

Bewegende Kunst- Erlebnisse mit Qigong

Qigong-Führung für Frauen »Rund ums Deutsche Eck« in Koblenz
Von Hanne Heckner

Es gibt viele Möglichkeiten, Qigong-Übungen mit anderen Bereichen zu kombinieren. Hanne Heckner verbindet Qigong mit Museumsarbeit und kunsthistorischen Führungen und beschreibt anhand einer Führung für Frauen, wie sie dabei verschiedene Übungen und Grundthemen des Qigong wie den Stand, bewusstes Gehen, Yin und Yang einbezieht. Zu den Übungen lässt sie sich von der Umgebung, den Kunstwerken oder den mit bestimmten Orten verbundenen Geschichten inspirieren.

ABSTRACT

Moving art experiences with Qigong

Qigong tour for women around the »Deutsche Eck« monument in Koblenz

By Hanne Heckner

There are many options for linking Qigong exercises with other fields of activity. Hanne Heckner combines Qigong with museum work and art-history tours. Here she describes a tour for women as an example of how she incorporates various Qigong exercises and basic themes such as the stand, mindful walking, and yin and yang. In these exercises she draws her inspiration from the surroundings, the works of art or the stories connected with specific locations.

Die Essenz meiner Abschlussarbeit »Qigong im Alltag« von 1999 bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng lautete: Der Qigong-Weg führt vom Erlernen der Formen und Prinzipien über das Üben und Anwenden zum gegenseitigen Durchdringen von Qigong und Alltag – also Qigong lernen, üben, leben.

Vielfältige Übungsfelder taten sich da im Laufe der Zeit auf. Qigong im Park, an Rhein und Mosel, an der Nordsee, mit Kindern in der Schule, in Kombination mit dem Kursangebot Meditatives Malen. Als Kunstinteressierte ergab sich für mich die Umsetzung von Qigong-Übungen in Museen: Bilder neu zu erleben, sie in Bewegungen umzusetzen, sich ins Bild zu begeben, Ausstellungen entspannt durchzustehen, Qigong in Museums-Umgebung zu erlernen – das waren einige Aspekte meiner Museumsarbeit »Mit Qigong Bilder neu erleben«, die ich 1998/99 im Mittelrheinmuseum und 2009 im Ludwigmuseum Koblenz anlässlich der Ausstellung Henning von Gierkes »Goldener Strom« durchgeführt habe.

Sich von Bildern und Orten inspirieren lassen

Eine Weiterentwicklung der Museumsarbeit ist seit 2011 die Qigong-Führung für Frauen. Mich von Orten, ihren Geschichten, ihren Darstellungen zu Qigong-Übungen inspirieren zu lassen reizt mich. Ich begeben mich in diese Bereiche, übe dort und bin offen für die Assoziationen und Ideen, die sich einstellen. Dabei kommt mir meine Erfahrung in verschiedenen Qigong-Stilen in Ruhe und Bewegung zugute. Hinzu kommt die Beschäftigung mit der Geographie und der Historie. Auch daraus lässt sich einiges für Qigong ableiten.

Bei solchen Anlässen sollte die Hinführung zu Qigong kurz und verständlich gehalten werden, die Übungen sollten nicht zu kompliziert und, da man sich ja im öffentlichen Raum befindet, nicht zu auffällig sein. Der zeitliche Rahmen ist zu beachten. Es ist wichtig, genügend Spielraum einzukalkulieren für Fragen, Diskussionen und Teilnehmerinnen, die nur langsam gehen können.

Das Projekt Qigong-Führungen für Frauen entstand in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz. Aufgrund der guten Zusammenarbeit bei Gesundheitstagen wurde ich anlässlich der Bundesgartenschau (BUGA) in Koblenz um Aktionsvorschläge gebeten. Ich habe vier Angebote eingereicht – Qigong im Schlossgarten, Meditatives Malen, Kreatives Gestalten mit Naturmaterial und die Qigong-Führung für Frauen –, die alle überzeugten und verwirklicht wurden. Die Angebote wurden auf der Website der BUGA, der der Gleichstellungsstelle und in der Presse beworben. 2011 gab es zwei und 2012 fünf Führungen, jeweils samstags von 10 bis 12 Uhr. Die Teilnehmerinnenzahl variierte zwischen einer und 24 Frauen.

Was haben die Führungen nun gebracht? Entspannte Teilnehmerinnen, die am Ende der Führung nicht »geschafft« und immer noch aufnahmefähig waren. Viel Lob über lebendige und interessante Details, die auch versierten Führungsteilnehmerinnen neu waren. Interessante Nachfragen und Diskussionen, die mir weitere Anregungen gaben. »Wiederholungstäterinnen« – einige Frauen haben zwei oder dreimal an Führungen teilgenommen und erklärten: »Es war immer wieder etwas Neues dabei«. Weitergehendes Interesse sowohl an Qigong generell als auch an Übungsangeboten war zu verzeichnen. »Was man mit Bewegung lernt, bleibt länger haften« war eine weitere Erfahrung. Die kollegiale Anerkennung von Qigong- und Taiji-Lehrerinnen, die an Führungen teilnahmen, hat mich gefreut.

Jede Führung war unterschiedlich hinsichtlich Teilnehmerzahl, Wetter, Fragen und Anregungen. Einige wenige Teilnehmerinnen brachen nach der Einheit am Deutschen Eck ab. Auch das Eiscafé schien einmal drei Damen gegen Ende verlockender als noch eine Einheit am Rathaus. Überrascht hat mich die Unbefangenheit, mit der die Teilnehmerinnen sich auf die Bewegungen einließen, auch wenn es Publikum gab.

Gehen wir ums Eck

Nun möchte ich Sie gerne mitnehmen auf einen Qigong-Spaziergang rund ums Deutsche Eck und in die Koblenzer Altstadt. Koblenz liegt am Zusammenfluss von Rhein und Mosel, hat etwa 100.000 Einwohner und blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück von der Frühzeit (9.000 v. Chr.) über die Zeiten der keltischen Treverer, der Römer, der Franken, die Kurfürstenzeit bis hin zu der als französische und als preußische Provinz. Das Treffen und die ersten sechs Stationen waren am Deutschen Eck, einem Landschaftsdenkmal an der Moselmündung von Bruno Schmitz

in Form eines Schiffsbugs mit einer Figurengruppe (Reiterstandbild von Wilhelm I. von Emil Hundrieser), das von Kaiser Wilhelm II. zum Gedenken an seinen Großvater initiiert und 1897 eingeweiht wurde.

Begrüßung und Einführung

An der Moseltreppe begrüßte ich die Teilnehmerinnen und erklärte den Ablauf. Ich verwies kurz auf meine Museumsarbeit und die neurophysiologischen Aspekte des Lernens mit Bewegung und bat sie, direkt in eine entspannte Haltung zu gehen, einen Fuß leicht vor zu stellen und ganz langsam das Gewicht nach vorne und nach hinten zu verlagern, immer wieder, und sich dabei vorzustellen, dass die Wirbelsäule so beweglich sei wie eine Perlschnur. In dieser Haltung erläuterte ich kurz die Begriffe Qi und Gong als eine Säule der TCM, die Mittel Ruhe und Bewegung, Atem und Vorstellungskraft.

An der Einmündung der Mosel in den Rhein begann es mit Informationen zu Länge und Verlauf der Flüsse: »Eigentlich stehen wir im Wasser«, da das Denkmal in die Flussmündung gebaut wurde, zudem wird dieser Bereich auch oft bei Hochwasser überflutet. Die Stadthistorie wurde kurz gestreift, die wichtigsten Aspekte des Denkmals angesprochen. Dann die Lage des Ortes, der »Honsschwanz« als Ausläufer des Hunsrück. Mit einem Teil der »Windrose« von Fredrik Vahle bewegten wir uns in alle vier Himmelsrichtungen und öffneten jeweils ein Tor zum Blick auf Westwald, Hunsrück, Eifel und Neuwieder Becken. Die Himmelsrichtungen beim Qigong-Üben fanden kurz Erwähnung.

Ich reichte Fotos herum vom Hochwasser, von den drei wilhelminischen Kaisern, vom Größenvergleich des Denkmals deutschland- und weltweit. (So groß es einem erscheint, wenn man davorsteht, so klein ist es im Vergleich zur Freiheitsstatue.) Sehr erfreulich war, dass die Teilnehmerinnen wirklich in bewegter Haltung lauschten und sich nicht scheuten, die Bewegungen der Windrose mitzumachen, obwohl ringsum Touristen neugierig schauten.

Rhein und Ehrenbreitstein

Die Rheintreppe hinunter, direkt am Wasser, gegenüber der Preußischen Festung Ehrenbreitstein



Bei der Begrüßung an der Moseltreppe gibt es eine kurze Erklärung zum Ablauf der Führung und zu den wichtigsten Aspekten des Qigong.

Literatur:

Broschüre des Frauengeschichtsvereins Köln: »Von Rheindichterinnen, Badenixen und reisenden Frauen – Frauenleben am Mittelrhein«, von Bettina Bab und Katharina Regenbrecht, Caritas-Druckerei 2003, kfgv@netcologne.de

Koblenzer Beiträge zur Geschichte und Kultur Nr. 4 zur Geschichte der Frauen in Koblenz, Görres 1994

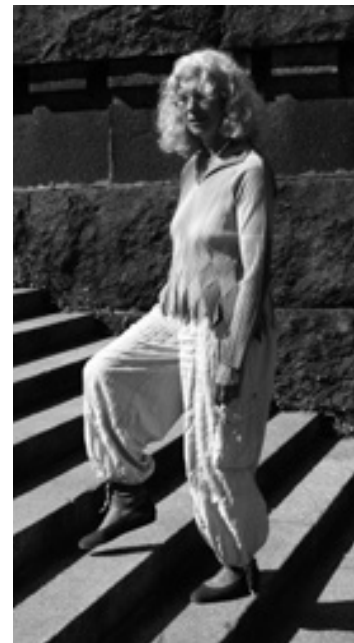
Peter Greb: »Godo. Mit dem Herzen gehen«, Burgrain 2001

Jiao Guorui: »Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong«, MLV 1995

Jiao Guorui: »Die 8 Brokatübungen«, MLV 1996

Jiao Guorui: »6-Laute-Methode aus dem Übungssystem Qigong-Yangsheng«, Tonkassette, MLV

Fredrik Vahle: »Zauberhände«, CD, Sauerländer audio



links: Am Ufer des vorbeifließenden Rheins bietet es sich an, »sich mit den Wellen fortzubewegen und sich den Wogen zu überlassen«.

Mitte: Den Gegenpol zur schwingenden Wellenbewegung bildet hier das »Schieben des Berges«, in diesem Fall der Ehrenbreitstein.

rechts: Die vielen Stufen auf das Denkmal hinauf bieten eine gute Gelegenheit, bewusstes und den Körper entlastendes Treppensteigen zu üben.

Fotos: G. und W. Knüppel, Luxemburg

ging es um Wasser und Berg, Yin und Yang. Mit der Wudang-Übung »Sich mit den Wellen fortbewegen und den Wogen überlassen« spürten wir im Stehen und Gehen dem fließenden Wasser nach. Wir wechselten in die erste Basisübung des Chan Mi Gong, bei der die Wirbelsäule wellenförmig bewegt wird. In dieser Haltung gab es Erläuterungen zum Rhein als Grenze und Verbindung, den Übergängen, von vielfältigen Brücken bis zur Seilbahn. Besonders erwähnt wurde die Pfahlbrücke aus 700 Traubeneichen aus dem Stadtwald, die im Sommer 49 n. Chr. in Sichtweite errichtet wurde. Gestreift wurden Rheinromantik-Reisende und die Flöße mit Auswanderern und Schlachtvieh, die Wasch- und Badeschiffe, Frauen- und Kinderleichen, ehe wir zu den rheinischen Mythen kamen: den Rheinnixen, den sieben versteinerten Jungfrauen, der Loreley und der seligen Rizza, die angeblich über das Wasser zur Messe in St. Kastor gehen konnte.

Der Ehrenbreitstein, seit 9.000 v. Chr. immer wieder befestigt und zerstört, beherbergt nun die preußische Festungsanlage, die nach Gibraltar zweitgrößte erhaltene europäische Festung. Sie wird als Museum und Jugendherberge genutzt. Mit der Qigong-Übung »Den Berg schieben mit beiden Händen« nach Prof. Jiao Guorui beendeten wir diese Station.

Treppensteigen

Die Tipps zum Treppensteigen beim Aufgang zur ersten Plattform – »runter sitzende« Kraft im Becken, Anheben und Loslassen des Oberschenkels, klare Gewichtsverlagerung – wurden direkt umgesetzt und als wohltuend empfunden. Eine

ältere Dame aus der Altstadt traute sich so zum ersten Mal auf das Denkmal und war darüber sehr dankbar.

Adler und Schlange

Das Relief von August Vogel, der deutsche Adler, der die französische Schlangenbrut zerstört und die Feinde vertreibt, war Anlass, auf den legendären Ursprung des Taijiquan in den Wudang-Bergen zu verweisen. Während einiger Anmerkungen zu der unterschiedlichen Bewertung von Schlangen und Drachen in Ost und West praktizierten wir die Übung »Der rote Drache spreizt seine Klauen« nach Prof. Jiao Guorui. Ich verwies auch auf die Arbeit von Dr. Felicitas Goodmann und Nana Nauwald zu Trance-Haltungen. Einmal stieß während einer Führung ein Raubvogel auf die Stufen der Moseltreppe, die im Wasser liegen, und stieg mit einem zappelnden Fisch wieder auf. Dieser wand sich so hin und her, dass er sich aus den Krallen befreien konnte und wieder ins Wasser fiel.

»Auf dem Pferd sitzen und den ziehenden Wolken nachschauen« – das taten wir dem Kaiser nach an der nächsten Station, dem Säulenrund mit Blick auf die Figurengruppe. Nachdem diese Übung im Pferdschritt einige Male praktiziert war, gingen wir wieder in eine entspannte schulterbreite Haltung mit beweglicher Wirbelsäule. Thematisiert wurde der Wandel von oben und unten, der Wandel vom Sieger- zum Nationaldenkmal, zum unfreiwilligen Kriegerdenkmal – der Kaiser wurde in den letzten Kriegstagen 1945 vermutlich durch Granateinschlag gestürzt und hing ein Jahr kopfüber.

Ungesichert ist, ob aus dem Originalstandbild das längste Denkmal der Welt, nämlich die Oberlei-

zung der Straßenbahn wurde, ungesichert auch die nette Anekdote von Herrn Gniffke, dem bekanntesten Koblenzer Stadtführer, dass aus dem Hinterhaupt des protestantischen Kaisers die katholischen Kirchturmhähe auf St. Kastor entstanden. Gesichert ist, dass der Kopf des Kaisers aus getriebenem Kupfer nun im Innenhof des Mittelrhein-Museums an der Wand lehnt. Von 1953 bis 1993 wehte auf dem Sockel eine Deutschlandfahne als Mahnmal der Deutschen Einheit. Seit 1989 wehen dort auch die Fahnen der neuen Bundesländer. Ein Koblenzer Verleger schenkte der Stadt eine teilmassive Replik der alten Figurengruppe, die 1993 installiert wurde. (Nicht alle Koblenzer waren über das Geschenk glücklich.)

Genius mit Busen

... »wenn nur die Denkmals-Commission sich entschließen möchte, jetzt diesen leicht bekleideten geflügelten weiblichen Reitknecht definitiv wegzulassen«, schrieb der Fürst von Wied 1894 an den Kaiser. Zum Glück konnte sie sich nicht dazu entschließen. Die Begleitfigur mit Flügeln musste allerdings eine Reihe von Änderungen über sich ergehen lassen, vor allem durfte sie nicht mehr die Zügel führen. Manchmal als Genius bezeichnet, weist die Figur Ähnlichkeit mit Nike von Samothrake auf (2. Jh. v. Chr.), einer Siegesgöttin der Nordägäis, deren Torso im Louvre ausgestellt ist. Mehrere Bildhauer des Historismus ließen sich von dieser Darstellung inspirieren, so zum Beispiel Begas, der Lehrer von Hundrieser, bei der Viktoria auf der Berliner Siegessäule. »Busenkreisen« war das nächste Thema. Nach einigen Erläuterungen kreisten wir mit etwa zehn

Zentimetern Abstand zum Körper von innen nach außen, um den Busen zu festigen und in der Gegenrichtung für die Vergrößerung. (Den interessiert Zuschauenden erschloss sich aus den angedeuteten Bewegungen nicht unsere Heiterkeit!) Brustvergrößerung war auch der Übergang zu Maria Kunigunde von Sachsen (1740 – 1826), die mit dem österreichischen Kronprinzen verheiratet werden sollte, woran sie aber nicht sonderlich interessiert schien. Aus dem Umkreis des Hofes verlautete damals, »gut, dass er die Wittelsbacherin genommen hat, die hatte wenigstens Busen«. Als Entschädigung für die geplatze Hochzeit wurde die Sachsenprinzessin reichsunmittelbare Fürstin von Essen und auch von Thorn.

Als Reformerin und zudem erfolgreiche Unternehmerin (sie beteiligte sich mit ihrem Privatgeld an Bergwerken und Straßen, die sie mit Gewinn veräußerte) residierte sie mit ihrem Bruder Clemens Wenzeslaus, dem letzten Kurfürsten von Trier in Koblenz, anfangs in der Philippsburg in Ehrenbreitstein, später im neu gebauten Schloss in der Neustadt. Von Koblenz aus wurden in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts die Fürstentümer Trier, Essen und Thorn regiert. Vor den Revolutionsstruppen flüchteten die Geschwister rheinaufwärts Richtung Würzburg. Wir unterstützten sie mit der Übung »Das Boot aufs Wasser schieben«. Die anschließende Übung »Der Pfau schlägt ein Rad« nach Prof. Jiao Guorui verdeutlichte das Landen der Siegesgöttin, die auch den Verlierern den Frieden brachte. Eine weitere Vogelübung, »Der Kranich breitet seine Schwingen aus« aus dem »Spiel der fünf Tiere«, schloss sich an. So hätte sich wohl auch gerne

links: Das Relief des schlangenvernichtenden Adlers gibt Anlass, über die unterschiedliche Bewertung von Schlangen und Drachen in Europa und in China nachzusinnen und die »Drachenübung« zu praktizieren.

Mitte: Hanne Heckner tut es dem Kaiser nach und schaut im Reiterstand den Wolken nach.

rechts: Das Landen der Siegesgöttin kommt in der Übung »Der Pfau schlägt ein Rad« zum Ausdruck.



Der Kirchgarten und die »Heilenden Laute« bieten äußere und innere Ruhe.



Hanne Heckner,
63 Jahre, ist seit mehr als 20 Jahren Qigong begeisterte Lernende und Lehrende, Mutter von vier Kindern und künstlerisch tätig. Ihre wichtigsten Lehrer waren Prof. Jiao Guorui, Liu Hanwen und Tian Liyang, wichtige Impulse verdankt sie Karin Höfelmayer, Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Dr. Ingrid Reuther und Prof. Frederik Vahle.
www.rhein-mosel-qigong.de

eine Hussitin in die Lüfte erhoben, die im 16. Jahrhundert auf der gegenüberliegenden Schartwiese als Ketzlerin verbrannt wurde. Ausführungen zu den Galgen und Verbrennungsstätten der Stadt schlossen sich an. Auch der Hinweis, dass es flussaufwärts im Moselort Winnigen nicht nur die berühmte »Weinhex« gibt, sondern eines der wenigen Denkmäler, das an die Gefolterten und Getöteten der Hexenverfolgung erinnert. Beim Treppenabstieg konnte ich erfreut beobachten, dass einige Teilnehmerinnen die bewusste Gewichtsverlagerung praktizierten.

Gehen

Ein längerer Fußweg in die Altstadt bot Gelegenheit, verschiedene Gangarten auszuprobieren. Dem »Rückwärtsgehen mit der Aktivierung des Yongquan« folgte das »Gehen mit der Übung des langsamen Atmens«, bei der zweimal ein- und einmal ausgeatmet wird. Anschließend probierten wir das Godo-Gehen von Dr. Greb aus, bei dem der Vorderfuß zuerst aufsetzt. Für Fragen, Anmerkungen und Austausch untereinander war auf dem Weg Zeit. Verlauf und Bau der spätantiken, der mittelalterlichen und der preußischen Stadtbefestigungen fanden Erwähnung. So gelangten wir auf den Florinsmarkt, erwischten manchmal noch den »Augenroller«, ein Uhrwerk in Gesichtsform, das die Augen hin und her rollt und zur vollen Stunde die Zunge herausstreckt.

Bewegende Kunst-Erlebnisse mit Qigong

Der Hinweis auf »Zungenrollen und Zähneklappern«, eine Zwischenübung der Brokate im Sitzen nach Prof. Jiao Guorui, schloss sich an.

Eine Fülle von Informationen zu den Gebäuden und der Historie dieses Platzes hätte den Zeitrahmen gesprengt und so galt es: bewusst loszulassen, hinter sich zu lassen, die Ruhe zu suchen, um wieder zu sich zu kommen. Der Garten der alten Stiftskirche St. Florin bot sich an. Nikolaus von Kues war hier von 1427 bis 1439 Dekan. Wohltuend waren das Grün und die Stille. Tiefer Atem und »Heilende Laute« führten zur Ruhe.

Mit kurzen Anmerkungen ging es über die Danne, die Görresstraße, die Eltzerhofstraße und den Jesuitenplatz zum Rathaus. Der »Schängelbrunnen«, das Wahrzeichen von Koblenz, fand im Vorbeigehen eine eher kritische Würdigung. Einmal hinsichtlich der Körperhaltung des wasserspuickenden Schängels (Schängelsche ist eine eingedeutschte Form von Jean, bezeichnet wurden damit im 18. und 19. Jahrhundert die Nachkommen von Koblenzer Frauen und französischen Besatzern), zum anderen zum Zeitgeist der Denkmalerrstellung um 1940. So sahen die ursprünglichen Schängel vermutlich nicht aus.

Früchte einsammeln

Wir zogen uns zurück in den Rathaus-Innenhof zu einem schönen Brunnen. Vor den Jesuiten hatten Zisterzienserinnen hier ihr Kloster.

»Zum Ende hin ist es gut, des Anfangs zu gedenken« – so schlossen wir in entspannter Standhaltung die Augen und visualisierten die Führung und die Qigong-Bewegungen, und zwar rückwärts; erinnerten uns an den Schängelbrunnen, die Wege zurück zu St. Florin, den Garten und so weiter bis zum Beginn der Führung am Deutschen Eck.

Zurück in das Spielerische der Kindheit führten uns die »Zauberhände« von Fredrik Vahle. Die Auflösung des Kreises mit aneinandergelegten Händen endete durch »Kämpfen auf einem Bein« in Lachen. Dank und Abschied schlossen sich an.

Mir hat diese Arbeit viel Freude gebracht, viel neues Wissen. Mit ganz anderen Augen und Gefühlen gehe ich durch die Stadt, erkenne immer mehr Zusammenhänge. Ich habe große Lust, die Qigong-Führung für Frauen weiter anzubieten und weitere Führungen, zum Beispiel für Kinder im Grundschulalter, zu entwickeln. Es reizt mich, mich weiterhin von Orten und Geschichten inspirieren zu lassen und sie in Qigong-Bewegungen umzusetzen. Vielleicht ermutigen diese Impulse andere, in ihrem Bereich Ähnliches zu wagen. Das würde mich freuen.