Was haben AC/DC, ein Haus und Apfelstrudel mit Qigong zu tun?

Zum 50-jährigen Qigong-Jubiläum von Lena Du Hong

Ramona Heister

Im Juli 2019 eröffnete Frau Du Hong gemeinsam mit ihrem Mann Prof. hc. Sui QingBo, in Schwarzenberg am Böhmerwald in Österreich, die neue Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege. Der Weg dahin begann in den 1970ern in China, als Frau Du, genannt Lena, Chinesische Medizin studierte und damit auch das heute als Qigong bekannte Bewegungssystem, im klinischen Kontext ausübte.

Apfelstrudel – allein der Name löst bei manchen schon Appetit oder die Erinnerung an den feinen Duft nach Äpfeln, Zimt und Vanille aus. Bis allerdings der Apfelstrudel frisch gebacken auf unserem Teller landet, geht einiges voraus. Hierin liegt eine Verbindung dieser Metapher zum *Qigong*. Wenn wir *Qigong*-Praktizierende beobachten, kann der Fluss der Bewegung und die Vielfalt der Bilder sehr ansprechend sein. Im Gespräch darüber tauchen dann auch Fragen auf, z. B. „wie lange machst Du das", „wieso ist das gerade so…?" oder „wie geht das, dass das so aussieht?" und auch einmal „wozu das alles?"

„AC/DC", der „Apfelstrudel" und „das Haus" werden im Folgenden dazu beitragen, Wege zu möglichen Antworten zu betrachten. „AC/DC" teilt dabei die Dauer der „Bühnenauftritte" mit Frau Du Hong, nämlich 50 Jahre und steht für Erfahrung und Präsenz. „Das Haus" ist seit etwa 20 Jahren das „Laoshan-Modell-der-Lebenspflege" und verdeutlicht die Verbindung von *Qigong* und Chinesischer Medizin nach der Laoshan-Schule. Die Apfelstrudel-Metapher ist recht aktuell und vielleicht dadurch inspiriert, dass Frau Du Hong inzwischen in Österreich eine zweite Heimat gefunden hat.

Bereits 1986 kam Frau Du Hong mit ihrer Familie nach Deutschland. Ihre Kenntnisse gab sie gerne weiter und konnte damit, für das Thema *Qigong*, zur Verbreitung in Deutschland, Österreich und Holland einen wesentlichen Beitrag leisten. Ohne der deutschen Sprache mächtig zu sein, gelang ihr die Vermittlung durch ausdrucksstarke Gestik und bildhafte Verdeutlichung, die bis heute zu einer deutlichen Körperpräsenz und einem eigenen Stil beigetragen hat. Viel sanfter und ruhiger, jedoch auch etwas ähnlich wie bei AC/DC. Wenn diese

Abb. 1 Lena Du Hong und Sui QingBo in jungen Jahren

Analogie nun zum Lächeln beigetragen hat – ist das auch ein Element des ganzheitlichen Ansatzes der Laoshan Schule.

Das *Qigong*, das Lena und die Laoshan-Schule seit Jahrzenten teilen, steht für Lebenspflege im Sinne einer traditionellen Lebenswissenschaft und chinesischer Philosophie, als ein Weg zur Selbsterforschung und persönlichen Entwicklung. Die eigene Aktivität zur Gesundheitsförderung und Prävention steht im Zentrum. Die traditionelle Verwurzelung des *Qigong* in der Chinesischen Medizin ist durch die Erfahrungen von Lena und QingBo immer präsent und eingebettet in viel Freundlichkeit, Lachen, Austausch auf Augenhöhe und Gemeinsamkeit.

In diesem Lernfeld wird z. B. entlang des Laoshan-Modells, kurz „Lebenspflege-Haus", der ganzheitliche Gedanke des Übens entwickelt und verdeutlicht. „Die Wechselbeziehungen machen das innerste Wesen der Chinesischen Medizin aus, da in ihr der Körper als ein integriertes Ganzes gesehen wird" (Macciocca, 1994, S. 111 ff.). Dieses Denken in Bezügen stellt immer wieder einmal eine Herausforderung für westlich sozialisierte Menschen dar. Das Hausmodell vereinfacht und ermöglicht doch dabei die Funktion und damit ein dynamisches Bild zu verdeutlichen (siehe Abb. 1).

Zunächst sind die fünf Organfunktionskreise Entsprechungen des Hauses zugeordnet. Dem Dach die Lunge/ den Wänden die Nieren/ den Fenstern und der Tür die Leber/ und dem Inneren das Herz sowie der Boden dem Milz-Magen-Funktionskreis (Du, Hong, 2005). Damit werden die Besonderheiten des jeweiligen Funktionskreises, z. B. „das Dach schützt das Haus, die Lunge gilt als das zarte Organ", leichter merkbar und ein Anknüpfen im *Qigong* möglich.

Das Haus-Modell kann so hilfreich sein, die Aufmerksamkeit in der Bewegung zu unterstützen und zu einer tieferen Qualität im Sinne einer integrierten Ausführung beitragen. Mögliche Übungsaspekte können sein: Das Dach des Hauses/Lunge-Funktionskreis kann die Regelmäßigkeit der aktiven Pflege sowie die Feinheit der Bewegung betonen. Die raumgreifenden Bewegungen der Laoshan-Schule dürfen den gesamten Körper erfassen, ohne dabei einseitig zu überfordern. Die Wände/Nierenfunktionskreis stehen für eine Grundstabilität und Nutzbarkeit des Hauses. Im *Qigong* ist dieser Idee besonders in der Bewegung der Beine, dem tiefen Sitzen und der stabilen Gewichtsverlagerung nachzuspüren.

Der Bezug zu den Fenstern/dem Leber-Funktionskreis betont die Wichtigkeit der Bewegung überhaupt und die Elastizität. Die geschmeidige, elastische Bewegung mit sanftem Dehnen, erlaubt in allen „Ecken" des Körpers zu „Lüften". Der Herz-Funktionskreis, im umfassenden Sinne des „Herzgeistes" (*xinshen* 心神) sitzt im Inneren des Hauses; macht das Haus aus. Ein Haus ohne Menschen bleibt unbelebt. In der Repräsentation der natürlichen Prinzipien betont die Laoshan Schule diese Rolle des „Meisters", von hier aus wird das Schicksal des Lebenshauses gesteuert, verwaltet und entschieden.

Auch die *Qigong* Bewegungen werden durch ihre „Füllung" belebt: In der Bewegung von Gelenk für Gelenk z. B. mit „mitfließender Aufmerksamkeit"; in der Dehnung mit „bewahrender Präsenz" und „spiralförmiger Bewegungsrichtung", bis zur natürlichen „Wendegrenze" (Du/Sui, 2012). Die Milz ist das Fundament des Hauses, verantwortlich für Stabilität wie Funktionalität, bei schiefem Boden öffnen Türen und Fenster schlecht. Im *Qigong* entspricht die Körpermitte, das Zentrum, der Basis der Bewegungsqualität.

Qigong wird durch Körperbewegung und -haltung geübt und ermöglicht einen Raum zu öffnen für die umfassende Philosophie der Lebenspflege. So kann die äußere Bewegung, die Formbilder des jeweiligen *Qigong*, das Gefäß für eine innere Entwicklung sein, basierend auf der Theorie der klassischen chinesischen Medizin. Sui QingBo bringt es auf den Punkt: „Der einzige Nachteil dieses Grundkonzepts für die Lebenspflege (*Yangsheng*)/*Qigong*/*Rujing*/Meditation ist die Schwierigkeit, den eigenen „Schweinehund" zu überwinden" (Sui, Qingbo, 2018, S. 25). Es bleibt die eigene Aktivität aufzubringen."

Hier kann die Präsenz und Motivationskraft von Lena Du Hong hilfreich sein. Direkt beim Üben wird z. B. das

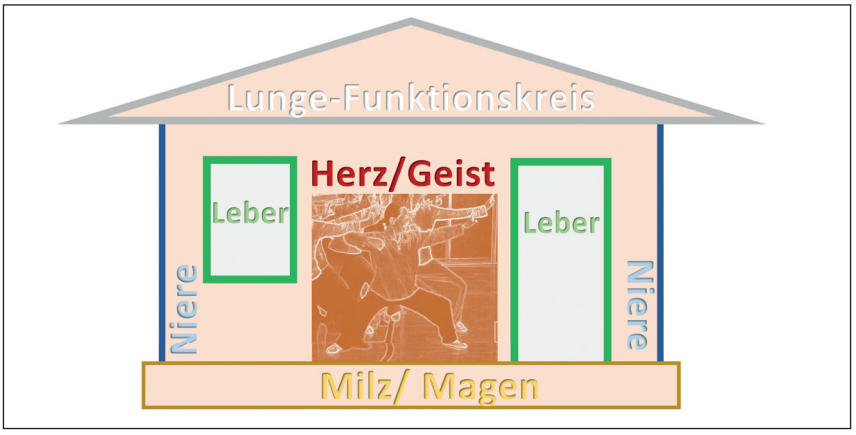

Abb. 2 2024-Modell: Laoshan-Lebenspflege-Haus

Bild des **Apfelstrudels** aufgerufen. Das Besondere am Apfelstrudel ist der Teig. Besonders? Es ist nur Mehl, Wasser, etwas Öl und Salz! Doch es ist eine Kunst, daraus den besonderen Teig zu bereiten.

Überall gibt es Tipps, was zu tun ist, doch gemeinsam ist allen: Es braucht Zeit und Zuwendung, Achtsamkeit, z. B. auf angemessene und kontinuierliche Temperaturen und beim berühmten „Ausziehen". Das Wie ist entscheidend und macht den Unterschied auch bei völlig gleichen Zutaten, so auch beim *Qigong*. Einfach Arme und Beine bewegen? Nein, würde Lena entschieden sagen. Der Körper bewegt den gesamten Organismus und wie wir unseren Körper bewegen verändert das „Ergebnis", nicht nur das Sichtbare zählt hier, sondern vielmehr das Wahrnehmbare, spürbare und auch nachhaltig wirksame.

Das braucht Zeit, regelmäßiges Praktizieren, Achtsamkeit und Dabeisein von den Zehen bis in die Fingerspitzen bei jeder Übung. Die Chinesische Sprache zeigt dieses Lehr/Lernverständnis im Begriff 学习 *Xuexi*, oft übersetzt mit „Lernen". Die beiden Komponenten 学 *Xue* (Lernen) und 习 *Xi* (Üben) zeigen dabei auch die wichtige prozessbezogene Komponente in der persönlichen *Qigong*-Entwicklung.

Frau Lena Du Hong zeigt seit 50 Jahren, wie es gehen kann und nimmt seitdem viele Menschen mit in aktive Lebenspflege mit *Qigong*, *Taiji* und mehr. Ich bin tief beeindruckt, mit welcher wohldosierten Energie Gruppen begleitet werden und die Vielfalt der Übungen Auswahlmöglichkeiten bietet und doch niemanden herauslässt aus der eigenen Verantwortung und Einladung, für sich aktiv zu werden.

Selbst-*Tuina* und *Guasha*, *Qigong*, *Taijiquan*, Sitz- und Gehmeditation und Chinesische Ernährungslehre öffnen Räume, mit sich vielfältig aktiv in Kontakt zu kommen. Ich erinnere z. B. bei unseren Kochseminaren, dass Lena auf die Frage „wie lange…" Antworten gab, wie „bis der Duft kommt" oder „bis sich die Farbe verändert…", während viele Kochbücher auf Minuten verweisen, wird gefühlt, gerochen und betrachtet.

Und Prof. hc. Sui QingBo, stellt zur Theorie, mit ca. 300 Seiten und fast 200 Grafiken und Illustrationen je Buch, Sammelwerke zur Verfügung, die wie selbstverständlich Alltagssituationen, 5 Wandlungsphasen, Organlehre, Bewegung, Körper und Wahrnehmbarkeit auf einzigartige Weise betrachten und verbinden.

Eine Dokumentation ihrer Erfahrungen, in Verbindung zu klassischen Theoriekonzepten, anregende Hinweise für die eigene Praxis, und Einladung in das gemeinsame „durch die Übung erfahren".

Ich bin immer wieder überrascht, wie intensiv das gemeinsame Üben sein kann. Auch über die vielen feinen Impulse, die ich – auch nach vielen Jahren des Praktizierens und eigener Unterrichtserfahrung – immer wieder mitnehmen kann.

Apfelstrudel schmeckt auch jedes Mal etwas anders, und wenn er mit jeder Ausführung etwas feiner wird, ist es wohl ein guter Weg.

Ramona Heister
(M. A.) unterrichtet Taijiquan seit 1998, seit 2001 lernt sie *Qigong* und Lebenspflege nach der Lasohan Schule mit Lena Du Hong und Sui QingBo. Wirtschafts- und Gesundheitswissenschaftlerin/ TCM-Diätetik (Witten/ Herdecke). Seminare, Projekte und Prozessbegleitung rund um Gesundheitsförderung und wirksame Kommunikation. www.aktivgestalten.de

Lena Du Hong und Sui QingBo,
Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin & Lebenspflege, Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a.B., Österreich, info@tcm-lebenspflege.at www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at, Telefon: +43 670 4008883

Literatur

Du, Hong (2005): Lebenspflege mit Bewegung. In: Heister, R. (Hg.): Aktive Gesundheits- und Lebenspflege. TCM – Qigong. Beiträge zum 1. Weilburger Gesundheitsforum 2004. Edition Sirius, Bielefeld und Locarno.

Du, Hong Lena/ Sui, QingBo (2012): Taiji-Qigong 18 Bewegungen Teil I und II. Laoshan Zentrum Eigenverlag.

Macioca, Giovanni (1994): Die Grundlagen der Chinesischen Medizin: Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten. Verlag für Ganzheitliche Medizin Wühr, Kötzting/Bayr. Wald.

Sui, QingBo (2018): Handbuch Rujing / Meditation. Theoretische Grundlagen und Übungsanleitungen des Rujing / der Meditation nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Methoden und Konzepte zur Prävention, Behandlung und Regeneration durch das RuJing / die Meditation.

Lena Du Hong, Ramona Heister und Sui QingBo