

● Dreimal in der Woche morgens um halb sieben gebe es Qigong am See in Radolfzell, direkt neben dem Konzertsegel, wurde mir gesagt. Da solle ich doch mal hingehen. Am See herrscht – vom Geschrei einzelner Möwen abgesehen – Ruhe. Auf der Wiese warten etwa 30 Frauen und zwei Männer. Dann kommt **Hanno Kilian**, Heilpraktiker in Radolfzell. Er bietet dieses morgendliche Qigong seit Juni 2001 an. Kostenlos. Nach kurzem „Hallo“ stellt er sich vorne ans Ufer, sagt die Übungen an und macht sie vor. Ich stelle mich dazu, schaue, wie's gemacht wird, mit Blickrichtung zum spiegelglatten See. „Hebe den strahlenden Mond aus der blauen See“, heißt eine der Übungen. Langsame Bewegungen, sieben Mal wiederholt. Die Sonne steigt auf, orangegelb.

„Rudere das Boot sanft mit dem Wind.“ Auf dem Wasser liegen ein paar Boote verstreut vor Anker, mit bunten Abdeckungen. Enten laufen zwischen den Übenden herum, eine steht da, schaut zu, offenbar interessiert.

„Treibe durch das Feenland.“ Obwohl ich mich auf die Übungsabläufe konzentrieren muss, nehme ich die Umgebung wahr. Die Stille, die Schönheit der Landschaft und die noch nachtkühle Luft vom See her.



**Vollkommene Stille:  
Diesen Eindruck  
genießen die Teil-  
nehmer des morgen-  
dlichen Qigong in  
Radolfzell.**

*Bild: C. Antes-Barisch*

Das ganzjährige Qigong am See ist schon fast Institution in Radolfzell. Ich frage Hanno Kilian, wie er denn auf die Idee dazu gekommen sei. Er lacht. Eigentlich habe er etwas für sich machen wollen. Öfter Qigong üben, die frühen Morgenstunden genießen. Beides gerne in einer Gruppe, aber ohne Verpflichtung.

In China sei das so, dort gingen die Menschen morgens vor der Arbeit in den Park, tauchten mit dem Qigong in die Stille ein und würden dadurch im Kopf klar“

könnten relativ leicht zu Hause umgesetzt werden. Ständiges Üben führt zur Beherrschung der fließenden Bewegungsabläufe, die eine Verwurzelung mit dem Boden herstellen sollen. Der Kopf hingegen bleibe dabei frei.

Die meditativen Übungen, so Kilian, versorgen den ganzen Körper mit Sauerstoff, sie fördern Konzentration, Kraft und Ge-

sundheit. „Qi“ steht für Lebensenergie, „Gong“ ist die beharrliche Übung, die Pflege der Energie. Einige sind schon seit Anfang an dabei. Nur an wenigen Tagen müsse man wegen schlechter Wetterbedingungen ins Konzertsegel ausweichen, sagt Hanno Kilian. So früh am morgen regne es nämlich selten.

*Claudia Antes-Barisch*

#### ANZEIGE

**Klein-  
schuhgröße**

**Sitzschalen**

**Leibbinden nach Maß**

auch rückwärts gemacht. „Der eiserne Arm zerstört den Feind“ – eine etwas kraftvollere Übung: Die geballte Faust schnellt vor. Mit „Der Spatz hüpfst voller Freude und erschüttert das Heimatland“ ist Lockern angesagt und nach dem Abklopfen der Glieder sind die 25 Minuten vorbei. Die Gruppe geht auseinander, einige bleiben noch etwas stehen und reden. Der Tag kann kommen.

## ► Nachgefragt



**Heribert Schwarz** ist bei der Sparkasse Singen-Radolfzell

für Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich. „Wie bauen Sie den täglichen Stress ab?“ – „Draußen in der Natur tanke ich wieder neue Energie auf. Deshalb jogge ich am Wochenende im Wald. Um meine Rückenmuskulatur zu trainieren verbringe ich meine Mittagspause im Sommer beim Schwimmen.“ (fau)

gerechnet, sagt Kilian. Und dann hätten sich gleich über 40 an der „Entdeckung der Langsamkeit“ beteiligen wollten.

Zum Winter hin würden es natürlich erheblich weniger, die sich frühmorgens aufmachten, auch aus Konstanz, Singen und den umliegenden Orten. Aber das Qigong habe einige Menschen zu Frühaufstehern gemacht, freut sich der Heilpraktiker, der mit der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeitet, bei der das Qigong eine tragende Rolle spielt.

Auffallend ist, dass fast ausschließlich Frauen kommen. Hanno Kilian meint, das könne möglicherweise daran liegen, dass „Frauen eher bereit sind, etwas für sich zu tun“. Und auch daran, dass Männer Probleme mit der Langsamkeit haben. In China sind es eher die Männer, die an den öffentlichen Übungen teilnehmen.

Die zehn Grundübungen des Radolfzeller Qigong werden im Stehen ausgeführt. Es sind immer die selben. Das sei wichtig, erklärt Kilian, sie hätten die Funktion eines Fundaments und

**Prosthetik**  
u. Handgelenksothesen

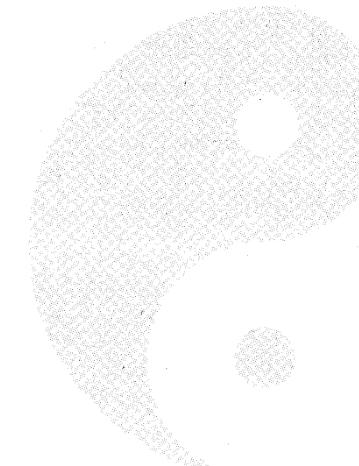
**Myo-Elektrische Versorgungen**  
(Arthrothesen)

**Orthetik**  
(z.B. Rumpfthesen, Hülsenapparate usw.)

**Individualversorgungen**

**... und vieles mehr!**

**SANITÄTSHAUS MARTIN**  
Olgastraße 5 · D-88069 Tettnang · Telefon (07542) 9343-0  
Eulerstr. 19 · D-88046 Friedrichshafen · Telefon (07541) 34333  
e-mail: [mailto:orthopoden@t-online.de](mailto:mailto:orthopoden@t-online.de)



## Praxis für Chinesische Medizin

**HANNO KILIAN**  
Heilpraktiker

Akupunktur  
Kräuterheilkunde  
Qi Gong

Dienstag, Donnerstag, Freitag  
9.00 – 12.00 + 15.00 – 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
Tel.: 07732-939595  
[praxis@innehalten.info](mailto:praxis@innehalten.info)  
[www.innehalten.info](http://www.innehalten.info)