

Jubiläumsseminar der Sebastian Kneipp Akademie »Ost trifft West«

6. bis 8. Juli 2018 in Bad Wörishofen (D)

Seit 30 Jahren wird an der Sebastian Kneipp Akademie (SKA) Taijiquan und Qigong unterrichtet und es werden auch Menschen in diesen Künsten ausgebildet. Zu diesem Jubiläum lud die Akademie nicht nur die AbsolventInnen ihrer Ausbildungen, sondern alle Interessierten mit Vorkenntnissen dazu ein, während eines Seminarwochenendes die Arbeit einiger AusbilderInnen kennenzulernen. Georg Patzer genoss das vielseitige Workshop- und Vortragsprogramm.



Das Team für ein gelungenes Seminarwochenende: Sigrud Rau (Leiterin SKA), Dr. Ansgar Gerstner, Laura Bernhard, Ingrid Schmid-Bergmann, Christian Auerbach, Axel Klugmann, Axel und Tanja Zimmer (Musiker), Thomas Hilzensauer (Bundesgeschäftsführer SKA).

Foto: Manuel Christa

Bei Kneipp denkt man natürlich sofort an Wasserkuren, manche Ältere noch zusätzlich an Ernst Jandls Gedicht über »Heilwasser Heilwasser kalt«. Dass die Sebastian Kneipp Akademie in Bad Wörishofen aber seit nun schon 30 Jahren auch Qigong- und Taijiquan-Kurse gibt und seit fast der gleichen Zeit auch Qigong- und Taiji-LehrerInnen und inzwischen auch -ausbilderInnen ausbildet, ist wohl nicht ganz so bekannt. Dabei passt es ganz gut, denn der oberschwäbische Pfarrer Sebastian Kneipp hat nicht nur die Hydrotherapie (Wasser- und Tautreten) empfohlen, sondern auch Pflanzenheilkunde, Ernährungstherapie

(Vollwertkost) und eine Bewegungstherapie. Und damit sind wir fast schon bei der klassischen chinesischen Medizin. Nur akupunktiert hat Kneipp nicht. »Anfangs wurde das neue Angebot durchaus kritisch beäugt«, sagte Bundesgeschäftsführer Thomas Hilzensauer, aber schon »zwei Jahre nach dem ersten Einführungskurs wurden aufgrund der hohen Nachfrage bereits elf Seminare angeboten.«

Das runde Jubiläum wurde Anfang Juli mit einem Wochenendseminar in Bad Wörishofen gefeiert. Der kleine Ort mit den vielen Kur- einrichtungen, Parks und Kurhotels ist nicht so ganz einfach zu erreichen, manche stöhnten über die diversen Staus am Freitag, auch die Bahnfahrten waren meist nur mit drei- bis viermaligem Umsteigen zu bewältigen. Der Ort empfing die Ankommenden dann mit seiner beschaulichen Ruhe, die innere konnte sich mit der äußeren verbinden.

»Ein Überblicksseminar sollte es sein«, sagte Ingrid Schmid-Bergmann, die die gesamten 30 Jahre als Lehrerin und Ausbilderin begleitet hat. Kein Blick in die Vergangenheit, sondern eine Vorstellung einiger Methoden, die die Sebastian Kneipp Akademie anbietet. Sehr un-



terschiedlich war es deswegen, je nach Charakter der Dozentinnen, sehr anregend auf jeden Fall, und in einigen Fällen energetisch hochwirksam.

Ingrid Schmid-Bergmann zeigte gleich in zwei Workshops ihre Qi-Kunst. In dem einen übten wir eine Reihe von acht »Mond«-Bewegungen: Den Mond aus dem Wasser holen, den Mond wie ein Rad drehen, den Mond aus der Erde zum Himmel bringen, den Mond über die Wasseroberfläche gleiten lassen ... einfache Bewegungen, die den ganzen Körper durchspülen, nach unten und nach oben führen, Himmel und Erde verbinden mit dem Menschen in der Mitte. Ob diese Reihe einen Namen hat, weiß ich nicht mehr, das Seminar hatte den Titel »Von der Form zur freien Bewegung«. Und so kam es am Ende, nachdem wir alle locker und frei waren, zu einer besonderen Einlage: Musik vom Band und Ingrids Einladung, sich einfach dazu zu bewegen. Das Qi frei fließen, die Bewegungen einfach entstehen zu lassen und ihnen zu folgen. Und das war dann nur noch schön, vor allem mit geschlossenen Augen (und nur seltenem Spickeln). Und vielleicht sogar eine hübsche Einleitung zur Disko am Samstag (dazu später mehr).

Ihr zweiter Workshop beschäftigte sich mit dem Kranich-Qigong, speziell mit den Verbindungen der Funktionskreise Lunge und Niere. Denn Metall nährt das Wasser (durch die Mineralien, die es dem Wasser spendet), die Lunge holt sich das Himmels-Qi durch die Atmung, die Nieren sorgen über den Punkt »Sprudelnde Quelle« (N 1) für die Verwurzelung und die Anbindung an die Erde. Der Kranich, Symbol für Glück und Langlebigkeit, ist »Meister des Fliegens«, seine »Brust ist weit und durchsichtig«, dabei steht er »fest verwurzelt

wie eine Kiefer auf der Erde, hochragend, majestätisch und ruhig« (Ingrid Schmid-Bergmann). Die Übungen, die sie mit uns machte, waren dem Kranich nachempfunden: Heben und Senken der Flügel, Erheben zum Flug, Landen auf der Erde ...

Auch das waren schöne, ruhige Bewegungen, die zwischen Himmel und Erde schwebten, frei und leicht machten, aber nicht abgehoben wie das HB-Männchen aus der Werbung, das die Dozentin einmal als Beispiel zitierte. Da unsere (Menschen-)Energie sowieso immer wieder nach oben steigt, müssen wir uns um einen Ausgleich bemühen. Zwei ruhige Workshops waren das mit wenig Theorie und viel Praxis, auch mit Partnern zum besseren Spüren und Nachhinehgehen.

Begeistert hat mich auch die Zeit mit Laura Bernhard, einer von Ingrids langjährigsten Schülerinnen, die uns mit viel Witz, Ironie und Enthusiasmus Beckenbodenübungen nahebrachte. Sie zeigte uns präzise, wie man die Beckenschaukeln, das Steißbein und die Sitzbeinhöcker – eben doch – bewegen und damit den Beckenboden, das geheime Zentrum unseres Seins und unserer Bewegungen, trainieren kann. Nur ihre letzte Übung, das imaginierte Schließen und Öffnen der Lotusblüte bei der dritten Schicht des Beckenbodens, war mir neu und löste geradezu eine energetische Erschütterung aus. Wunderbar, danke Laura.

Und dann natürlich die Stunden mit Christian Auerbach aus Göttingen. Ein humorvolles Energiebündel, das uns mit vielen, vielen Informationen versorgte, manche nur angedeutet, andere weiter ausgeführt. Das uns in die Geheimnisse der Bio-Tensegrity einführte mit Modellen und einem Filmchen, uns die Welt

links: Im Garten der Akademie war viel Platz für Qigong-Partnerübungen.

Foto: Manuel Christa

rechts: Ingrid Schmid-Bergmann unterrichtet als Lehrerin der ersten Stunde seit 30 Jahren an der Sebastian Kneipp Akademie.

Foto: G. Patzer



Christian Auerbach erklärte die Aufrichtung der Wirbelsäule durch Zugspannung.

Foto: G. Patzer



Unter Ingrid Schmid-Bergmanns Leitung beendeten die TeilnehmerInnen das Seminar mit der »Halleluja-Übung«.

Foto: Manuel Christa

Georg Patzer ist Historiker, Literaturwissenschaftler, Journalist, Lektor, Qigong- und Taijiquan-Lehrer und lebt in Karlsruhe und auf Sardinien.



Beim gemeinsamen Kochen mit Alexander Wüst ging es um Achtsamkeit, Genuss und Natürlichkeit.

Foto: G. Patzer

der Faszien nahebrachte (natürlich mit praktischen Übungen aus dem Wudang Shan Shiba Fa) und die »spürenden Hände«, alles mit großem Elan und innerer Kraft. Mich überzeugte er nicht nur durch sein genaues und weitgefächertes Wissen, sondern auch durch seine Feinfühligkeit, mit der er die Übungen zu den Händen anleitete, das Kleben oder Anhaften, das Hören, das Verstehen, das Annehmen. Den Kontakt aufnehmen, den anderen führen, der anderen folgen, leer und absichtslos werden – alles Übungen, die wir im Alltag und in unserer persönlichen Weiterentwicklung fast noch viel mehr brauchen können als beim Qigong oder Taijiquan.

Axel Klugmann stellte in seinem Workshop Partnerübungen im Taijiquan vor – wobei ich immer wieder erstaunt bin, dass viele Taiji-Schulen gar keine Partnerübungen machen: Wie soll das gehen? Von meiner Übungspartnerin Daniela erfuhr ich, dass es in den Seminaren und Ausbildungen der Kneipp Akademie normal ist, mit jemandem zusammen zu üben, und außer mir waren alle Teilnehmerinnen (in der überwiegenden Mehrzahl Frauen) Schülerinnen oder sogar Kursleiterinnen und Lehrerinnen bei Kneipps. Axel Klugmann stellte Anfängerübungen vor, wie man beispielsweise durch einen Luftballon oder einen Stab hindurch den anderen kontaktieren und spüren kann. Das waren eher Basisübungen, aber auch die kann man ja immer wieder machen, und Danielas Reaktion auf meinen Kontakt war und ist immer noch hochspannend für mich – also auch hier viel zu lernen, für's Taiji und für's Leben.

Ansgar Gerstner hielt einen Vortrag über »die kurze Geschichte des Qigong«, der leider akustisch nicht besonders gut zu verstehen war. In seinem Workshop über das Sehnen-Qigong

aus der buddhistischen Shaolin-Tradition ging es um das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, denn nur Entspannung reicht ja auch nicht: Viele Körperpartien sind ja bei uns Schreibtischsitzern zu schlaff und müssen wieder aktiviert werden, was auch die Gesamtkoordination verbessert. Shaolin-Qigong ist deshalb auch anstrengender als anderes Qigong, dafür aber auch kraftvoller und dynamischer – auch hier wird der Ausgleich gesucht zwischen Erschlaffung und Anspannung, indem der Bewegungsapparat gestärkt und geschmeidiger gemacht wird, man den Energiehaushalt aber gleichzeitig beruhigt und den Geist fokussiert.

In seinem spannenden Vortrag sagte Professor Dr. Peter Kuhn über das Qi, es sei »eines der ganz großen Mysterien dieses Planeten: Qi existiert nämlich nicht«. Nicht erschrecken, es folgte der Satz: »Jedenfalls nicht als etwas Gegenständliches.« Dennoch ist es allgegenwärtig und kann sogar trainiert werden. Für Peter Kuhn liegt der westlichen Beschäftigung mit Qi ein radikales Problem zugrunde: dass wir von unserer eigenen (Denk-)Kultur ausgehen und Probleme haben, paradoxes Denken oder Nichtlinearität zu verstehen, wie es sie in anderen Kulturen gibt. »Wenn wir das aushalten: Qi zu (er)leben, ohne es zu verstehen«, kommen wir seinem Charakter womöglich am nächsten. Und das ist ja das, was viele von uns Qigonglern versuchen: Qi erleben, es trainieren.

Abschließend noch zu den kleinen Besonderheiten des Seminars: Nicht nur, dass es mindestens eine italienische Bar in dem winzigen Ort gibt, mit gutem Grappa und ausgezeichnetem *caffè* und Öffnungszeiten, die typisch italienisch nicht eingehalten werden. Es wurde auf dem Seminar auch einmal zusammen mit Alexander Wüst gekocht (seltsamerweise gab es sonst kein regelmäßiges gemeinsames Essen bei Kneipps – die Teilnehmerinnen mussten sich selbst versorgen), wo die daoistischen und die kneippschen Prinzipien von Achtsamkeit, Genuss und Natürlichkeit praktiziert wurden, und es gab nach einem intensiv summenden, dröhnenden und schwingenden Klangschalenkonzert am Samstagabend noch eine schöne, laute, ausgelassene, schwitzige Disko am Samstag, die laut Teilnehmerinnen bis zum nächsten Morgen dauerte, mit einem Besuch in einer Bar abgeschlossen wurde und mindestens einem Vortragenden am nächsten Tag eine kleine Heiserkeit bescherte.