magnesium 243 mg forte Brausetabletten Orangengeschmack. Wirkstoff: Magnesiumoxid. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält: Natrium- und Kaliumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München, Stand: 03/2013



HERMES  
ARZNEIMITTEL

**Brausetabletten**  
 Bei Muskel- und Wadenkrämpfen  
 durch Magnesiummangel  
 Apothekenpflichtiges Arzneimittel  
 20 Stück

MAGNESIUM 243 mg forte

**Biolectra**

APOTHEKEN  
UMSCHAU