



Qigong zeichnet sich durch seine langsamen, bedächtigen Bewegungen aus – es sieht aus wie eine Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport. Auf dem Bild ist eine „Qigong im Park“-Stunde im Heusenstammer Schlosspark von 2011 zu sehen. Damals befand sich Karin Ostertag (rechts) noch in der Ausbildung zur Kursleiterin. ■ Archivfoto: peba

# Ruhe finden in Bewegung

Karin Ostertag zeigt (nicht nur) im Bansapark, wie man mit Qigong ohne Leistungsdruck Kraft tankt

Von Barbara Hoven

**NEU-ISENBURG** ■ Dem Gedanken, auf der Suche nach Entschleunigung neue Methoden der Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung auszuprobieren, verfallen in diesen Zeiten freudefressender Alltagshektik viele Menschen. Bankkauffrau Karin Ostertag hat beim Qigong nicht nur für sich einen Weg gefunden, Kraft zu schöpfen: Mittlerweile gibt sie als Kursleiterin ihr Wissen weiter. Davon profitieren im August die Isenburger.

Sie hatte schon viel ausprobiert. Yoga. Autogenes Training. Dass es ausgerechnet die chinesische Bewegungskunst Qigong sein würde, die sie so sehr überzeugte, dass sie diese zu einem Mittelpunkt ihres Lebens und Lehrens machte, hätte Karin Ostertag anfangs nicht gedacht. Krankheitsbedingt, erzählt die 53-Jährige, habe ein Heilpraktiker ihr Qigong zur Linderung empfohlen. „Ich hab’s ausprobiert, und es war furchtbar.“ Es war der zweite,

gründlichere Blick, der überzeugte: „Nach einem Wochenendseminar wusste ich: Ich bin angekommen.“

Sie lernte die langsamen bedächtigen Übungen, die poetische Bezeichnungen tragen wie „Der Kranich fliegt über das Wasser“ oder „Den Bären umarmen“, als Ausgleich zum Alltag schätzen. Und entschied sich für eine Ausbildung zur Kursleiterin.

Ostertag trifft mit diesem Thema offenbar einen Nerv. An Resonanz mangelt es jedenfalls nicht. Teilweise seien mehr als 100 Leute gekommen, als sie eingebettet in die bundesweite Aktion „Qigong im Park“ mit einer Kollegin vor Jahren kostenlose Kurse im Heusenstammer Schlosspark anbot. Auch die Kollegen in einer Frankfurter Bank, wo die Isenburgerin arbeitet, hat sie ins Boot geholt, die eigens gegründete Be-

triebssport-Sparte komme gut an. Isenburger, die sich für die Disziplin interessieren, kennen Ostertag mittlerweile auch von Vhs-Kursen oder dem Training im Centro Vitalis.

„Man merkt schon, dass dieses Runterfahren den Leuten wichtig ist“, beobachtet Ostertag. Als „sanften Sport ohne Leistungsdruck“ schildert sie Qigong. „Hier gehen wir weg vom Leistungsdenken, es geht vor allem ums Wohlfühlen“ – ein Satz, für den die 53-Jährige von vielen Kursteilnehmern zunächst einen erstaunten Blick erntet.

Eine Möglichkeit, Qigong kennenzulernen, bietet Ostertag im August den Isenburgern – kostenlos und unverbindlich, wie sie betont: Erstmals hat sie die Sommeraktion „Qigong im Park“ in die Stadt geholt. An drei Terminen kann die Mischung aus Gymnastik, Meditation

und Kampfsport auf der Wiese hinter der Bansamühle ausprobiert werden.

Kann das jeder? Oder muss man sportlich vorgebildet sein? „Muss man überhaupt nicht“, entgegnet Ostertag. „Die Übungen eignen sich für Männer und Frauen jeden Alters und jeder körperlicher Konstitution.“ Auch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können, denn man kann Qigong auch im Sitzen praktizieren. „Wer anfangs keinerlei Wirkung verspürt, brauche sich nicht zu schämen, betont die

freundliche Frau. „Ich hab das selbst erlebt, dass es Übungen gibt, wo man gar nichts spürt.“ Diese Erfahrung habe sie vorsichtig gemacht. Mittlerweile wählt sie bei Anfängern Formulierungen wie „Wir stellen uns vor, jenes zu spüren“ – so müsse sich niemand „falsch“ fühlen.

Die Qigong-Kurse im Bansapark sind an den Sonntagen 9., 16. und 23. August. Beginn ist jeweils um 10 Uhr, eine Anmeldung nicht nötig. Wer vorab Fragen hat, erreicht Karin Ostertag unter ☎ 06102 772120.



## Was ist Qigong, wie funktioniert's?

„Qi“ kann mit Lebensenergie oder Atem übersetzt werden. „Gong“ bedeutet beharrliches Üben, „Pflege der Lebensenergie“. Qigong ist Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst. Ein Ziel ist, die eigene Mitte zu finden. Die

Übungen sollen Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpfen. Sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt auch Übungen, die ohne äußerlich sichtbare Bewegung auskommen. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das „Qi“ in Fluss geraten und in richtige Bahnen gelenkt werden.