

MENSCH S. 3**Kiez-Interview**

Katrin-Claudia Heinze wohnt in Weißensee und ist Qigong-Lehrerin. Wir haben ihr Fragen zu dieser chinesischen Disziplin gestellt.



Katrin Claudia Heinze ist Ernährungsberaterin und Qigong-Lehrerin und bietet unter dem Motto „Qigong im Park“ kostenlose Schnupperstunden im Park am Weißen See an. Wer Qigong einmal ausprobieren möchte, kann einfach vorbeikommen und mitüben. Die nächsten Termine: Mittwoch, 30. Juni, und Donnerstag, 1. Juli, jeweils um 8 Uhr. Treffpunkt ist das Café Milchhäuschen. Mehr Infos unter Tel. 20 68 88 51 und unter: www.ernaehrung-und-qigong.de.

■ **Was bedeutet Qigong und was ist das Besondere daran?**

Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Das kann mit Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beständiges Üben oder Arbeit. Qigong ist integraler Be-

Menschen im Kiez

standteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont. Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

■ **Wie kann man sich die Übungen vorstellen?**

Qigong-Übungen sind vielfältig und zu jeder Zeit und von Menschen jeden Alters erlernbar. Sie vereinen Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft, sind sanft, harmonisch, geschmeidig, natürlich und ungezwungen, verbinden Bewegung mit meditativer Ruhe. Man kann die Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen ausführen.

Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.

Wissenschaftliche Studien haben die heilsame Wirkung von Qigong nachgewiesen. Die Übungen wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, sie senken den Blutdruck, stärken die Immunabwehr und regulieren die Stresshormone. Gleichzeitig verbessern sich die psychische Gestimmtheit und die Fähigkeit, den Alltag gelassen zu bewältigen und mit Stress konstruktiv umzugehen. Qigong berücksichtigt die enge Verflochtenheit zwischen Körper und Geist.

Wie die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, haben

Gedanken und Emotionen Einfluss auf das Körpergeschehen, ebenso wie zum Beispiel auch die Regulation der Muskelspannung die Stimmung positiv beeinflusst. In der uralten Tradition des Qigong finden sich also gelebte Erkenntnisse über die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, die heute wissenschaftlich nachgewiesen werden kann.

■ **Ihr Lieblingsort in Weißensee?**

Der Weiße See frühmorgens. Die dort eingefangene Stimmung der Natur – zu jeder Jahreszeit – gibt mir Freude für den ganzen Tag.

■ **Was ist in Weißensee noch verbesserungswürdig?**

Es könnte noch sauberer werden. Dafür sind mehr Abfallbehälter, vor allem auch für den Hundeschmutz, erforderlich. Auf jeden Fall sollte Weißensee seinen noch etwas verschlafenen, ruhigen und freundlichen Charme bewahren.

■ **Haben Sie ein Lebensmotto?**

Mein Lebensmotto heißt LEBE. Dahinter versteckt sich:

Lebensfreude

Ernährung

Bewegung

Entspannung.

Meine zur Zeit zwei Lieblingszitate sind (wie könnte es als Ernährungsberaterin und Qigong-Lehrerin anders sein):

„Lebensmittel sind Nahrung für den Körper, Ruhe ist Nahrung für die Seele und den Geist.“ (Laotse)

„Das, was du heute denkst, wirst du morgen sein.“ (Buddha)

Interview + Foto: M. Gugeler