



Jürgen Keller sieht in der Akupunkt-Massage genauso wie im Qigong und Tai Chi, das er auch seit Jahren unterrichtet, eine Heilmethode.

VON CAROLIN BURCHARDT

Es ist immer wieder das gleiche Phänomen: Irgendwann ist die Spannung in dem kleinen, hellen Übungsraum der Praxis in der Lindener Nedderfeldstraße so stark, „dass ich das Gefühl habe, gleich flüppe hier einer aus“, sagt der gelernte Masseur Jürgen Keller. Mit „einer“ meint er einen seiner Patienten, der in diesem Fall nicht auf der Behandlungslie-

ge des Therapeuten liegt, sondern in einem angrenzenden Übungsraum mit scheinbar stoischer Ruhe möglichst langsame, gleichförmige Bewegungen ausführt. „Sich auf diese Langsamkeit einzustellen, das fällt manchen total schwer“, weiß Keller aus seiner gut 25-jährigen Erfahrung als Masseur und Qigong-Lehrer. Er erinnert sich: „Als ich damals als Masseur angefangen habe, da kamen die Leute mit einem Zwölfer-Rezept. Heute fragen sie schon nach zwei, drei Behand-



Einfach mal loslassen: Vom Zauber der Langsamkeit

Zu viel Stress macht krank: Mit Qigong lässt sich die innere Balance wieder

herstellen – doch man braucht dafür Geduld

lungen, ob sie nicht noch etwas anderes tun können, um sich schneller wieder besser zu fühlen.“ Die Fähigkeit, sich einfach nur auf ein Thema einzulassen, sei vielen abhanden gekommen, sagt der 58-Jährige nachdenklich. „Viele haben einfach keine Geduld mehr mit sich selbst.“ Und er formuliert es noch krasser: „Bevor uns der Klimawandel schafft, schaffen wir uns selber mit dieser ewigen Hetzerei.“

In Kellers Qigong-Kurse kommen vornehmlich ältere Leute. „Die jüngeren haben es eher mit Yoga“, weiß der Hannoveraner, in dessen Praxis auch eine Yogalehrerin ihre Kurse anbietet. Die Nachfrage beim Qigong ist groß. An diesem Mittwochmorgen üben fünf Frauen zwischen Mitte vierzig und Mitte sechzig die fließenden Übungen, die ihren Ursprung in China haben. Sie tragen so hübsche und vielsagende Namen, wie die „Acht Brokate“ oder die „Verjüngungsübungen des chinesischen Kaisers“.

Christiane Domnick ist eine der Frauen. Die 48-Jährige kommt seit zweieinhalb Jahren in Kellers Praxis sowohl zum Qigong als auch zur Akupunkt-Massage. Als sie damals die Diagnose Brustkrebs bekam, erinnerte sie sich schnell an ihren ehemaligen Nachbarn und seine Leidenschaft für die chinesischen Heilmethoden. Noch während der Chemotherapie hatte Domnick mit den Massagen und Qigong begonnen und heute – gut zweieinhalb Jahre später – sagt sie noch immer ein wenig überwältigt: „Es hat Wunder gewirkt.“ Selbst die Frauenärztin habe erstaunt auf die sich plötzlich stabilisierenden Blutwerte reagiert. „Ich konnte schnell wieder durchschlafen und war auch psychisch viel stabiler“, erinnert sich die Erzieherin an diese extreme Zeit.

Das Problem mit der Ungeduld ist auch der Hannoveraner nicht fremd: „Die ersten zwei, drei Male fiel es mir schwer, die langsamen Bewegungen auszuführen, aber danach spürte ich schon die entspanntere Körperhaltung.“ Noch später habe die Entspannung auch massiv in den Alltag hinein nachgewirkt. Seither übt sie regelmäßig – auch zu Hause für sich allein.

Jürgen Keller: „Sich auf diese Langsamkeit einzustellen, das fällt manchen

total schwer.“

Auf die bloße Entspannung möchte Qigong-Lehrer Keller den Effekt seiner Übungen aber nicht reduziert wissen, da reagiert er fast ein bisschen ärgerlich: „Entspannung ist heute so eine Larifari-Bezeichnung“, das klinge seiner Meinung nach wie „sich mal ein bisschen verwöhnen lassen“; und das werde der Sache einfach nicht gerecht.

Keller sieht in der Akupunkt-Massage genauso wie im Qigong und Tai-chi, das er auch seit Jahren unterrichtet, eine Heilmethode. Im Fall von Christiane Domnick und ihrer Brustkrebs-Erkrankung hat sich die heilende Wirkung bestätigt.



Gattermann (2)

Zu viel Stress macht krank – ob es eine schwere Krankheit, der völlig überfrachtete Berufsalltag oder privater Stress ist: Mit Qigong lässt sich die innere Balance wieder herstellen. Was es dafür braucht: Geduld. Doch damit tun sich offenbar immer mehr Menschen schwer.

Christiane Domnick gilt heute als geheilt. Auch wenn Keller das in seiner langjährigen Tätigkeit in so einer krassen Form noch nicht erlebt hat. „Wie extrem die positiven Auswirkungen sein können, war mir so auch nicht bewusst“, sagt der 58-Jährige. Dennoch: Von der positiven Wirkung für den

Stichwort Qigong

Bei Qigong handelt es sich um eine uralte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die bei der Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts helfen soll. Qigong lässt sich in etwa mit „die stete Arbeit am Qi“ übersetzen, wobei Qi nach alter Überzeugung für Atem, Energie und Fluidum steht. Die wichtigsten Einflüsse kamen dabei aus dem Daoismus, dem Buddhismus, den Kampf-

künsten und der traditionellen chinesischen Medizin – einer

mehr als 2000 Jahre alten Heilmethode, die auf einer speziellen Arzneitherapie und Akupunkturtechniken basiert.

In der Geschichte Chinas hat diese Praxis, die seit den fünfziger Jahren den Namen Qigong trägt, schon immer eine große Rolle in der Gesundheitsvorsorge und dem Wohlbefinden gespielt. Und auch viele Krankenkassen hierzulande bezuschussen Qigong-Kurse – vorausgesetzt, sie werden von einem gut ausgebildeten Übungsleiter unterrichtet.



Stockphoto/kesen jobalzen

nichts weh, und jede Bewegung ist angenehm.“ Es muss einigen Patienten in Jürgen Kellers Praxis so gehen, denn so viel steht fest: Wirklich ausgeflüppelt ist bei ihm noch keiner.

» Noch mehr Informationen zu Jürgen Kellers Arbeit gibt es unter www.chinesische-wege-zur-eigenen-mitte.de im Internet anzuschauen.