

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

Artikel: Qi Gong at work : das "Spiel der Tiere"
Autor: Appelshäuser, Gabriele
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552142>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Das Qi Gong gibt es nicht, denn es handelt sich um eine Fülle von Übungssystemen, bzw. verschiedene «Schulen».

Gemeinsam ist allen, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein verknüpfen. Auch wenn es sich bei Qi Gong um eine Bewegungstherapie handelt, spielt der geistige Aspekt eine zentrale Rolle und sie gehört zu den wenigen Therapieformen in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die Gefühle berücksichtigt. Eine berühmte Qi Gong-Variante ist das «Spiel der Tiere» des chinesischen Arztes Hua Tuo. Dabei werden die natürlichen Bewegungen der fünf wilden Tiere Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel nachgeahmt. So sollen Vorstellungs- und Ausdruckskraft trainiert und Emotionen auf spielerische Weise ausgedrückt werden.

Qi Gong at work – Das «Spiel der Tiere»

Qi Gong ist modern. Es wird in Unternehmen zur Entspannung in Mittagspausen angeboten und steht neuerdings auch auf den Plänen verschiedener Fitnesscenter. Dabei ist Qi Gong ganz schön alt. Qi Gong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und ein wichtiger Bestandteil der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin. Beim Spiel der Tiere werden mit Hilfe bestimmter Bewegungen und Gedanken eigene Lebensenergien entwickelt. Qi Gong wird besonders in asiatischen Ländern zur Erhaltung der Gesundheit, Beweglichkeit und Vitalität sowie zur Selbstheilung eingesetzt.

Offen gestanden hielt ich persönlich Qi Gong für langweilig. Immer mal wieder hatte ich im Fernsehen Menschen beim Ausführen der Übungen beobachten können und die langsamen und bedächtigen Bewegungen, die sie vollzogen, schienen mir unnatürlich und in

ihrer Langsamkeit fad. Wurden da Muskeln trainiert? Wohl eher nicht. Es lachte auch niemand. Ich überlegte, ob und was diese Europäer oder Chinesen dachten, während sie die Arme z.B. im Zeitlupentempo nach oben hoben und dann genauso langsam wieder zur Erde senkten. Etwas skeptisch meldete ich mich zu einer Probestunde an und erfuhr bald, dass Qi Gong nicht nur entspannend, sondern auch belebt und fröhlich sein kann. Die Qi Gong Trainerin Gabriele Appelshäuser hat eine Form entwickelt, die sich «Qi Gong at work» nennt. Diese moderne Variante des Qi Gong lehnt sich an das traditionelle Spiel der Tiere an. Der Unterschied zu anderen Qi Gong Methoden liegt darin, dass hier die Teilnehmer angesprochen, mit ihnen geredet, sie motiviert werden. Gemeinsam wird ein Thema betrachtet oder daran gearbeitet. Die Themen liegen in der persönlichen Lebenswelt des Ein-

zelen oder es werden in der Qi Gong Stunde Herausforderungen wie Mut, Stärke, sich Zurücknehmen etc. bearbeitet. Die Qi Gong Übungen sind dabei der körperliche Ausdruck. Sie helfen das Gesagte, das Wort, in ein Körpergefühl zu übersetzen. Die Erfahrung wird dadurch noch deutlicher.

GN: Was verstehen Sie unter Qi?

Gabriele Appelshäuser: Eine genaue Erklärung des Begriffes gibt es nicht. Doch am häufigsten wird es als Lebensenergie bezeichnet. Für mich steht das Wort Qi für die feinstofflichen Grundsubstanzen, aus denen das gesamte Universum aufgebaut ist. Die Lebensenergie fließt in unserem Körper auf unsichtbaren Bahnen, den Meridianen, die den ganzen Körper durchziehen. Wird der Fluss der Lebensenergie gehemmt, kann dies zu Krankheiten führen, man spricht dann von Blockaden. Je harmonischer die Lebensenergie in uns fließt, desto gesünder und vitaler sind wir. Dabei sind Atmung, Bewegung und Konzentration die Grundbausteine des Qi Gongs. Die Übungen regen die Selbstheilungskräfte an, denn sie wirken nicht nur körperlich, sondern auch mental.

GN: Selbstheilung ist ein grosses Wort. Haben Sie ein bestimmtes Beispiel?

G. Appelshäuser: Mehrere, aber ich denke ganz besonders gerne an eine junge Frau, die unter starken Hautproblemen litt. Sie machte regelmässig bestimmte Qi Gong Übungen, und das Krankheitsbild wurde dadurch wesentlich verbessert. Unsere Haut ist ja unser grösstes Atmungs- und Ausscheidungsorgan, und Qi Gong ist eine sehr wirkungsvolle Methode zu entgiften. Das hat sich bei ihr ganz deutlich gezeigt. Menschen, die Qi Gong machen, können diese Entgiftungsprozesse spüren. Wo entgiftet wird, entsteht Klarheit.

Die Arbeit am Erfolg und an der persönlichen Ausstrahlung

Wollte man Qi Gong (ausgesprochen Tschigung) übersetzen, so hiesse es: Qi - die Lebenskraft, und Gong - die Übung, das Arbeiten mit dieser Lebenskraft. Die vielen verschiede-

ne Arten dieser Körperarbeit wurden nach Familien, Meistern oder Orten benannt. Die Geschichte besagt, dass sich Qi Gong aus einem Heiltanz entwickelt hat. Tanzen oder tanzähnliche Bewegungen als Bestandteil von Heilungsritualen finden wir nicht nur in China, sondern auf der ganzen Welt. Immer geht es darum, ins innere Gleichgewicht zurück zu finden, die eigenen Kräfte zu stabilisieren, sowie Körper und Geist zu bewegen und geschmeidig zu halten. Es geht auch um Selbsterkenntnis, Stille und Wachstum. Körper und Seele bilden besonders bei den chinesischen Bewegungsmethoden eine Einheit. Unser Geist lernt über den Körper, und der Körper lernt über den Geist.

Das Spiel der Tiere

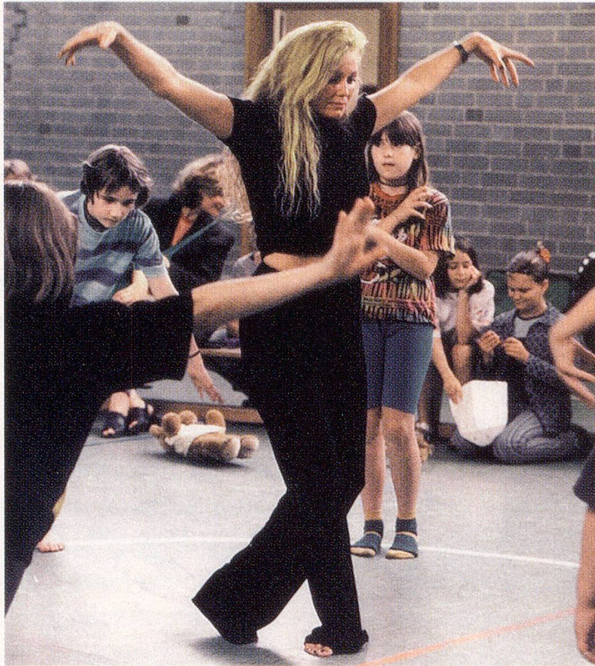
So auch beim Spiel der Tiere, genauer Qi Gong at work. Gabriele Appelshäuser, ausgebildet in Qi Gong Dancing, bezieht sich bei ihrer Arbeit auch auf Tiere wie den Bär, den Kranich, den Tiger und die Schlange. Kenner merken jedoch sofort, dass hier Tiere getanzt werden, die man nicht aus den alten Formen des Qi Gong kennt. Qi Gong at Work hat den Anspruch populär zu sein und viele Menschen anzusprechen. Diese Methodenleichtigkeit wird dadurch erzielt, dass

verschiedene Elemente hinzukommen. Appelshäuser bedient sich mit Erfolg auch bei anderen Bereichen (Traumdeutung, NLP etc.) Ihr Qi Gong at work hat, wenn man so will, den ernstesten Methoden einen heiteren Anstrich gegeben.

Der Bär, so Gabriele Appelshäuser, steht für die Ruhe. Er hat viel Kraft und Stärke. Sein Temperament ist ausgeglichen und er hat den Mut der



durch Überblick entsteht. Der Bär ist mit der Erde fest verankert. In der Weichheit liegt seine Stärke. Hat der Bär das Gefühl, gebraucht zu werden, dann geht es ihm gut. Doch fühlt er sich unnützlich, dann begibt er sich auf die Suche nach dem behaglichen Gefühl, für etwas oder jemanden nötig zu sein. Suche und Sucht liegen eng beieinander. Sucht und Suche, Stabilität und Weichheit, der Bär regt die Auseinandersetzung mit diesen Themen an.



Der Kranich steht in diesem Qi Gong für Offenheit, Ehrlichkeit, Kontakt und Kommunikation. Die Übungen helfen, sich besser zu präsentieren, denn auch im Mittelpunkt zu stehen, will gelernt sein. Das kann sich auch natürlich anfühlen und muss nicht immer mit Aufregung oder Überheblichkeit verbunden sein. Ziel der Kranichübungen ist eine selbstverständliche Präsenz, die viele Menschen tagtäglich auch an ihren Arbeitsstellen brauchen.

Der Tiger, der durch den Dschungel des Lebens streift, ist achtsam und wachsam. Er nutzt jede Chance, um sein Ziel zu erreichen, kennt keine Angst und kann auch schon mal fauchen. Auch das gehört zum Spiel des Lebens: Auf sich vertrauen und die Angst besiegen. Sich nehmen, was einem zusteht, ohne andere zu «fressen».

Und zuletzt die Schlange, wendig und schnell. Sie nimmt die kleinsten Vibrationen im Leben wahr, verlässt sich auf ihre Intuition und spürt mit Leidenschaft sich selbst und anderen nach. Sie hat – scheinbar – keinen Anfang und kein Ende. Und sie häutet sich in regelmäßigen Abständen, mit anderen Worten: sie gibt sich selbst die Chance des Neubeginns und der persönlichen Veränderung. Nichts muss bleiben, wie es ist, und auch wir dürfen uns ein neues Kleid anlegen, ohne ganz anders zu werden. Die Kraft der Schlange unterstützt uns in diesen Veränderungsprozessen und wenn ein Neuanfang im Leben uns herausfordert.

Gruppenkurse besser als Videos

Natürlich man kann Bücher oder Videos kaufen, um Qi Gong alleine zu lernen und zu üben. Doch da man nur in der Gruppe von den Erfahrungen anderer Teilnehmer profitieren kann, regt Gabriele Appelshäuser bewusst den Austausch der Teilnehmer untereinander an. Zudem kann ein Videoband nicht die Hilfe eines Lehrers ersetzen. Es kann nicht überprüfen, ob die Bewegungen richtig ausgeführt werden. Die Trainerin sieht ihre Aufgabe zudem darin, das fernöstliche Gedankengut besser einzuordnen und verstehen zu lernen. Der Aufbau ihrer Stunden ist durch besondere Musik unterstrichen und wird durch vorbereitende Qi Gong Übungen, wie das «Öffnen der Tore», eingeleitet. Dabei handelt es sich um kreisende Gelenkbewegungen der Knie, Füße, Ellenbogen, Schultern und des Kopfes, denn überall dort, wo Gelenke sind, staut sich nach Qi Gong am ehesten das Qi. Kann das Qi aber nicht fließen, bauen sich Blockaden auf.

GN: *Ein oder zweimal pro Woche Qi Gong. Kann das denn etwas bewirken?*

G. Appelshäuser: Sicher ist eine Stunde recht kurz. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass auch dieser Kurzausflug in die Welt des Qi Gong dazu führen kann, dass manch ein Teilnehmer auf diese Qualität aufmerksam wird und dann regelmäßig Qi Gong übt. Für viele Menschen ist eine Stunde in der Woche

so etwas wie eine Auszeit. Sie tauchen ein wenig in eine andere Welt ein, kommen zur Ruhe und mit dem Spiel der Tiere erfahren sie zudem eine Menge über sich selbst. Viele fühlen sich danach gekräftigt und verspüren neuen Lebensmut, besonders dann, wenn sie sich an Lebenspunkten befinden, wo scheinbar alles stockt.

GN: *Wie kamen Sie auf das «work» bei ihrem Qi Gong?*

G. Appelshäuser: Es gibt ja sehr viele Arten von Qi Gong. Qi Gong at work entwickelte ich auf der Basis des «Spiels der Tiere». Es ist eine intuitive, tänzerische Erfahrung. Ich wollte diese Erfahrung noch deutlicher, noch begreifbarer machen. Bei Qi Gong at Work sind deshalb die Übungsinhalte transparent. Ich mache diese Tierbilder den Teilnehmern verständlich, damit sie sie besser in ihr Leben integrieren können. Wir füllen die Begriffe mit Bewegung, Geschichten und Alltagserfahrung. Ich möchte Qi Gong – die Arbeit mit der Lebensenergie – uns Europäern noch zugänglicher machen.

GN: *Wird dadurch das Gedankengut nicht verwässert?*

G. Appelshäuser: Es kommt uns eher näher. Ein Beispiel: Ich traf vor einigen Jahren einen bekannten Meister des Qi Gongs. Er zeigte mir eine besondere Übung. Fasziniert fragte ich ihn, ob er mir die Aussage und den Sinn dieser Übung erklären könne. Seine Antwort lautete: Mache 20 Jahre diese Übung und du wirst sie verstehen. 20 Jahre! Ich war damals 44 Jahre alt und sollte erst mit 64 Jahren hinter das Geheimnis dieser Übung kommen? Dieses Erlebnis wurde für mich zur Motivation, Qi Gong anderen Menschen erklärbarer und zugänglicher zu machen. Wir leben in einer sehr schnellen Zeit, nicht nur hinsichtlich des Informationsflusses, ich möchte mich dieser Schnelligkeit zwar nicht unterordnen, sie jedoch in meiner Arbeit respektieren. Indem ich das tue, gehe ich auf die Bedürfnisse meiner Teilnehmer ein und nehme sie ernst. Teilnehmer, die sich ernst genommen fühlen, können sich auf sich selbst konzentrieren und müssen sich nicht erklären. Ihre Kraft bleibt beim In-

halt, der Stunde, dem Qi Gong, und das führt letztlich dazu, dass die Teilnehmer sich gerne, immer wieder und mit immer grösser werdender Leichtigkeit den Übungen öffnen und sie in ihr Leben integrieren. In bestimmten Lebensmomenten fallen ihnen die Tiere ein, und sie profitieren von dem, was sie in der Qi Gong Stunde lernten.

GN: *Welches Tier üben Sie denn am liebsten?*

G. Appelshäuser: Ich mag alle Tiere. Doch manchmal überwiegt die Leidenschaft zum einen mehr als zu den anderen. Ich denke, es liegt an der Tagesform und daran welche Probleme mich beschäftigen. Bin ich zappelig und nervös, dann übe ich den Bären. Plane ich ein neues Projekt, dann ist der Tiger für mich angesagt. Ideal wäre ein geflügelter, bärenstarker Tiger, der sich voll und ganz auf seine Intuition verlässt. Für mich sind alle Tiere wichtig.

• CW

Nützliche Adressen

Gabriele Appelshäuser, Qi Gong Trainerin
Schillerstrasse 44, D 67071 Ludwigshafen
Tel: (0049) (0)621 67 94 97
E-Mail: g-appelshaeuser@web.de

In zahlreichen Volkshochschulen, in Migros-Klubschulen und vielen privaten Zentren werden (verschiedenartige) Qi Gong Kurse angeboten.

Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan,
Tel. 062 393 31 77
Mitgliederliste im Internet:
www.sgqt.ch/mitglieder/mitglieder.php

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.
Monika Binder
Guttenbrunnweg 9, D 89165 Dietenheim
Telefon: 07347/34 39 (Mo + Fr: 9 - 12.30 Uhr)
Fax: 073 47/92 18 06
Internet: <http://qigong-gesellschaft.de>

Österreichische QIGONG Gesellschaft
Postfach 128, A 1120 Wien
Tel. (A) 0664/630 30 81 Evi Steinlechner
Tel. (A) 0699/ 18 30 30 81 Claudia Schraml
Internet: <http://qigonggesellschaft.at>