

Innere Ruhe hilft auch beim Einschlafen

ORTSTERMIN: Inge Arnold-Pilz bietet mittwochs im Wohnstift Qigong an – Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin



Zeigt genau, wie es geht: Inge Arnold-Pilz (links) mit einer Kursteilnehmerin im Wohnstift. FOTO: LM

Mit Qigong älter und ausgeglichener werden, innere Ruhe finden und durch den Energiefluss mehr Lebensfreude haben: Das ist die Philosophie, die hinter dieser Art der meditativen Bewegungstherapie steht. Als wöchentlicher Kurs wird Qigong jeden Mittwoch im Wohnstift von Trainerin Inge Arnold-Pilz angeboten, nicht nur für Bewohner, sondern für alle Interessierten.

Während Arnold-Pilz die Stühle im Festsaal für die Kursteilnehmer anordnet, wird sie schon gleich freudig von ihren „Schülerinnen“ und dem einzigen männlichen Mitstreiter begrüßt. Zwölf Köpfe zählt die Gruppe, die sich 45 Minuten lang nach den Vorgaben der Übungsleiterin bewegen möchte. Qigong ist ein sanftes Training, das Körper, Atmung und Vorstellungskraft auf harmonische Weise verbindet und dadurch Ausgeglichenheit und innere Ruhe bewirken soll, so die chinesische Weisheit des Qi („Tschì“ ausgesprochen), wie die Therapie in Kurzform genannt

wird. „Die Augen schließen und das Herz öffnen, innere Ruhe finden, damit die Energie besser fließen kann“, sagt Arnold-Pilz. Diese Art der Wahrnehmung sei sehr wichtig, um den Körper zu erforschen – auch auf seine Einschränkungen hin, erläutert die Qigong-Lehrerin später.

Alle machen eifrig mit, und am Ende gibt es nur zufriedene Gesichter. „Es war wieder sehr angenehm. Wir haben die Übungen vermisst während ihrer Abwesenheit“, sagt eine der Seniorinnen zu Inge Arnold-Pilz, die ein paar Tage pausiert hatte und sich nun über die Bestätigung freut. Darüber vergisst sie allerdings nicht, ihre Gruppe an die empfohlenen täglichen Pflichtübungen zu erinnern: „Ich kann ihnen nur Anregungen vormachen. Welche Übungen bei welchen Beschwerden helfen könnten, müssen sie selbst ausprobieren und vor allem immer wieder in ihrer Wohnung trainieren.“

Arnold-Pilz gibt Marga Kuntz, die zum ersten Mal dabei ist, ein Trainingsprogramm mit, das die ande-

ren schon haben. Kuntz lebt erst seit einigen Wochen im Wohnstift, und ihre Tochter habe ihr zu Qigong geraten, erzählt sie. „Anfangs macht man die Übungen in der Wohnung, da

Laut der Übungsleiterin kann Qigong auch bei chronischen Krankheiten helfen.

schläft man aber leicht ein. In die Kursstunde gehe ich immer“, sagt Mathilde Illig und ergänzt: „Die Bewegungen bringen mir Ruhe.“ Ingeborg Lachmann kennt diese Wirkung und schwärmt: „Bevor ich zu Bett gehe, mache ich die Übungen. Danach kann ich sofort einschlafen.“

„Ich mache Qi seit Jahren und fühle mich wohl. Am liebsten mache ich die Übungen in Gesellschaft, da machen sie mehr Spaß“, sagt Ursula Teichmann. „Das ist das Entscheidende, dass man sich durch diese sanften Bewegungen wohlfühlt und das Gefühl hat, etwas für sich getan zu haben“, erklärt Arnold-Pilz. Bei Ruth

Schneider scheint es zu wirken: „Mir bringt das Training Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.“ Die anderen Teilnehmer bestätigen das.

„Aber Qi kann noch mehr bewirken. Ich habe es am eigenen Körper verspürt“, betont Arnold-Pilz. Als sie unter Nebenwirkungen der Behandlung einer Krankheit litt und sich nach Normalität sehnte, entdeckte sie die Heilmethode „Guo-Lin-Qigong“, die Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin ist. „Es hat sich gezeigt, dass die Übungen auch bei chronischen Krankheiten wie Allergien, Diabetes, Multiple Sklerose und Blutdruck helfen können“, so Arnold-Pilz, die sich deshalb darin ausbilden ließ und weitergebildet hat.

NOCH FRAGEN?

Qigong wird jeden Mittwochvormittag im Wohnstift in der Haardter Straße 6 angeboten. Anmeldung bei Inge Arnold-Pilz unter Telefon 06321/9709763 oder im Wohnstift unter Telefon 06321/370, im Kulturbüro unter 06321/374922. E-Mail: guolinpigong-nw.de. (awk)