



# Von "Herz zu Herz"

## Die Lehrer-Schüler Beziehung im Qigong und wie Didaktik eine Brücke schlägt

Die Vermittlung einer Bewegungskunst wie Qigong geht weit über die Anforderungen einer rein kognitiven Lehrsituation hinaus. Körperhaltung, Bewegung sowie sinnliche und kinästhetische Wahrnehmung sind zutiefst subjektive und intime Dimensionen unseres Wesens. In die Qigong-Praxis fließt immer das ganze „So-Sein“ des Übenden mit ein. Sie erschöpft sich nicht im Erlernen von Übungen, sondern bringt uns in Kontakt mit tiefen Schichten unseres Geistes und unserer Seele. Dadurch erhält die Lehrer-Schüler-Beziehung im Qigong eine besondere Qualität: „Von Herz zu Herz“ zu unterrichten bedeutet, diese Beziehung achtsam zu gestalten und einen sicheren, offenen Rahmen zu schaffen, in dem persönliches Wachstum und inneres Erblühen möglich werden. Diese besondere Qualität der Beziehung muss sich auch in der Didaktik widerspiegeln – und ebenso in der didaktischen Ausbildung von Qigong-Lehrenden.

### Körpererfahrung vs. Verstand

Qigong lebt von der Praxis, von der Erfahrung im eigenen Körper, im Atem, in der Wahrnehmung. Wir erfassen viele subjektive Schichten unseres inneren Erlebens. Manche Übungen wirken sich auch auf den Bewusstseinszustand aus. Qigong ist kein theoretisches Konzept, das wir uns rein kognitiv aneignen könnten.

In diesem Artikel teile ich meine persönliche Sicht darauf, wie eine Lehrsituation im Qigong gestaltet sein sollte. Diese Perspektive entspringt nicht nur über zwanzig Jahren Unterrichtserfahrung, sondern ist ebenso geprägt durch meine Arbeit als Traumatherapeut (Schwerpunkt Entwicklungs- und

Bindungstrauma). Aus dieser inneren Grundhaltung heraus möchte ich der Frage nachgehen, wie wir als Lehrende und Lernende ein „Herz zu Herz“-Milieu schaffen können – ein Feld, in dem Intimität<sup>1</sup>, Vertrauen und Offenheit den Boden für Lernen und Entwicklung bilden.

### Von der Form zur Erfahrung

Viele Menschen wünschen sich zu Beginn einer Qigong-Praxis klare Anleitungen, Orientierung und Regeln. Worte, Bilder und Erklärungen sind in dieser Phase sehr hilfreich: Sie schaffen Sicherheit, legen Grundlagen und geben Halt beim Erlernen von Bewegungsabläufen. Doch wie beim Laufen, dessen Technik nach einer gewissen Zeit selbstverständlich wird, darf auch im Qigong dieser erste Lernschritt allmählich in den Hintergrund treten. Wenn die äußere Form verinnerlicht ist, öffnet sich der Blick für das Wesentliche – für die Weite, die Schönheit und die innere Erfahrung, die sich während der „Wanderung“ entfalten darf. Das eigentliche Üben beginnt dort, wo *Bewegung*, *Atem* und *Bewusstsein* zu einem lebendigen Ganzen verschmelzen. Dieser Weg führt nicht über den Kopf, sondern über den Körper – über die unmittelbare, intime Verbindung mit diesen „drei Schätzen“.

Die Aufgabe von Qigong-Lehrenden besteht darin, den Lernenden sowohl Sicherheit und Orientierung zu geben als auch den Raum für individuelle

<sup>1</sup> Der Begriff Intimität bezieht sich in diesem Artikel ausschließlich auf die Verbindung zur persönlichen inneren Erfahrung eines Menschen – insbesondere auf die individuelle Verbindung mit dem eigenen Körper, zu Empfindungen und wahrgenommenen inneren Prozessen. Diese Form der Intimität ist stark subjektiv und verletzlich. Aufgrund potentieller Missverständnisse möchte ich explizit betonen, dass hier eine körperlich-sexuelle Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden NICHT gemeint ist.

Erfahrungen zu öffnen. Im Unterricht beginnen wir meist mit einer gemeinsamen Grundlage: Bewegungsabläufe, grundlegende Prinzipien der Körperhaltung und Bewegungsdynamik oder physikalische Gesetzmäßigkeiten wie die Wirkung der Schwerkraft. Diese Elemente schaffen Orientierung, Sicherheit und eine gemeinsame Sprache, auf deren Basis sich Erfahrungen austauschen lassen.

Gleichzeitig beginnt jeder Übende schon von der ersten Stunde an, seine eigene, sehr persönliche Erfahrungswelt zu entdecken. Während der eine vor allem innere Bilder wahrnimmt, spürt ein anderer feine Qi-Strömungen oder emotionale Resonanzen, wieder andere erleben intensiv die Bewegung selbst. Individualität zeigt sich also immer parallel zur gemeinsamen Basis – die beiden Aspekte sind nicht voneinander trennbar.

Für Lehrende bedeutet dies, beide Ebenen zu berücksichtigen: Sie dürfen Orientierung bieten, ohne die Eigenwahrnehmung der Lernenden zu überlagern, und müssen offen sein für die Vielfalt der individuellen Erfahrungen. Jenseits von „richtig“ und „falsch“ entsteht so ein Raum, in dem jede Wahrnehmung ernst genommen wird und als Ausdruck von Lebendigkeit verstanden werden kann. Bereits in den ersten Übungsstunden werden so Sicherheit und Selbstvertrauen gefördert, während die Teilnehmenden gleichzeitig lernen, ihrem eigenen Körper, Atem und inneren Empfinden zu vertrauen.

### **Verkörperung als intime Erfahrung**

Bewegung ist immer etwas Persönliches und Intimes. Wir bewegen nicht nur Muskeln, Sehnen oder Gelenke – wir bewegen unser ganzes Wesen. Qigong-Übungen öffnen innere Räume, in denen wir uns sowohl verletzlich als auch authentisch erleben dürfen. In jede Bewegung fließen alle Aspekte unserer Körperlichkeit ein – auch die Anteile, die uns vielleicht weniger vertraut oder willkommen sind: Begrenzungen, Schmerzen, Spuren vergangener Erfahrungen, Erschöpfung oder gespeicherte Erinnerungen im Gewebe. Mit Achtsamkeit und Bewegung wenden wir uns genau diesen Bereichen zu – behutsam, wertschätzend, ohne Interpretation und ohne Urteil.

Noch deutlicher wird diese Intimität, wenn wir verstehen, dass wir im Qigong mit Jing – der „Sexualenergie“ – arbeiten. Jing gilt in der chinesischen Medizin als Essenz des Lebens. Mit ihr zu üben bedeutet, mit dem Fundament unserer Lebenskraft in Berührung zu treten – ein zutiefst intimer Vorgang. Während gesellschaftlich viel über Sexualität gesprochen wird, fehlt oft ein bewusster, geschützter Rahmen für die tiefere Intimität, die

damit verbunden ist. Wollen wir ein Lernfeld schaffen, das einen Zugang dazu erlaubt, muss dies getragen sein von Sicherheit, Achtsamkeit und Containment (Halt).

Diese Intimität zeigt sich oft in unscheinbaren Gesten: im sanften Kreisen des Beckens und Wellen der Wirbelsäule, im Öffnen der Arme und des Herzraums, in der Atembewegung evtl. verbunden mit Lauten oder in der Berührung bestimmter Körperbereiche. Auch Empfindungen wie Wärme, Kribbeln oder ein lustvolles Pulsieren im Unterleib und Intimbereich gehören zu diesem geschützten Erfahrungsfeld. Für viele ist es ungewohnt, solche Zartheit in einem öffentlichen Raum zuzulassen. Dabei entsteht eine berührende Nähe zu sich selbst – manchmal auch so intensiv, dass sie beängstigend oder beschämend wirken kann. Hier braucht es das einfühlsame Gespür des Lehrenden, um einen sicheren, offenen und wertschätzenden Rahmen zu gestalten, in dem diese Erfahrungen gehalten und entwickelt werden können.

Ich möchte die Leser an dieser Stelle einladen, sich selbst auch auf anderen Wahrnehmungsebenen als es beim Lesen eines Artikels üblich ist, zu beobachten. Was bringen die vorangegangenen Absätze innerlich in Resonanz? Sind es innere Widerstände oder Zustimmung, Ärger, Angst, Freude, körperliche Reaktionen wie Enge im Körper, Wärme, Entspannung, tauchen innere Bilder auf?

### **Scham, Schuld und die Falle von Richtig und Falsch**

Viele Übende kommen mit dem Wunsch in den Unterricht, eine Übung „richtig“ zu machen. Doch wer legt fest, was richtig ist? Der Maßstab von richtig und falsch mag Orientierung geben, doch er ist selten ein herzöffnender Zugang. Im Gegenteil: Er ruft oft Scham oder Schuld hervor – Gefühle, die tief in uns verankert sind, besonders dort, wo es um unseren Körper, unsere Lebendigkeit und unsere Intimität geht.

Was hier unbewusst berührt wird, sind zentrale menschliche Kernbedürfnisse<sup>2</sup>. Der Kontakt zum eigenen Körper und das Gefühl willkommen zu sein – die erste Ressource – ist für viele Menschen nicht selbstverständlich, sondern mit alten, oft längst verdrängten Erfahrungen von Unsicherheit, Ohnmacht oder frühkindlicher Todesangst verbunden. Infolgedessen kann körperliche Wahrnehmung mit Schuld- und Schamgefühlen gekoppelt sein. Wenn jemand in einer Bewegung das Gefühl bekommt, „falsch“ zu sein, zieht sich der

<sup>2</sup> Laurence Heller / Aline LaPierre, Entwicklungstrauma heilen: Alte Überlebensstrategien lösen – Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken – Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM, Heidelberg 2017.

Körper innerlich zurück – und mit ihm schwindet auch der Zugang zur Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse (2. Ressource) und zum Vertrauen in die eigene Empfindungskraft (3. Ressource).

Als Lehrende kennen wir diese sensiblen Momente bei einer Korrektur: Ein Schüler stockt, entschuldigt sich oder wirkt plötzlich verunsichert – „Oh, ich habe den Arm falsch gehalten.“ In diesem Augenblick verliert er nicht nur den Kontakt zur Bewegung, sondern auch zur eigenen Selbstbestimmung und Autonomie (4. Ressource). Die wohl gemeinte Hilfestellung wird zur Grenzüberschreitung, der Lernende verliert noch mehr das Vertrauen ins sich selbst.

Doch genau in diesem Moment liegt eine Chance verborgen. Wir können diesen Kreislauf unterbrechen, wenn wir unsere Rolle nicht primär als Korrigierende verstehen, sondern als Begleitende. Statt zu urteilen, können wir einladen: „Wie fühlt es sich für dich hier an? Und wie verändert es sich, wenn du den Arm dorthin bewegst?“

Damit öffnen wir einen Raum, in dem Wahrnehmung wichtiger wird als Form – Erfahrung wertvoller als Gehorsam. Ein Raum, in dem die natürlichen Kernressourcen – Körperkontakt, Bedürfniswahrnehmung, Selbstvertrauen und Autonomie – nicht nur erlaubt, sondern bewusst genährt werden.

Und schließlich entfaltet sich hier auch die fünfte Kernressource: Kontakt & Bindung. Die Lehrer-Schüler-Beziehung im Qigong ist oft keine flüchtige Begegnung, sondern eine, die Jahre oder sogar Jahrzehnte tragen kann. Wenn sie nicht auf Abhängigkeit oder Bewertung beruht, sondern auf Resonanz, Vertrauen und gegenseitigem Respekt, wird sie zu einem sicheren Bindungsfeld – einem Ort, an dem tiefgreifende Heilung und echtes Lernen möglich sind.

So wird Qigong nicht nur zur Bewegungsform, sondern zu einem Beziehungsraum – zu sich selbst und zueinander. Von Herz zu Herz.

## **Vertrauen in die eigene Wahrnehmung**

Oft begegnen wir Menschen, die wenig Vertrauen in ihre eigene Wahrnehmung haben. Sie verlassen sich lieber auf andere – auf Lehrende, auf Bücher, auf vorgefertigte Systeme. So wird die Verantwortung nach außen übertragen und eine relative Sicherheit geschaffen. Wer sich blind führen lässt, fördert eine Dynamik von Abhängigkeit und Macht. Für uns Lehrende birgt das die Gefahr, unbewusst die angsthaften Egoanteile in uns selbst zu nähren.

Die Qigong-Lehre ist historisch von der chinesischen Kultur geprägt, in der die Figur des „Meisters“ (Shifu

师父) als gesellschaftliche Autorität tief verankert ist. Dort ist sie Teil eines traditionellen Verständnisses von Hierarchie, Loyalität und Respekt – ein System, das in seinem kulturellen Kontext stimmig sein kann. Wird diese Struktur jedoch unreflektiert in den europäischen Raum übertragen, trifft sie auf eine völlig andere Wertelandschaft: Unsere Kultur betont Individualität, Selbstbestimmung und kritisches Denken. Daraus entstehen Spannungen: Lernende fühlen sich klein, Lehrende geraten leicht in eine überhöhte Rolle – und echte Begegnung bleibt aus. Lehrende laufen Gefahr, ungewollt überhöht zu werden oder eine stolzbasierende Identität zu pflegen, um eigene schmerzhaft, angsterfüllte Anteile zu verbergen. Ein Raum von *Herz zu Herz* hingegen braucht keine Hierarchie, sondern Augenhöhe.

Die Förderung der Eigenwahrnehmung ist daher eine zentrale Aufgabe in der Qigong-Lehre. Es braucht Geduld, wiederholt auf die eigene Empfindung hinzuweisen: „Spürst du die Wärme? Spürst du das Kribbeln? Spürst du die Ruhe?“ Manche Teilnehmer sind überrascht, wenn sie feststellen, dass sie diese Phänomene selbst wahrnehmen können. Hier geschieht ein kleiner Durchbruch: der Schritt vom Fremdurteil hin zur eigenen Urteilskraft.

Ebenso bedarf es der Offenheit des Lehrenden für die Wahrnehmungen der Schüler. Denn bereits die Frage „Spürst du dies oder jenes?“ lenkt die Aufmerksamkeit des Übenden in eine bestimmte Richtung. Offenere Fragestellungen könnten lauten: „Was erlebst du?“, „Was verändert sich?“, „Welche Qualität hat das für dich?“. Die innere Grundhaltung spiegelt sich in dieser offenen und wertschätzenden Sprache wider, deren bewusster Einsatz geübt und verinnerlicht werden will.

Damit diese Offenheit wirklich gelingen kann, braucht es jedoch nicht nur Sensibilität nach außen, sondern auch Selbstreflexion nach innen. Ein Qigong-Lehrender, der seine eigenen angstbasierten oder schmerzhaften inneren Anteile nicht kennt – oder sie unbewusst abwehrt – läuft Gefahr, sich über subtile Mechanismen selbst zu erhöhen oder auch zu erniedrigen. Diese Form von unbewusster Selbsteinschätzung mag äußerlich wie Stärke und Selbstsicherheit oder unnötiger Unsicherheit erscheinen, verdeckt aber die eigenen Schatten. Sie schafft Distanz anstelle von Nähe und erzeugt ein Lernumfeld, in dem Anpassung wichtiger wird als Authentizität.

Ein sicherer Raum entsteht nicht durch Autorität, sondern durch innerlich gereifte Präsenz. Nur ein Mensch, der sich seiner eigenen Beweggründe bewusst ist, kann wirklich Raumhalter sein – ohne ihn zu dominieren.

## Herz-Ritualistik versus tatsächliche Offenheit

In manchen Kreisen begegne ich einer Art „Herz-Ritualistik“: schöne Worte, symbolische Gesten, eine Atmosphäre von Offenheit und Feierlichkeit. Doch oft bleibt ein Spalt bestehen zwischen dem äußeren Schein und der tatsächlichen Offenheit im Miteinander. Der Lehrer wird schnell doch wieder derjenige, der „genau weiß, wie es richtig geht“ – und die echte Intimität bleibt auf der Strecke.

Es ist leicht, ein Ritual zu pflegen, das nach außen harmonisch wirkt, aber innerlich die Distanz verfestigt. Eine Umarmung, die nicht von echtem Mitgefühl getragen ist, bleibt eine Geste. Ein Lächeln, das die eigene Überlegenheit verbirgt, öffnet kein Herz. Wirkliche Offenheit bedeutet, Unsicherheit zuzulassen – auch als Lehrer. „Ich weiß es gerade nicht“ kann eine tiefere Verbindung schaffen als jede perfekte Pose.

## Selbstverständnis von Lehrer und Schüler

Ein zentrales Thema ist das Selbstverständnis: Wie versteht sich der Lehrer? Als Wissensvermittler, als Begleiter, als spiritueller Führer? Und wie versteht sich der Schüler? Als Konsument, als Suchender, als eigenständiger Forscher? Entscheidend ist auch, welches Verständnis vom Lehrinhalt besteht: Handelt es sich um Gymnastik, um Gesundheitspflege, um Spiritualität, um Meditation? Diese Klärung ist grundlegend für ein ehrliches Lernfeld.

Lehrer, die sich selbst primär als Wissenshüter sehen, geben Fakten weiter und erwarten möglicherweise Gehorsam. Lehrer, die sich als Begleiter verstehen, öffnen Räume und ermutigen zu Eigenwegen. Schüler wiederum kommen mit sehr unterschiedlichen Erwartungen: Manche suchen körperliche Fitness, andere innere Ruhe, wieder andere eine spirituelle Tiefe. Wenn diese Ebenen nicht benannt werden, kommt es leicht zu Missverständnissen.

## Offene Kommunikation der Lernziele

Wie klar kommunizieren wir als Lehrende die Lernziele? Wie offen legen wir den Weg dar, der dorthin führen soll? Je deutlicher die Orientierung, desto freier kann der Schüler entscheiden, wie eigenbestimmt er diesen Weg gehen möchte. Ein Kernaspekt lautet: RICHTIG = Richtung. Jedes „Richtig“ weist in seine bestimmte Richtung. Viele Richtungen können zum Ziel führen. Wer nur eine Richtung vorgibt, verengt den Horizont.

Manchmal genügt ein Satz, um Klarheit zu schaffen: „In diesem Kurs geht es vor allem darum, Körperbewusstsein aufzubauen.“ Oder: „Wir werden

vor allem in die meditative Stille eintauchen.“ So kann der Schüler für sich entscheiden, ob er hier richtig ist. Transparenz stärkt Eigenverantwortung.

## Didaktik – die Brücke von Herz zu Herz

Oft löst das Wort „Didaktik“ Abwehr aus – es klingt nach Schule, nach Kontrolle, nach Pflicht. Doch Didaktik<sup>3</sup> ist nicht trocken, sondern baut die Brücke zwischen Lehrenden und Lernenden. Sie schafft die Verbindung von *Herz zu Herz*. Damit diese Brücke tragfähig ist, müssen beide Herzen offen sein. Die Offenheit des Lehrers ist genauso entscheidend wie die Offenheit des Schülers.

Didaktik heißt nicht, starre Pläne zu befolgen. Sie heißt vielmehr, sich bewusst zu machen: Wie transportiere ich Inhalte so, dass sie beim anderen ankommen? Wie schaffe ich einen Raum, in dem Wahrnehmung möglich wird? Didaktik ist eine Kunst der Vermittlung – und als solche zutiefst kreativ.

## Individuelle Wahrnehmung würdigen

Jeder Mensch hat seinen eigenen Zugang zur Wahrnehmung, seine eigene Geschwindigkeit, seine eigene Art. Es ist die Aufgabe des Lehrenden, diese Individualität wahrzunehmen und zu stärken. Das bedeutet, nicht nur eine Form zu lehren, sondern auch Raum für Abwandlungen, für Eigenes, für Experimentieren zu lassen.

Manche Teilnehmer fühlen sofort ein warmes Strömen im Dantian, andere empfinden es eher als elektromagnetische Kraft. Manche lieben es, die Augen zu schließen, andere fühlen sich sicherer, wenn sie den Blick geöffnet halten. In dieser Vielfalt liegt keine Schwäche, sondern Reichtum. Wir sind aufgerufen, diesen Reichtum sichtbar zu machen und zu strukturieren.

## Miteinander entwickeln statt kopieren

In der traditionellen chinesischen Lehrkultur gilt das exakte Kopieren als Ausdruck von Respekt und Hingabe. Jahrhunderte lang war es selbstverständlich, die Form des Meisters so präzise wie möglich zu übernehmen – ohne sie zu hinterfragen. Selbst Fragen von Schülern gelten mancherorts als unangebrachte Bloßstellung des Meisters. In diesem kulturellen Kontext ist Nachahmung keine Schwäche, sondern eine Tugend.

<sup>3</sup> Eine einfache und oft zitierte Definition von Didaktik lautet: „**Wer lernt was bei wem wie und wozu?**“. Diese Definition geht zurück auf die Pädagogen Werner Jank und Hilbert Meyer. Hierdurch wird ein Zusammenhang von Lernenden, Lehrenden, Inhalten, Zielen, und Methoden in den Mittelpunkt gestellt. Werner Jank und Hilbert Meyer: Didaktische Modelle. 14. Auflage. Cornelsen, Berlin 2002.

In unserer europäischen Kultur hingegen wird Lernen anders verstanden. Wir sind es gewohnt, Inhalte nicht nur zu wiederholen, sondern sie innerlich zu durchdringen, zu reflektieren und auf unsere eigene Lebensrealität zu übertragen. Nicht das perfekte Kopieren gilt als Ideal, sondern die Fähigkeit, etwas zu eigenem Wissen zu machen – und damit eigenständig umzugehen.

Im Qigong wird dieser Unterschied deutlich sichtbar. Manche Lernende tun sich schwer, die Übungen im häuslichen Umfeld genau so auszuführen, wie sie im Unterricht gelehrt wurden. Zugleich entstehen kreative Wege der Integration: Eine Teilnehmerin bemerkte, dass sie beim Spaziergang spontan Bewegungsprinzipien und -Ausschnitte aus dem Unterricht in ihren Gang einfließen lässt – ganz ohne feste Choreografie. So entstand für sie eine individuelle Form des Übens, die äußerlich völlig anders aussieht, innerlich jedoch ähnliche Effekte hervorruft: Präsenz, Ruhe und energetisches Fließen. Nicht nur der äußere Weg ist entscheidend, sondern auch die innere Wirkkraft.

Solche individuellen Zugänge sind keine Abweichungen vom Weg – sie sind der Weg. Wenn Lehrende diese Vielfalt nicht als Bedrohung der Form, sondern als Ausdruck von Lebendigkeit begreifen, entsteht ein Raum gemeinsamen Forschens. Der Schüler entwickelt Eigenständigkeit, und der Lehrer bleibt selbst Lernender. Qigong wird dadurch nicht verwässert – es bleibt lebendig.

Tradition im Qigong zu pflegen bedeutet dabei nicht, starr an vorgegebenen Formen festzuhalten. Vielmehr geht es darum, die Essenz und Weisheit der überlieferten Praxis zu bewahren und gleichzeitig den Raum für persönliche Erfahrung und kreative Anpassung zu öffnen. Indem wir die klassischen Prinzipien achten und weitergeben, schaffen wir einen stabilen Boden, auf dem individuelle Wege wachsen können. So bleibt Qigong wirksam, relevant und lebendig – sowohl für diejenigen, die den ursprünglichen Formen folgen, als auch für jene, die sie auf ihre eigene Weise in ihr Leben integrieren.

### **Anpassung und Individualisierung**

Bei körperlichen Einschränkungen passen wir Übungen ganz selbstverständlich an, da es eine große Stärke des Qigong ist. Ein Teilnehmer mit Kniebeschwerden oder im Rollstuhl erhält individuelle Varianten – und niemand würde das als „beschränktes Qigong“ abwerten. Warum also nicht auch die Wahrnehmung und Persönlichkeitsmuster individuell berücksichtigen? Immer wieder werden ähnliche Zugänge auftauchen – so wie es mehrere „Künstler“ gibt, die ihren eigenen Weg finden. Genau darin liegt Ästhetik verborgen: Qigong ist ein Strom, der sich an jeden Körper, jede Seele, jede

Lebenssituation anpassen kann und sollte. Diese Varianz entfernt uns nicht vom Großen Ganzen, es bringt uns diesem Ziel deutlich näher.

### **Persönliche Erfahrungen**

In meiner eigenen Praxis durfte ich viele solcher Erfahrungen machen, wie Aussagen anderer Teilnehmer – zum Beispiel „Ich spüre mein Dantian pulsieren“ – oder Beschreibungen in Büchern in mir die Sehnsucht weckten, dieselben Erfahrungen selbst erleben zu wollen. Später erst verstand ich, dass genau diese äußeren Vorgaben mich von meiner eigenen Wahrnehmung entfernten.

Erst als ich begann, diese externen Beschreibungen loszulassen, öffnete sich ein Raum für meine eigene Erfahrung. Plötzlich konnte ich meine eigenen Empfindungen wahrnehmen – und die zuvor so begehrten Beschreibungen der anderen erschienen in einem neuen Licht: Ich verstand sie jetzt wirklich, nicht als Anweisung, sondern als Resonanz zu meiner eigenen Praxis.

Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass es im Qigong nicht nur darum geht, etwas korrekt nachzuahmen, sondern eine lebendige Beziehung zu sich selbst und zum Übungsfeld aufzubauen. Die Fähigkeit, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen, wurde so zur Grundlage meiner Praxis – und später auch zur Basis, um meine Schüler in ihrem inneren Erleben zu bestärken.

### **Ein Blick zur Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)**

Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) fordert inzwischen, dass Didaktik explizit Teil der Qigong-Ausbildung ist. Für manche mag das wie eine Einschränkung oder gar bürokratische Doktrin wirken. Doch zugleich eröffnet es eine Chance: Didaktik kann nicht nur die Qualität der Lehre sichern, sondern auch helfen, den eigenen Weg zu reflektieren. Denn in dem Moment, in dem ich mich mit meiner Rolle als Lehrender auseinandersetze, schärfe ich mein eigenes Selbstverständnis und meine Grundhaltung.

Die formalen Anforderungen der ZPP können als Spiegel genutzt werden: „Bin ich klar in meiner Vermittlung? Kann ich benennen, was ich tue? Bin ich in der Lage, Ziele und Wege transparent zu machen?“ Diese Reflexion vertieft nicht nur die Lehrpraxis, die eigene Beziehung zum Qigong und den Lernenden, sondern auch die Beziehung zu sich selbst.

## **Schlussgedanken: Von Herz zu Herz**

„Von Herz zu Herz“ bedeutet für mich, dass wir den Mut haben, uns gegenseitig wirklich zu begegnen – jenseits von Rollen, Ritualen und Richtig-Falsch-Kategorien. Es bedeutet, dass wir Didaktik nicht als Pflichtübung verstehen, sondern als liebevolle Brücke, die Verbindung schafft. Es bedeutet auch, dass wir Vertrauen in die eigene Wahrnehmung stärken, Intimität respektieren und Individualität würdigen. Vor allem bedeutet es eine bestimmte Grundhaltung einzunehmen.

Qigong ist nicht nur eine Sammlung von Übungen, sondern ein Weg des Lebens. Ein Weg, der sich ständig wandelt und neu formt, so wie Wasser seinen Lauf verändert. In einem „Herz zu Herz“-Milieu wird dieser Weg zu einem gemeinsamen Abenteuer – getragen von der Kraft des Herzens, verwurzelt im eigenen Sein und offen für die Vielfalt der Ausdrucksformen.

So wird Qigong zu dem, was es für mich immer schon war: ein lebendiger, heilender Weg – nicht aus dem Kopf, nicht aus dem Ego, sondern aus dem Herzen heraus.



**MARKUS RUPPERT**

Heilpraktiker mit Schwerpunkten Traumatherapie (Somatic Experiencing®) und Psychosomatik, zert. Qigong-Lehrer und Ausbilder, Referent für TCM, Spagyrik und Psychosomatik, Autor

### **Kontakt:**

Email: [mail@lotus-qigong.de](mailto:mail@lotus-qigong.de)

Web: [www.lotus-qigong.de](http://www.lotus-qigong.de)