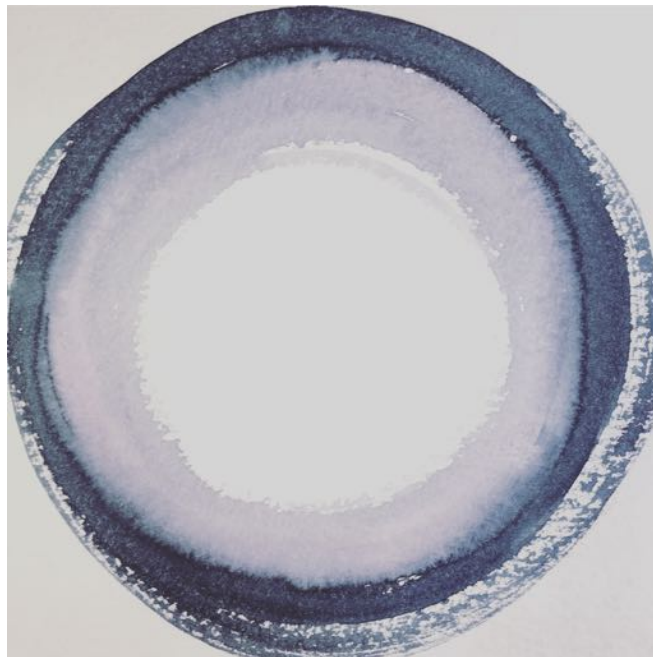


Qigong-Kursleiterausbildung 2017 – 2019 bei Heike Seeberger

Abschlussarbeit „Qigong und Lebensstil – Umgang mit meinem Wesen“

von Simone Sixt



## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>Lebensstil</b> .....	<b>3</b>
<b>Achtsamkeit und Denken</b> .....	<b>4</b>
<b>Einfachheit und Effizienz</b> .....	<b>5</b>
<b>Praktikabilität</b> .....	<b>6</b>
<b>Langsamkeit</b> .....	<b>7</b>
<b>Regelmäßigkeit</b> .....	<b>8</b>
<b>Innere Bilder</b> .....	<b>10</b>
<b>Äußere Bilder</b> .....	<b>10</b>
<b>Fazit - Umgang mit meinem Wesen</b> .....	<b>16</b>
<b>Literaturangaben</b> .....	<b>22</b>

## **Einleitung**

In dieser Abschlussarbeit „Qigong und Lebensstil“ sind meine persönlichen Erfahrungen und Veränderungen durch die Qigong-Kursleiterausbildung in meiner Lebensführung von Ende 2017 bis Mitte 2019 zusammengefasst. Die für mich wichtigsten Punkte der Ausbildung möchte ich hiermit im Rückblick herauskristallisieren. Außerdem kann der Einblick in meine Erfahrung anderen Menschen eine Anregung sein, die Vorteile der Qigong-Praxis zu erkennen. Die Schnittstelle zwischen Qigong und Kunsttherapie wird in den Kapiteln „Innere und Äußere Bilder“ angeschnitten. Das dort beschriebene Selbstexperiment „Qigong und Malen“ werde ich fortführen, auch möchte ich in Zukunft eine Arbeit allein diesem Thema widmen.

## **Lebensstil**

Lebensstil ist Lebensführung und bedeutet für mich, mir selbst treu zu sein und Bereiche wie Schlaf, Bewegung, Ernährung, Lebensraum, Beziehungen, Selbstaussdruck und Qigong-Praxis in einer Art und Weise zu leben, dass meine Bedürfnisse erfüllt und meine Grenzen respektiert sind.

Durch die Qigong-Kursleiterausbildung bin ich näher an die persönliche Form meines Körper-, Geistes- und Seelenwesens gekommen.

Um zu verstehen, welcher Lebensstil zu mir passt, ist es unabdingbar, mein Wesen immer besser kennenzulernen. Dieses Wesen begegnet ständig neuen Herausforderungen und verändert sich somit fortlaufend. Aufgefallen ist mir jedoch, dass zumindest für eine gewisse Zeit ein paar Parameter festgelegt werden können und funktionieren, bis sie wieder angepasst werden müssen.

Die einzelnen Überschriften beleuchten verschiedene Aspekte meines Wesens im Zusammenhang mit der Qigong-Praxis.

## **Achtsamkeit und Denken**

Durch die Qigong-Praxis, welche für mich bewegte Meditation darstellt, kann ich aufmerksam meine Gedanken beobachten, gegebenenfalls unterbrechen und bewusst in die von mir gewünschte Richtung lenken. Wie es mir beispielsweise bei den 8 Brokaten bei „Auf die fünf Kummernisse und sieben Betrübnisse zurückblicken“ und sie damit hinter sich lassen - gut gelingt. Anschließend bin ich offen für die Freude, welche in der Übungssequenz „Den Kopf wiegen und mit dem Schwanz wedeln“ durchlebt wird. Freudige Gedanken und somit Gefühle kann ich mir umso leichtherziger machen, nachdem ich wie in der Reihenfolge der 8 Brokate unnötige Last erst losgelassen habe.

„There is no reason to ever have the same thought twice, unless you like having that thought.“ Dave Allen (2001)

Es gibt keinen Grund jemals den selben Gedanken zweimal zu haben, außer Ihnen gefällt der Gedanke.

Wie ich einem Vortrag im Internet von Diplom Psychologin Dr. Katharina Tempel entnehmen konnte, kann unser Denken in vier Arten eingeteilt werden:

1. Grübeln
2. Sorgen
3. Zurückblicken / Anhaften
4. Lösungsorientiertes Denken

Da jedes unserer Gefühle und jede unser Handlungen erst ein Gedanke sind, macht es Sinn, um im konstruktiven und gesunden Lebens- und Qi-Fluss zu bleiben, das Gedankenschiff zum lösungsorientierten Denken zu lenken.

von Simone Sixt

Während der Qigong-Praxis nehme ich aktiv eine wohlwollende und bejahende Haltung mir selbst gegenüber ein, was ein lösungsorientiertes Denken fördert. Immer wieder habe ich erlebt, dass ich durch die Qigong-Praxis einen Perspektivwechsel vollziehen konnte und ich mich selbst mit neuen Lösungsansätzen oder Gedankenblitzen überrascht habe.

Selbst wenn es „nur“ eine größere Gelassenheit ist, welche ich nach dem Üben erreiche, ist schon viel gewonnen. Meine Lieblingsform dazu ist „Wie die Wolken ziehen und die Flüsse fließen“ (Wolkenhände) aus den 18 Übungen. Das Sinnbild der Wolken und Flüsse zeigt die konstante Wandlung und Veränderung, welcher ich beim Üben als Beobachter gelassen entgentrete und durch meine Bewegung flexibel aufnehme und mit vollziehe. Qigong hilft mir, achtsamer zu sein, meine Gedanken zu steuern und gelassener und flexibler mit Veränderungen umzugehen.

### **Einfachheit und Effizienz**

Qigong-Übungen folgen einer klaren Ordnung. Die Bewegung geht immer auf dem direkten Weg ans Ziel, es wird nur so viel Energie wie nötig eingesetzt. Im Grunde sind die Bewegungen lediglich eine Stütze, um den inneren Qi-Fluss zusätzlich im Außen und nicht nur in Gedanken zu unterstützen. Eine sehr hohe Disziplin ist es, das Qi selbst bei bewegungslosem Körper zu lenken.

Mich hat Qigong in meiner Ansicht unterstützt, dass Ordnung und Einfachheit in den Gedanken, in den Bewegungen und in der Umgebung effizienter sind als zu viele, unzusammenhängende, verworrene oder vielschichtige Gedanken, Bewegungen oder Dinge.

Selbst war mir meine Veränderung, welche sich auch außerhalb des Qigong in Richtung Ordnung und Einfachheit verändert hat, weniger bewusst. Erst als meine Mutter nach längerer Zeit wieder einmal in meine Wohnung kam, den aussortierten Küchenschrank, die sauberlich gestapelten Handtücher und die nach Farben

von Simone Sixt

sortierten Kleidungsstücke betrachtete, bemerkte sie und auch ich, dass dies noch nicht immer so gewesen ist.

Es ist immer die Überlegung für mich, was der Zweck oder das Ziel meines Vorhabens ist. Danach kann ich entscheiden, was die passende Handlung und der direkte Weg dorthin sind. Diese Erkenntnis verankert sich für mich in der Übung „Den Bogen spannen“ aus dem Banduanjin (8 Brokate) – ich spanne den Bogen bewusst auf ein bestimmtes Ziel hin, mit genau der Anspannung, die nötig ist. Den imaginären Pfeil lasse ich los – damit ist das aktive Zutun erledigt, der fliegende Pfeil bedarf keiner Kontrolle mehr, ich sehe ihm nicht nach, sondern leite direkt in die nächste Bewegung über. Zeit- und Energieersparnis finden statt, der Pfeil fliegt auf dem einfachsten und effizientesten Weg zum Ziel – aktiv beeinflusse ich nur, was zu beeinflussen ist, den Rest lasse ich los, der Ablauf bleibt im Fluss.

“Pflege der Persönlichkeit (...) Ist das Werk vollbracht, so verharrt er nicht dabei. Und eben weil er nicht verharrt, bleibt er nicht verlassen.” Laotse (2019, S. 12)

## **Praktikabilität**

Mein Körper gibt mir bestimmte Parameter vor. Die Breite meiner Schultern, die Länge meiner Beine, mein Gewicht, die Kraft meiner Muskeln. Stelle ich mich in den Qigong-Stand, dann stelle ich beispielsweise meine Füße schulterbreit. Dieser Stand ist am praktischsten, um gut in die Qigong-Übungen „reinzukommen“.

Was bedeutet allerdings schulterbreit? Der Abstand der Füße variiert personenbezogen. Wie tief kann ich in die Knie gehen, um den Stand lang genug halten zu können? Die Muskelkraft variiert ebenfalls personenbezogen. Durch das Ausloten meines persönlich praktischsten Qigong-Standes, habe ich meinen Körper ein gutes Stück weiter kennengelernt, Fehlstellungen aufgedeckt und weitere praktische Parameter für mich festlegen können.

von Simone Sixt

Zum Beispiel ist mir aufgefallen, dass ich nicht lange mit leicht gebeugten Knien stehen kann, wenn mein rechtes Knie nach innen knickt, was es leider seit einem Mittelfußknochenbruch manchmal tut. Da durch die Schonhaltung des rechten Fußes das Fußgewölbe weniger Spannung hat, tendiere ich dazu mit der inneren Kante des rechten Fußes flach auf dem Boden zu stehen, anstatt in der Wölbung. Durch bewusstes Anziehen des Gewölbes richtet sich auch mein rechtes Knie wieder aus und bewegt sich nach außen in eine gesündere Haltung.

Auch habe ich festgestellt, dass ich beim Reiterstand einen meist breiteren Stand als andere Qigong-Übende brauche. Ich habe somit mein persönliches Wesen im Stand besser kennengelernt und mich nicht mehr verstellt oder versucht den anderen gleich zu kommen.

Der persönliche Qigong-Stand führt dazu, zu mir und meinem Körper zu stehen und sein Wesen zu akzeptieren. Meinen Lebensstil habe ich nun auch in anderen Bereichen mehr auf meinen Körper eingerichtet. Zum Beispiel habe ich angefangen, eigene Kleidungsstücke zu nähen, anstatt mich in vorgefertigte Passformen zu zwängen oder habe nützliche Dinge wie z.B. Putzschwämme in meine Reichweite gestellt, um sie einfacher und effizienter zu verwenden.

Selbstfürsorge in Form von Praktikabilität im Lebensstil kann realisiert werden, wenn die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen und beantwortet werden.

## **Langsamkeit**

Es gibt Menschen in meinem Umfeld, welche meine „Langsamkeit“ verurteilen und diese schlecht aushalten können. Immer wieder habe ich mich selbst hinterfragt und überlegt, ob ich ein Defizit habe oder mich mehr anstrengen sollte, mitzuhalten mit der Geschwindigkeit der Umwelt.

Es ist eine wohltuende Erfahrung für mich, dass es in der Qigong-Praxis um Langsamkeit geht, wobei diese mit Achtsamkeit gleichzusetzen ist. Die Fülle des

von Simone Sixt

Augenblicks und die unmittelbare Erfahrung kann gelebt werden, wenn ich wach und offen bin für das was gerade ist. Da ich mit dieser Wachheit mehr wahrnehme, brauche ich länger, um alle Details zu verarbeiten. Damit erscheine ich langsamer für Menschen, die nicht diese Details wahrnehmen.

Somit sind für mich die Qigong-Übungen nicht langweilig, sondern reich an Erleben. Sie bestätigen meinen bisherigen Lebensstil, welcher ebenfalls mit einer vielschichtigeren Wahrnehmung der Dinge einherging und geht. Wenn ich dieselben Bewegungen des Qigong als Gymnastik ausführen würde, so wären sie schneller, dafür aber langweiliger, da die Achtsamkeit auf den Qi-Fluss dabei fehlen würde. Durch Qigong gewinnt die Bewegung an Tiefe.

Eckhart Tolle sagt dazu, dass die Formen des „Jetzt“ sich ständig verändern. Etwas jedoch in jedem Moment gleich bleibt – was häufig übersehen wird. Es ist die Tiefendimension des jetzigen Momentes, untrennbar mit der Tiefendimension der inneren Stille verbunden. Die Form ist nur die Oberfläche des Seins, Formen, die das Leben zeitweise annimmt (z.B. die Form einer Bewegung des Qigong). Das eine Leben, die eine Intelligenz, das eine Bewusstsein, dem alles zugrunde liegt, tanzt den Tanz der Formen um uns herum. Mit Wahrnehmung der Tiefendimension wird die selbe Form reich und lebendig im Gegensatz zur langweiligen und flachen Ausführung ohne Tiefendimension. Frei nach Eckhart Tolle (2013)

Auch Laotse bestätigt: „Der Geist der Tiefe stirbt nicht. (...) Endlos drängt sich's und ist doch wie beharrend. In seinem Wirken bleibt es mühelos.“ (2019, S.16)

## **Regelmäßigkeit**

Qigong ist der Vogelgesang der Menschen und somit jeden Morgen oder generell regelmäßig angebracht. Eine regelmäßige Gewohnheit wird zum Alltag und fühlt sich eventuell nach einer Weile unspektakulär oder langweilig an. Sie gibt aber auch Struktur und Sicherheit.



von Simone Sixt

Mein persönliches Wesen muss ich, um regelmäßig an der Übung dran zu bleiben, manchmal austricksen, da ich schnell aus alltäglichen Strukturen auszubrechen versuche und Schwierigkeiten damit habe, konsequent zu bleiben.

Dieser Unbeständigkeit in meinem Wesen bin ich noch auf der Spur. Ob es ein Wesenszug ist und die Liebe zur Freiheit, welche einfach zu mir gehört oder ob es eine Phase ist, welche sich noch wandeln wird, kann ich im Moment noch nicht abschätzen.

Für meinen Lebensstil mit der regelmäßigen Qigong-Praxis, habe ich mir folgendes Vorgehen überlegt:

Damit ich nicht jeden Tag mit der selben Routine konfrontiert bin, habe ich meine Wochen nicht in sieben, sondern fünf Tage untergliedert. Somit beginnt jede Woche bei mir mit einem anderen Wochentag.

Wiederholungen habe ich auch nicht in sieben Tagesrhythmen, sondern in zehn Tagesrhythmen geplant. Somit steht z.B. die Wiederholung des Wäschewaschens nicht jeden Sonntag, sondern einmal Montags, Dienstags, Mittwochs oder an jedem anderen Wochentag an. Es ist immer eine Überraschung, wenn ich in den Kalender blicke, zu sehen was ich heute erledigen darf. Ebenfalls das Qigong nehme ich mir nicht jeden Tag vor, sondern an acht von zehn Tagen. Ich sehe somit auch immer erst, wenn ich in den Kalender sehe, ob ich heute Qigong machen werde oder nicht.

Für mich stellt sich ein frisches Gefühl und Wachheit ein, wenn ich von meinem Tagesprogramm überrascht werde.

Meine Erfahrung ist, wenn ich mich wirklich auf die Qigong-Übung einlasse, dass ich niemals Langeweile empfinde, wegen der Tiefendimension. Deshalb sollte die Qigong-Übung eigentlich auch an sich, egal ob regelmäßig oder unregelmäßig geübt, Frische und Wachheit mit sich bringen. Für mein Wesen ist es allerdings momentan eine Starthilfe, einen Lebensstil der Überraschung zu leben. Ich akzeptiere meine Unzuverlässigkeit und begegne mir mit Selbstliebe und einem inneren Lächeln, indem ich diesen Kalender-Trick anwende, um mich selbst zu motivieren.

## **Innere Bilder**

Meine inneren Bilder sind kraftvoll und gut abrufbar für mich. Mein Leben lang habe ich schon intensive Nachtträume und kann mich meist an die entstandenen Bilder und Szenen erinnern. Ähnlich ist es beim Qigong-Üben, dass sofort, oft angeregt durch die Bezeichnungen der Übungen, in mir starke innere Welten entstehen. Durch diese Bilder kann ich mich noch tiefer auf eine Übung einlassen und noch besser hinspüren.

Wie ich durch Heike Seeberger (Qigong-Lehrerin) erfahren habe, kommt es immer auf die Ursprünglichkeit / die Essenz der Übung und nicht auf ein bestimmtes Bild beim Qigong-Üben an. Ein gutes Zeichen ist, dass meine inneren Bilder sehr flexibel sind und meist tagesformabhängig in eine andere Welt eröffnen. Somit verhafte ich nicht an einer einzigen Bild-Stütze, sondern die Ursprünglichkeit der Übung bleibt erhalten und manifestiert sich in unterschiedlichen Bild-Formen.

## **Äußere Bilder**

Schon von Kindheitstagen an war ich gerne mit meiner schöpferischen Kraft in Kontakt (z.B. durch Malen / Zeichnen / mit Erde gestalten) was mich zu meinem heutigen Beruf der Kunsttherapeutin geführt hat. Mein Wesen hat somit schon immer starken Kontakt zu seiner Kreativität gesucht. Ich merke, dass das Hoch dieser kreativen Kraft in meiner Jugend und meinen 20ern war und nun immer wieder in verschiedenen Formen aufflammt. Durch das Experiment „Qigong-Üben und anschließendes Malen“ – habe ich eine Wiedergeburt dieses schöpferischen Potentials erlebt. Auch habe ich beim Qigong-Üben immer wieder das Auflösen von Blockaden erlebt. Das Malen hat dazu geführt, dass sich empfundene Lösungen stärker verankert haben. Das Malen hat für mich einen Verstärkereffekt. Durch die

anfängliche Qigong-Übung komme ich auch mehr in Fluss und der Einstieg ins Malen fällt mir leichter und natürlicher als ohne die anfängliche Übung.

Vier Leinwände habe ich für die zwei Jahre Ausbildung auf 1,7 x 1,7 m gesteckt, bespannt und grundiert. Durch die quadratische Form kann ich sie vor jedem Bearbeiten drehen. Somit habe immer meine Körperhöhe und, wenn ich meine Arme ausstrecke, auch Körperbreite.

Im Foto a) sind die ersten Durchführungen sichtbar. Die allererste Durchführung war noch ohne eine vorherige Qigong-Übung. In der schwarz-grauen Figur, sieht man meine anfänglichen Körpergrenzen wie ich sie wahrgenommen habe – auf dem Foto liegt die Figur nach links gedreht, da ich nach jedem Durchgang die Leinwand auf die nächste Seite stelle. Ich stand vor der Leinwand und habe meinen Körper wahrgenommen. Ich war nicht besonders zu einer Farbe inspiriert und habe mich auch nicht besonders wohl in meinem Körper gefühlt.

Nachdem ich schließlich nach den ersten Qigong-Übungen gemalt habe, werden diese Körpergrenzen von inneren Bildern überlagert. Auch verändert sich meine Körperwahrnehmung. Ich fühle mich wohler in meiner Haut, durch mehr Lockerheit, warme Hände und inneres Leuchten oder Strahlen von Stellen der vermehrten Aufmerksamkeit.

Durch Qigong kommen mir manchmal plötzlich neue Ideen und Zusammenhänge fügen sich, ich finde Lösungen oder auch neue Ziele und Hoffnungen – einen Moment davon sieht man auch in Bild a):

Eine grüne Pflanze wächst und etwas Neues beginnt, nachdem ich eigentlich erst wütend war. Z.B.: hatte ich mich an dem Tag über meine Eltern geärgert, dass sie Jugendbücher von mir entsorgt hatten, ohne mich vorher zu fragen. Anstatt mich länger darüber zu grämen, habe ich beim Qigong-Üben plötzlich wieder die inneren Bilder der Buchszenen vor Augen gehabt und mich an die Geschichten erinnert,

von Simone Sixt

welche mir so gut gefallen haben. Somit habe ich gemerkt, dass der Wert der Bücher in mir liegt und es unwichtig ist, dass das materielle Objekt nicht mehr existiert.

In dieser ersten Bildreihe wird besonders deutlich, dass durch das Leinwand-Drehen, der Mittelpunkt immer bleibt. Dieser liegt genau bei meinem unteren Dantian. Beendet habe ich die Leinwand, als sie an dem Punkt, angelangt war, wie sie in Foto h) abgebildet ist. Das Endbild war somit von der Form zentrierend und ausgeglichen (wenn auch nicht mathematisch perfekt, sondern organisch).

Für mich erfüllen das Üben und Malen die Funktion der Psychohygiene. Deshalb könnte ich auf jedes Bild eingehen und meine Geschichte dazu erzählen. Dies umzusetzen, kann ich mir für ein weiteres Arbeitsbuch vorstellen, sobald ich alle vier Leinwände fertig gestellt habe. Momentan bin ich an der dritten Leinwand beschäftigt. Bisher habe ich auch immer Tagebuch zu den einzelnen Durchführungen geführt und mein Erlebtes skizziert und aufgeschrieben.

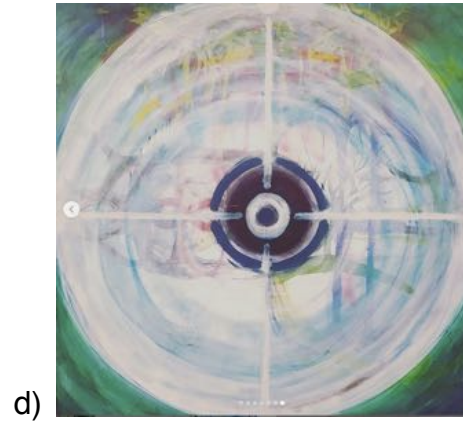
#### 1. Leinwand:



Qigong-Kursleiterausbildung 2017 – 2019 bei Heike Seeberger

Abschlussarbeit „Qigong und Lebensstil – Umgang mit meinem Wesen“

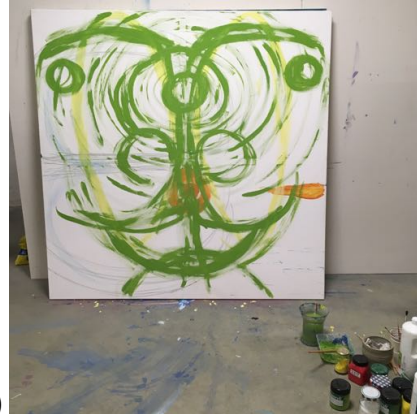
von Simone Sixt



2. Leinwand:



i)



j)



k)



l)

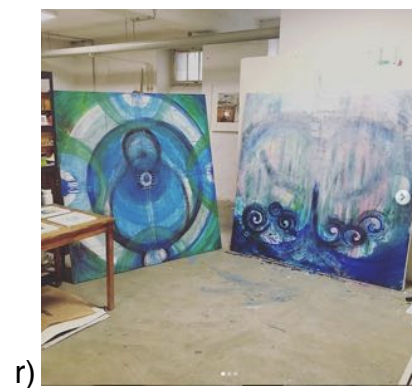


m)



n)

von Simone Sixt



Was deutlich wird ist, dass die beiden Resultate der ersten zwei Leinwände Ruhe und Kraft ausstrahlen, siehe Fotos h), q) und r). Zumindest nehme ich es so wahr, wenn ich vor ihnen stehe – auch hat es mir eine Grafikerin bestätigt, welche diese Bilder unabhängig von mir ebenfalls so betitelt hat.

Insgesamt haben sich beim Qigong-Üben meine Körpergrenzen nach außen um ein vielfaches erweitert, so dass ich mich manchmal auf den körpergroßen Leinwänden beengt gefühlt habe.

3. Leinwand:



### Fazit - Umgang mit meinem Wesen

Was bedeutet es für mich zusammenfassend, Qigong als Teil meines Lebensstils angenommen zu haben? Wie gehe ich anders als ohne Qigong mit meinem Wesen um?

Die Wichtigkeit des regelmäßigen Übens steht für mich im Vordergrund. Wie ist allerdings mein Umgang mit mir selbst, wenn die Umsetzung nicht klappt wie erhofft? Macht es Sinn, schlechtes Gewissen zu haben?

Die Grundfrage ist: auf welche Stimme möchte im Umgang mit mir selbst hören? In meinem Wesen gibt es verschiedenste Erwartungen vom Künstlichen Ego, der Kultur, der Familie, dem Trieb, des beruflichen Umfeldes, meines Instinktes, des rationalen Denkens, des Zweifels, der emotionalen Gefühlsmuster und der Ängste.

Ich möchte der Empfehlung von Bernadette von Dreien folgen: „ Auf die Stimme des Herzens (möchte ich hören). Diese göttliche innere Stimme erkennen wir daran, dass sie immer klar und positiv ist, dass sie konstruktiv und lösungsorientiert ist;



von Simone Sixt

dass sie zu Harmonie auffordert und nicht zu Konfrontation oder Manipulation; dass sie stets den freien Willen der anderen Lebewesen respektiert; dass sie allen Wesen wohlwollend und in Freundschaft begegnet und nicht in Feindbildern spricht; dass sie uns in jeder Situation beruhigt und ermutigt, und dass sie uns den Weg zu uns selbst zeigt. Dieser Stimme des Herzens dürfen wir jederzeit vertrauensvoll folgen.“ Bernadette von Dreien (2018, S. 112)

Der liebevolle Umgang mit mir selbst, welcher der Grundhaltung des Qigong entspricht, ist die Lösung. Was wiederum der lösungsorientierten Denkweise entspricht.

Sehr viele Male hat mir die stille oder aktive Qigong-Praxis intensive, zauberhafte und erholsame Momente mit mir und meiner Qi-Energie, meinen inneren und äußeren Bildern und meinem Körperempfindungen geschenkt.

Auch wenn ich in den letzten zwei Jahren beim „Auf meinen Körper hören“ nicht jeden Tag 30 min. Qigong geübt habe, habe ich dafür diese Zeit bewusst vermehrt, je nach Situation, in andere liebevolle Aktivitäten investiert:

Achtsamkeitsübung beim Autofahren/Spaziergehen, Mittagspausen und langes Spazieren in der Natur, mich auf den Kontakt zum Boden besinnen / mich erden, Yoga, spontanes Strecken / Bewegen / Tanzen, jede Gelegenheit zur Bewegung nutzen (Treppensteigen, Liegestütz in Wartephase), Kopfstand machen, Bauchatmung, Selbstmassagen, Zeh- und Fußübungen in Situationen in welchen ich lange sitzen musste, innere Schutzbilder, um mich wieder auf mich zu besinnen, aufrechtes Sitzen, stilles Qigong z.B. vor dem Einschlafen im Bett oder vor Prüfungssituationen.

Im Qigong-Bewusstsein zu sein, bedeutet somit für mich, allgemein auf meinen Körper zu hören und zu vertrauen, dass er mir das, was er und mein Geist momentan am meisten brauchen, signalisiert – und dass ich dies auch umsetze.

von Simone Sixt

Eine kritische Selbsthinterfragung ist für mich die Unterscheidung zwischen Achtsamkeit, Langsamkeit und „abgelenkt sein“. Es würde einen Selbstbetrug bedeuten, sich auf dem Zusammenhang: Langsamkeit ist Achtsamkeit auszuruhen. Ich kenne es von mir, dass ich ebenfalls langsam im Außen bin, wenn ich z.B. im Inneren in Grübeleien verfangen bin. Diese Langsamkeit kommt daher, dass mein Geist mit sinnlosen Denkschleifen abgelenkt ist. Diese Langsamkeit ist nicht effizient. Wichtig ist es mein Wesen im uneffizienten Denkmuster zu erwischen und zu unterbrechen.

Diese Art der Langsamkeit führt dazu, dass ich schusselig werde und z.B. Alltagsgegenstände verlege und lange suche. Dem vorzubeugen hilft die Einfachheit und Praktikabilität, welche ich im Qigong-Bewusstsein lebe. In Form von „einen festen Platz für Dinge“ (z.B. Schlüssel, Handy, Geldbeutel) einzurichten und auch an wichtigen Stellen (z.B. Handtaschen, Arbeitsplatz, Auto) eine doppelte Ausrüstung (mit z.B. Schminktäschchen, Sonnenbrillen, Wasserflaschen) bereitzulegen. Somit habe ich einen liebevollen Umgang mit mir gefunden und meine Umgebung vorsorglich für unachtsame Momente ausgerüstet, damit ich schnellstmöglich wieder in lösungsorientiertes Denken komme und nicht länger als nötig meine innere Ablenkung ausgleichen und gegen ärgerliche Gedanken ankämpfen muss.

Auch die innere Abneigung gegen Routine möchte ich kritisch hinterfragen. Somit ist es eine kreative Lösung, mich selbst mit einem Fünftages Kalender zu motivieren. Andererseits muss ich sehen, dass es nicht zu kompliziert und zeitaufwendig wird, mein individuelles, zum Üblichen gegensätzliches Modell aufrecht zu erhalten. Ich schreibe aufwendig meinen eigenen Jahreskalender und kaufe nicht einfach einen vorgefertigten Kalender. Menschen in meinem Umfeld können sich nicht auf wiederholende Muster in meinem Alltag verlassen. Z.B. gehe ich seit ein paar Monaten fast jeden zweiten Tag ins Fitnesscenter noch vor der Arbeit und stehe ohne Probleme um 5:00 Uhr morgens auf. Wenn ich aber beispielsweise an den anderen Tagen erst um 07:00 Uhr aufstehen muss, um pünktlich in der Arbeit zu sein, verschlafe ich vermehrt.

von Simone Sixt

Mir ist klar, dass mein Wesen sich mehr darauf freut, meinen Tag mit dem Sportprogramm zu beginnen, als direkt nach dem Aufstehen in die Arbeit zu fahren. Somit habe ich eine Unregelmäßigkeit in meinem Tag-Nacht-Rhythmus. Eine Lösung wäre es, jeden Tag um 5 Uhr aufzustehen und eine Tätigkeit zu finden auf welche sich mein Wesen freuen kann. Somit könnte ich an den „Nicht-Sport-Tagen“ zum Beispiel mein Youtube-Projekt voranbringen in Kombination mit Qigong-Praxis und Meditation. Somit habe ich die Struktur und Regelmäßigkeit der Uhrzeit aber die Abwechslung in der Tätigkeit. Eine zeitlang konnte ich umsetzen, einfach früher in der Arbeit zu sein und die extra Stunde für Qigong-Praxis im Park zu nutzen. Diese Aussicht hat mich ebenfalls leichter und pünktlich ausstehen lassen.

Da mir mein eigenes Wesen immer wieder Rätsel aufgibt, habe ich mir Gedanken zu meiner Vergangenheit gemacht, um zu verstehen, woher mein Streben nach Abwechslung her rühren könnte.

In meiner Kindheit, Jugend und im jungen Erwachsenenalter gab es in 2-4 Jahres-Rhythmen immer einen Wechsel in der Umgebung. Im dritten Lebensjahr kam ich in den Kindergarten, schon in dieser Zeit habe ich einen Wohnungswechsel miterlebt, im sechsten Lebensjahr kam ich in die Grundschule und meine Familie hat das Wohnhaus gewechselt, im zehnten habe ich den Schulort gewechselt, im zwölften ist meine Familie von Deutschland nach Norwegen umgezogen, als ich fünfzehn war sind wir nach England und als ich siebzehn Jahre alt war in die Niederlande gezogen, nach dem Abitur habe ich mit 20 Jahren das erste mal alleine auf Usedom an der Ostsee wieder in Deutschland gewohnt und mein Freiwilliges Soziales Jahr gemacht, um im Anschluss mit 21 Jahren mein Studium in Süddeutschland für vier Jahre anzutreten. Innerhalb dieser vier Jahre war ich ein halbes Jahr in München, zwei Monate zurück auf Usedom und zwei Monate in Kalifornien. Nach dem Studium mit 25 Jahren habe ich zwei Monate in Brasilien verbracht, um anschließend meine Kunsttherapie-Stelle am Klinikum am Weissenhof anzutreten. An diesem Klinikum arbeite ich nun acht Jahre. Innerhalb dieser acht Jahre habe ich an unterschiedlichen Orten gewohnt und bin zu dieser Arbeitsstelle gependelt von Stuttgart, Schwieberdingen, Weinsberg, Horkheim oder

Heilbronn aus. Nach fünf Jahren der Anstellung, als ich 31 Jahre alt war, wurde der Druck immer größer, von diesem gleichbleibenden Arbeitsort zu entkommen. Ich habe mit dem Gedanken gespielt zu kündigen und eine Ausbildung anzufangen oder zu reisen. Ich habe mich dazu entschieden für zwei Monate nach Australien und Thailand zu gehen. Auf dieser Reise habe ich mich dazu entschlossen, wenn ich zurückkomme, nicht den Arbeits- und Wohnort zu wechseln, sondern eine berufsbegleitende Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin zu machen. Diese zweijährige Ausbildung hat mir nun darüber hinweggeholfen, seit mittlerweile acht Jahren an derselben Arbeitsstelle zu sein und nun mit 33 Jahren bereits acht Jahre am Stück meinen Beruf als Kunsttherapeutin auszuüben. Insgeheim habe ich mir vorgenommen, immer nach fünf Jahren einen unbezahlten Urlaub und eine längere Reise zu machen – ich merke mein Wesen kann sich (noch) nicht vollkommen niederlassen oder zur Ruhe kommen. Ich bin und bleibe weiterhin „neugierig“ und brauche Abwechslung. Meine Diplomarbeit habe ich ebenfalls zu diesem Thema geschrieben: „Aspekte der Neugier und ihre Relevanz für die Kunsttherapie“. In meinen Partnerschaften lässt sich ebenfalls ein Wechsel in diesen 2-3 Jahresrhythmen erkennen. Momentan nehme ich es als Herausforderung an, meine bisher dreijährige Partnerschaft aufrecht zu erhalten und zu vertiefen. Erinnern möchte ich mich daran: „Ohne aus der Tür zu gehen, kann man die Welt erkennen. Ohne aus dem Fenster zu blicken, kann man des Himmels SINN erschauen.“  
Laotse (2019, S. 64)

Qigong ist mein Weg der Selbstberuhigung und mein Zugang zu tieferen Bewusstseinssebenen geworden, auch meine Methode, mich in meinem Körper wohl zu fühlen oder Anspannungen auszugleichen. Zusammenfassend kann ich sagen, dass mein Lebensstil insgesamt immer gesünder für mein Körper-, Geist- und Seelenwesen wird. Qigong und die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin sind eine praktische und konkrete Unterstützung dabei für mich. Darin kann ich ein Stück weit Halt und Verlässlichkeit finden.

“Der Mond lehrt mich, dass es in Ordnung ist durch Phasen zu gehen.

Qigong-Kursleiterausbildung 2017 – 2019 bei Heike Seeberger

Abschlussarbeit „Qigong und Lebensstil – Umgang mit meinem Wesen“

von Simone Sixt

Die Sonne lehrt mich, dass egal wie oft das Licht ins Dunkel übergeht, es immer wieder Licht nach der Dunkelheit gibt.“ Unbekannter Autor

Qigong-Kursleiterausbildung 2017 – 2019 bei Heike Seeberger

Abschlussarbeit „Qigong und Lebensstil – Umgang mit meinem Wesen“

von Simone Sixt

## **Literaturangaben**

Laotse (2019) „Tao te king“, Anaconda Verlag GmbH Köln Deutschland

Bernadette von Dreien (2018) „Christina - Zwillinge als Licht geboren“, Govinda-Verlag GmbH, Rheinau Schweiz, Jestetten Deutschland

Eckhart Tolle (2013) „Es ist immer Jetzt“, Kamphausen Media GmbH, Bielefeld Deutschland

David Allen (2001) „Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity“, Penguin, London Vereinigtes Königreich