

Losgelöstsein zu bekommen, alles – und viel mehr – kann aus der Stille auch in der Bewegung entstehen (Auszug eines Artikels von Petra Hinterthür im Taijiquan & Qigong Journal, 3/2002, S. 18 – 23).

Nach den meditativen fünf Bewegungsformen kommt die Stille in Form der „Stehenden Säule“, aus der heraus sich wieder Bewegung in der 6. Form ergeben kann und damit alle möglichen Phänomene. Die Chinesen sprachen und sprechen immer noch gerne von den 10.000 Dingen, die sich vom Ursprung, dem all-einen DAO, ziemlich weit entfernt haben: den 10.000 Affen, die im Kopf oder Herzen herumtoben und für Unruhe sorgen, oder den 10.000 Elefanten, die einem im Kopf herumtrampeln. Dementsprechend viele Phänomene, innere und äußere Manifestationen gibt es, wenn Qi-Gong-Lernende die 6. Form, die vom Qi geführte Form (Zifagong), praktizieren. Auch wenn wir uns auf die 6. Form einlassen, ist es eine langsame Reise zurück zu uns selbst. Unsere Seele braucht Zeit, um die selbstheilende Wirkung in Form eines inneren und äußeren Wandels zu verstehen und anzunehmen. „Wer mit dem Strom schwimmt, ist klug – wer gegen den Strom schwimmt, ist weise“ (alte daoistische Weisheit). Das ist ein Risiko, denn wir wissen ja nicht, was uns an der Quelle erwartet. Doch um erst einmal zur Quelle zu gelangen, brauchen wir unbegrenzte Zeit, liebevolle Geduld und inneren Raum der Offenheit und Weisheit.

Mit Hilfe der Vorstellungskraft bekommt jede Bewegung beim Kranich Qi Gong eine Bedeutung, auch einen Bezug zur TCM. Ziel der Kranich-Übung (wie bei jeder anderen Qi-Gong-Übung und auch beim Taijiquan und Yoga) ist jedoch, die Form und die Vorstellung zu transzendieren, um die Nicht-Form, die formlose Form, den Nicht-Zustand zu erreichen. Um alle Elemente, alle Ebenen, alle Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen in uns anzusprechen, schauen wir nach innen und suchen das Paradies in uns, kommen in Einklang mit uns, mit anderen Menschen, der Natur und der geistigen Welt. Menschen, Tiere, Wesen, auch Bäume können wie Heilige, Götter oder Seelengefährten sein: Wenn wir mit ihnen sprechen und sie um Hilfe bitten, werden sie uns antworten, uns helfen und „den Schmerz der Welt in Hoffnung verwandeln“ (Pablo Neruda).

Ich habe in den letzten 17 Jahren viele Variationen des Kranich Qi Gong gesehen. Es ist interessant, wie „individuell“ der Kranich inzwischen geworden ist. Auch ich habe in der Zwischenzeit bei meinem Qi-Gong-Meister für das Stille Qi Gong, Li Zhi Chang, das Kranich Qi Gong weiter vertieft. Einige Elemente gefielen mir sehr gut, so dass ich sie bei der Korrektur der „Beschreibung der fünf Übungsformen“ (9. Kapitel) mit berücksichtigt habe. Das wäre in alten traditionellen Zeiten undenkbar gewesen, da erst dann etwas geändert werden durfte, wenn der Meister oder die Meisterin gestorben waren. Es finden sich also im Text Stellen, in denen sowohl alte als auch veränderte Positionen beschrieben sind. Einige Male habe ich sie mit a) und b) gekennzeichnet.

In der Zwischenzeit hat sich das Kranich Qi Gong in China völlig verändert. In den Achtzigerjahren wurde China von einem wahren Qi-Gong-Fieber überschwemmt. Eine laienhafte Massenbewegung brach aus, wie sie vorher noch nie in der Form in China existiert hat, und an der ein Großteil des Volkes teilnahm. Die Menschen brauchten nach dem Ende der Kulturrevolution 1976 Übungen und Methoden, um ihren Herzen Luft zu machen, um ihre angestaute Wut, Aggression, Enttäuschung und Trauer in z. T. eruptiven, kathartischen Bewegungsausbrüchen (besonders durch das Zifagong oder Youfagong) herauszuschleudern. Das „Qi-Gong-Fieber“ wirkte wie ein Flächenbrand, der einigen Menschen durch übertriebenes oder unachtsames Üben, besonders mit der 6. Form im Kranich Qi Gong, durch ungenügende Anweisungen und mangelnde medizinische Kenntnisse der Lehrperson sogar das Leben kostete. Ob Lehrperson oder Übende: sie kannten das Maß der Mitte nicht, dass alles Extreme zu vermeiden ist (TCM). Im Hinblick auf die Kulturrevolution waren viele geschädigten, verletzten und auch gefolterten Seelen auch gar nicht in der Lage, das für sie angemessene Maß einzuhalten. Sie „explodierten“ einfach. Das führte bei einigen zu Kopfschmerzen, Nervosität, Sensibilisierungs-Störungen, Halluzinationen, verwirrten Zuständen, Ohnmachtsanfällen, epileptischen Anfällen, Herzinfarkt bis hin zum Herzstillstand. Plötzlich gab es unzählige Unterrichtende, die ihre Krankheit geheilt oder ihren Seelenzustand beruhigt hatten, die in den Parks Schilder mit der Aufschrift ihrer Heilkünste oder Krankheiten und der Qi-Gong-Form, die sie unterrichteten, aufstellten und sich so überall Gruppen von Qi-Gong-Übenden bildeten. Das Qi-Gong-Fieber griff rasant um sich und uferte in den Augen der Regierung aus. In den Neunzigerjahren begannen die Versuche der Regierung, die Massenbewegung wieder unter Kontrolle zu bringen und die Spreu vom Weizen zu trennen. Es waren in der Zwischenzeit aufgrund des ideologisch-religiösen Vakuums in der Gesellschaft religiöse Qi-Gong-Schulen entstanden, mit denen die Regierung nicht konform ging. 1997 wurden staatliche Kriterien zur Ausübung von Qi Gong und deren Verbreitung erstellt: Wer heilkundlich tätig sein will (und Qi Gong wurde seit Dr. Liu Guizhens Definition „Medizinisches Qi Gong“ als heilkundliche Therapie in der Medizin eingestuft), muss eine medizinische Ausbildung nachweisen (Gisela Hildenbrand „Zur geschichtlichen Entwicklung des Qi Gong“ in Materialien 41: Qi Gong und China von G. Hildenbrand, J. Kahl, S. Stein, Institut für Internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V.). Es könnte sein, dass diese Kriterien im Laufe der nächsten Jahre auch in Deutschland relevanter werden. Im heutigen China unterrichten an den Krankenhäusern nur Ärzte Qi Gong, die westliche und chinesische Medizin mindestens zehn Jahre studiert haben. Seit 1997 gibt es eine Prüfungskommission, die festlegt, welches Qi Gong weiter praktiziert und welche Qi-Gong-Schule weiter existieren darf. Einige Schulen sind verboten worden. Dazu gehört auch das Kranich Qi Gong in seiner alten Form, in der die 6. Form noch praktiziert wurde. Das Kranich Qi Gong wurde schon in den Neunzigerjahren in „Xing Shen Zhuang Qi Gong“ umbenannt, was „Körper-Geist-Qi-Gong“ bedeutet. Ende des 20. Jahrhunderts wurde es dann in „Zhi Neng Gong“ umgewandelt, was „Intelligenz-Qi-Gong“ bedeutet. Das ist ja auch nicht schlecht ... Alle Lehrer und Schulen sind auf ihre „Tauglichkeit“ hinsichtlich des medizinischen Wissens,

der medizinischen Anwendbarkeit der Übungen und ihre Integrität geprüft worden. Das Gesundheitsministerium legt viel Wert auf die wissenschaftliche Erforschung des Qi in Verbindung mit krankheitsbezogenen Übungen. Im Gegensatz zum westlichen Verständnis waren TCM und Qi Gong nie etwas Alternativ-Komplementäres, sondern immer eine Wissenschaft. Die „Wissenschaft vom Leben“ hatte bei den Daoisten und Buddhisten nur einen anderen Namen. Letztlich geht es den Chinesen um eine offizielle Anerkennung und Akzeptanz der Wissenschafts-Liga im Westen, um aus der Aura des Mysteriösen, Okkulten und Magischen herauszukommen. Alle Forschungsinstitute und offiziell anerkannten Qi-Gong-Schulen halten jedoch einzelne Lehrer, Meister, Großmeister nicht davon ab, weiterhin im Stillen zu wirken und so zu üben, wie es ihrer Seele, ihrem Geist und ihrem Körper gut tut. (Auszug eines Buchbeitrags von Petra Hinterthür „Angewandte Physiologie – Komplementäre Therapien“, Thieme Verlag, 2005, S. 340 – 342)

„Hey, Kranich, was stehst du da noch auf deinem Bein rum. Komm, lass mich auf deinen Flügeln sitzen und mit dir die weite Welt entdecken“.

Petra Hinterthür, 2005

2. Vorwort

– Astrid Schillings –

16 Jahre sind nun vergangen, seitdem der Fliegende Kranich 1989 in Druck gegangen ist. Über die Jahre folgten mehrere Auflagen und ich freue mich, dass dieses Buch so viele Menschen erreicht hat und wohl immer noch erreicht. Einerseits ist es als Übungshilfe angenommen worden und andererseits, wie ich aus Zuschriften und Anrufen weiß, als Wegbegleitung selbst dann, wenn der Kranich nicht die persönliche Form der Übung ist. So erscheint mir eine neue, teilweise überarbeitete Ausgabe als stimmig.

Diesmal haben wir die alphabetische Namensfolge der Autorinnen gewählt – als Ausdruck von Veränderung. Einige Jahre nach Schreiben des Buches fing Petra Hinterthür an, den Kranich zu unterrichten. Ihre Kurse sind beliebt, was mich sehr freut, denn ich schätze den Fliegenden Kranich als ganzheitliche Übung nach wie vor.

Innerliches Lauschen, Spüren, meditatives Forschen haben mich im Laufe der Jahre aus der Form des Qi Gong hinausgeführt. Von dem Geschriebenen muss ich nichts zurücknehmen. Es ist wohl wahr so, vor allem, was das Qi Gong betrifft, und doch deutete das Geschriebene auch schon damals auf eine Seinsqualität „unter“ der Form. In den Kranichbewegungen wurde mir die Stille, das Sein sichtbar, spürbar. Aus Asien zurückkehrend nannte ich mein Anliegen: Einfach da sein, lebendig in „Stille und Bewegung“.

Bald merkte ich, dass das auch ohne Form leben will. Innerlichkörperlich lauschen, in das, was ist, jeden Tag, egal wo ich bin und was ich gerade tue oder nicht tue, egal auch wie ich gerade gestimmt bin, ohne Bewerten. Darum geht es mir. Im Gewahrsein im Moment, in der alltäglichen Lebensbewegung, findet sich Erstaunliches sowohl was die Wirkung im Immunsystem als auch im „Seelischen“ angeht. Vielleicht so eine Art Alltags-Qi-Gong ohne Namen. Was ich im Buch über äußere Praxis und inneren Weg geschrieben habe gilt auch für die einfachen Bewegungen, Haltungen des Alltags. Immer wieder loslassen, lösen, in das, was ist.

Die Entdeckung ist so unspektakulär-einfach, dass sie leicht zu übersehen ist, jedenfalls ist es mir so gegangen. Ich übte den Kranich morgens oder abends und erlebte Weite, Leichtigkeit, Klarheit, Regenerierung, wie andere Menschen auch. Und dann beobachtete ich, wie sich dieser Zustand von Leichtigkeit, Wachheit, Offenheit ... die Worte sind hier nicht entscheidend, auch beispielsweise beim Gehen,

Geschirrspülen, Zähneputzen entfaltet, wenn Fühlen, Körperlichkeit und Aufmerksamkeit in Einklang waren und ich mich nicht verkniffen auf irgendein Ergebnis eingeschossen hatte oder mit meinen Gedanken woanders gewesen war. Wenn das sein darf, was ist, ohne Widerstand, so öffnet sich dieser heilsame Zustand.

Ja, es hilft, wieder und wieder kurz innezuhalten, körperlich-innerlich zu spüren, zu lauschen – wie ist es gerade. Und wenn Widerstand, Ungeduld, Angst, Ärger auftauchen, da bleiben und lauschen, schmecken, forschen, wie dieses Ungeduldige, Ängstliche da ist, sich körperlich anfühlt unter den Worten. Wir können loslassen, entspannen, in das, was da in uns lebendig ist, leben will. Wir lösen es nicht einfach auf.

Die kleinen Fragen helfen, in die Tiefe zu gehen und wach zu bleiben. Sie wollen keine gedachte Antwort. Sie wollen einfach öffnen und helfen, dazubleiben mit dem, was ist. In diesem Dableiben entsteht liebevolles Mit-Gefühl mit uns selbst. Das nährt, fühlt sich wohl an im Körper und erleichtert. Energie fließt. (Ein paar Quellen habe ich hinten im biographischen Teil angegeben.)

Ich kann mir täglich eine Zeit reservieren ohne Programm von außen, eine leere Zeit, in der ich sitze, ins Lebendige lausche, da bin. ... Wie weiß der Körper zu atmen? Zu sehen? Zu sitzen? Zu gehen? ... Was ist es, das da atmet, denkt, fühlt? Ein Gähnen, ein Strecken. Der Körper weiß zu leben. Momente des Seins, der Einsicht ... Staunen ... alles geschieht von selbst ... „interwirkt“ ... geschieht einfach. Dieses Sosein kann eine so intensive Qualität haben, dass es die Frage nach dem Sinn oder des Wofür hinter sich lässt. Das Lebendigsein spüren, wie es ist. Einzigartig, wundersam in jedem Moment. Wir müssen nicht wissen, was das ist. Wir erleben das.

Auch finde ich es hilfreich, die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern zu lassen, wie eine sanfte innerliche Berührung, und dann, wenn wir bereit dazu sind, jegliche Aktivität der Aufmerksamkeit loszulassen. Da sein, sitzend, liegend oder stehend – Gewähr-Sein ist da von selbst. Auch wenn wir nichts tun müssen, da ist ja nicht einfach nichts. Wir sind ja da, nur anders als wir gedacht oder uns vor-gestellt haben, ein kräftiges Gefühl von Gegenwärtigkeit. Das ist kein Gedanke. Selbst in Zuständen von Verwirrung, Frustration oder Verliebtheit ist dieses einfach Gegenwärtige spürbar, wenn wir innehalten.

Ich sehe und habe es auch selbst erlebt, dass der Kranich als Form für viele Menschen eine exzellente Hilfe sein kann, wenn in der Hektik des Alltags diese tiefgründige Einfachheit wie verschollen ist. Hier kann ich die Entdeckung dieses Einfachen nur andeuten, das sich mir aufgetan hat. Darüber zu schweigen fällt mir schwer, wenn es uns doch so erfreuen kann ... und die Kreise des Kranichs nicht stört.

Astrid Schillings, 2005