

Schreiten mit dem Doppeldrachen

Seit fünf Jahren gibt es Qigong am Radolfzeller Konzertsegel

Radolfzell. Dass Qigong keine asiatische Speise ist, das wusste ich. Praktiziert hatte ich diese Pflege der Lebensenergie, die im Körper fließt, wie man Qigong übersetzen kann, allerdings noch nicht. Also fand ich mich morgens um halb sieben am Radolfzeller Konzertsegel ein. Seit fünf Jahren schon treffen sich dort Interessierte, um mit Heilpraktiker Hanno Kilian den Tag zu beginnen. Zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter, jeden Dienstag, Mittwoch, Donnerstag ab 6.30 Uhr. Eine halbe Stunde Atemübung, Bewegungen und Meditation in einem. 15 Leute sind es auch an diesem Morgen. Die Stimmung ist überwältigend: die Ruhe am See, die ersten Strahlen der Sonne, der übers Wasser gleitende Schwan. Die Atmosphäre motiviert zum Mitmachen. Geübt wird in zwei Teilen. Dies ist neu seit diesem Winter. Wir beginnen mit »Nicht-Handeln-Üben«: Eine Viertelstunde schütteln wir unsere Körper. Üben der »Absichtslosigkeit«, wie Kilian später erklärt, ist das Ziel.

Und dann begeben wir uns, geleitet von zehn Grundübungen, auf eine »Entspannungsreise durch ein Feenland«, so Kilian. Mit fließenden Bewegungen holen wir zum Beispiel den klaren Mond aus dem See, schreiten mit dem Doppeldrachen, nehmen Abschied mit drei Tropfen, die den süßen Tau trinken. »Mit den leicht erlernbaren Bewegungen erfahren wir Stille, regulieren den Atem, harmonisieren die Organe, lösen Blockaden, heben das Energieniveau an und verstärken den Energiefluss. Dies bringt Ruhe, Selbstbewusstsein, Klarheit und verstärkt die Ausstrahlung«, erklärt Hanno Kilian.

Auf die Idee zu Qigong am Konzertsegel kam er aus einem Bedürfnis heraus. Er hatte zu wenig Bewegung, war zu wenig an der frischen Luft und noch weniger am

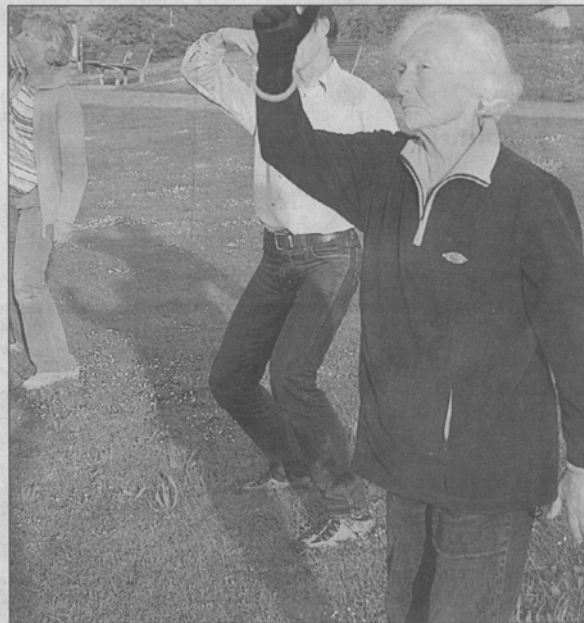


Runder Geburtstag im Zeichen des »Doppeldrachen«: Sam 5. Juni waren es genau fünf Jahre, dass si Heilpraktiker Hanno Kilian (links) und Gleichgesinnte jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag zu Qigong am Konzertsegel treffen. Das wurde am gestrigen Dienstag mit einem kleinen Sektempfang gef ert - natürlich nach den Übungen. swb-Bild: p

See. Mit Chinesischer Medizin und Qi Gong beschäftigt sich der gebürtige Vorarlberger schon seit 1990. Seit 1994 betreibt er eine Praxis, seit 1997 auch in Radolfzell. Qigong bedeutet für ihn Freiheit. Jeder soll es machen und weitergeben können. »Ich gebe nur den Samen, nicht den Blumenstrauß«, sagt Kilian. Dies unterscheidet ihn vom »Schulsystem«, das »zu komplex, zu perfekt« ist, wie Teilnehmer Jörg Tritthardt (42) aus eigener Erfahrung weiß. Er ist von Anfang an am See dabei und hat festgestellt: Bei Stress kommt er jetzt mit weniger Schlaf aus.

»Qigong hier ist die wunderbare Symbiose zwischen Mensch und Natur. Ich werde motiviert, den Tag aufs Neue zu beginnen«, beschreibt Roland Graf (57) seine Gefühle. Wilma Sölle (80), die älteste Teilnehmerin, genießt das unverkrampfte Atmen, den Blick auf den See. Mir geht es genau so. Sie alle werden wiederkommen. Ich auch.

Rainer Pudwill



Wilma Sölle (80) ist die älteste Teilnehmerin, die das morgendliche Qigong genießt. swb-Bild: p