

TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL

Die Kunst, auf einem
Besen zu reiten

Schwerttechniken
anhand der 32er Form

Qigong in Osteuropa

Ki Do In

Einssein mit dem Dao

ADRESSEN
AKTUELLES
REZENSIONEN
TERMINE

DIE
UNABHÄNGIGE
FACHZEITSCHRIFT
FÜR QIGONG UND
TAIJIQUAN

www.tqj.de



Qigong und Trauer



Cora Goslar: »Lebenskrisen meistern mit Qigong. Himmel und Erde verbinden« Maudrich 2022, 240 S. TB, € 24,90, ISBN 978-3-99002-139-2

Verlust, Tod und Trauer sind Themen, die in unserer Gesellschaft gern weit an den Rand gedrängt werden. Wir können unsere Sterblichkeit und unsere Todesangst zwar verdrängen, aber dem Schmerz und dem Durchleben können wir nicht entgehen, denn wir sind sterbliche Wesen – und alle, die wir lieben, sind es auch. Glücklicherweise gibt es neue Herangehensweisen, psychologisch (wie die Erforschung von Trauerphasen), kulturell (wie neue Formen der Bestattungskultur) und individuell – indem Menschen sich zugestehen, sich bewusst mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen und sich dem gesellschaftlichen Druck, möglichst bald wieder »normal« zu sein und zu funktionieren, entziehen und schauen, was sie brauchen.

Auch in Qigong-Kreisen taucht das Thema hier und da mal auf, denn Qigong-Praktizierende wissen, dass die Praxis helfen kann, Lebenskrisen zu meistern. Dann stellt sich meist die Frage: Was brauchen Trauernde genau? Welche Form von Praxis könnte besonders hilfreich sein? Aber vielleicht auch: Warum genau wirkt Qigong eigentlich bei der Bewältigung von Verlust, Verunsicherung, Angst, Trauer, Wut ..., bei all dem, was wir durchleben, wenn das gewohnte Leben wegbricht.

Cora Goslar, systemische Coachin, Qigong- und Taijiquan-Praktizierende und Qigong-Yangsheng-Kursleiterin, arbeitet seit mehr als 20 Jahren mit Trauernden und hat 2022 dazu ein umfassendes Buch geschrieben. Wie so oft war es die persönliche Erfahrung – der Tod ihres Mannes –, die sie erleben und dann auch erforschen ließ, dass und warum ihre eigene Praxis so hilfreich in dieser Zeit war. Diese Erkenntnisse sowie ein spezifisch

dafür zusammengestelltes Übungsprogramm stellt sie mit ihrem Buch vor. Und ich möchte ausrufen: Danke und Bravo! Ihr Ziel ist es, mit diesem Buch allen Trauernden Qigong als Hilfestellung an die Hand zu geben und Verständnis für das zu wecken, was Trauer bedeutet, sowie aufzuzeigen, warum Qigong wirkt. Es geht also gleichermaßen um Verstehen, Erkennen – und praktische Umsetzung. Damit auch Qigong-Neulinge zu erreichen ist ein ambitioniertes Unterfangen. Cora Goslar hat es, so gut dies eben möglich ist, gemeistert.

Die Autorin schreibt persönlich, gut lesbar und zugleich fachlich fundiert. So sind selbst die Kapitel »Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)«, »Qigong zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens« und »Das Lehrsystem des Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui« so gut geschrieben, dass sie auch für schon länger Praktizierende interessant sein können.

Dem Thema Trauer widmet sie sich aus westlicher wie östlicher Richtung. Im Kapitel »Emotionales Erleben in Abschieds- und Trauerphasen« stellt sie die weithin bekannten »Abschiedsphasen nach Elisabeth Kübler-Ross« sowie Ergebnisse aus der neueren Trauerforschung vor. Hoch interessant finde ich, wie sie die Abschiedsphasen nach Kübler-Ross dann auf die Theorie der fünf Wandlungsphasen projiziert und ein Modell entwickelt, das in Zusammenarbeit mit dem Kollegen Heiko Buttler entstand.

In dieser Zusammenschau kommt sie zu einem besonderen Verständnis der Wirkzusammenhänge, der möglichen Probleme und der darin implizit enthaltenen Lösungen. Sie beschreibt die Phasen nach Elisabeth Kübler-Ross im »nährenden Zyklus« der fünf Wandlungen, beginnend und endend im Metall, wobei auch auf die Yin/Yang-Balance der den Wandlungsphasen zugeordneten Organfunktionskreise eingegangen wird, sowie die »Kontroll-« und die »Verachtungsbeziehungen« zwischen den Wandlungsphasen. Dies ist nicht nur eine Bereicherung beim Verständnis von Trauer, sondern ist eine weitere interessante Spielart, das Zusammenwirken der Wandlungsphasen zu verstehen.

Ihr Übungsprogramm besteht aus extra einfachen (Anfänger*innen zugänglichen) zehn Übungen (plus Eingangs- und Abschlussübungen), die aus Pfahlübungen, Tier- und Brokatübungen zusammengestellt wurden. Auch hier kann ich nur loben, denn Cora Goslar hat alle Register gezogen, um das Lernen, Mitüben und Selbstüben so einfach wie möglich zu machen.

Es gibt »Die einzelnen Übungen im Überblick« und »Die einzelnen Übungen im Detail« – hier werden auch einige stärkende Affirmationen zu den Bewegungen angeboten. Außerdem zwei »Spickzettel« Kurzanleitung, Übungsübersicht und (im Buch in klein) ein Poster mit Fotoanleitung.

All dies kann man über QR-Codes oder Verlagslinks auch herunterladen. Auf diesem Weg gibt es als Dreingabe auch vier Lehrvideos: ein »Erklärvideo« und drei Übungsvideos (»mit begleitenden Ansagen«, »für geübte Anfänger:innen«, »für Fortgeschrittene«, »Lockerungsübungen«). So versucht sie jede und jeden mitzunehmen, egal welche Vorkenntnisse und welche Lernvorlieben jemand hat. Ich möchte dies Buch allen empfehlen, die sich tiefergehend mit der Wirkungsweise von Qigong beschäftigen möchten, und allen, die nach einem guten Umgang mit Verlust und Trauer suchen, für sich oder für andere. Für Unterrichtende, die gewillt sind, Trauernden mit ihrem Qigong-Angebot einen guten Rahmen zu bieten, ist dies Buch fast ein »Must-have«, wie man heutzutage sagt. (Dietlind Zimmermann)

Wissens-Standardwerk über Qigong



Foen Tjoeng Lie: »Wissenswertes über Qigong. Was Sie schon immer über Qigong wissen wollten« Kolibri 2024 (4. erweiterte und überarbeitete Auflage), 304 S. geb., € 34,80, ISBN 978-3-948491-06-2

Lie Foeng Tjoeng gehört mit seinen Seminaren zu den Lehrern, die seit Jahrzehnten entscheidend zur Verbreitung von Taijiquan und Qigong beitragen. Darüber hinaus hat er sich wie kaum ein anderer mit seinen Büchern darum verdient