

# Grundausbildung Shenjing-Qigong-Institut: Schriftliche Arbeiten

## Erfahrungsberichte

Im Rahmen der Grundausbildung zum/r Qigong-Kursleiter/in sollen auch zwei Erfahrungsberichte abgefasst werden. Sie sollten je 2 – 4 Seiten umfassen und sich auf die Erfahrungen beziehen, die man im Rahmen der Beschäftigung mit der Kunst des Qigong gemacht hat.

Das Wichtigste ist, dass man keine Angst vor der zu bewältigenden Aufgabe hat – man muss kein Literaturnobelpreisträger werden, und die Texte werden auch nicht der Redaktion eines Wissenschaftsmagazins vorgelegt. Viele haben vielleicht schon lange keine größeren zusammenhängenden Texte mehr geschrieben. Dann fällt es zu Beginn etwas schwer, alles zu Papier zu bringen, was man im Kopf, im Herzen und im Körper hat.

Ich beschreibe hier einige Möglichkeiten, den Einstieg zu finden:

Der Übende kann z. B. beschreiben, was am Anfang seiner Beschäftigung mit dem Qigong stand – eine Einsicht, eine Beschwerde, der Wunsch, etwas für sich zu tun, oder das Beispiel von anderen etc.

Was habe ich erfahren? Was geschieht in mir, seitdem ich die Übungen regelmäßig durchführe? (Oder gab es erst mal einen inneren Kampf mit der Disziplin oder der Sinnhaftigkeit?)

Spüre ich körperliche Veränderungen? Wie steht es mit meiner Stresstoleranz? Bin ich ruhiger geworden, oder stabiler? Was macht der Schlaf? Hat sich mein Verhalten gegenüber anderen (oder mit mir selber ) verändert?

Beobachtet euch, und zwar von Anfang an. Gewohnheiten sind wie alles auf der Welt dem Wandel unterworfen, aber es dauert manchmal lange, und es fällt einem auch nicht sofort alles auf, was in Bewegung ist.

Die Achtsamkeit ist ein wesentliches Übungsfeld im Qigong, und wer die Selbsterkenntnis pflegt, entwickelt auch einen Blick für das, was bei anderen geschieht.

Beim Schreiben sollte man erst mal frisch von der Leber weg drauflos schreiben – es dann etwas liegen lassen, und dann wieder anschauen – der erste Entwurf ist der erste Entwurf und noch kein Endprodukt.

Formulierungen kann man immer nochmal überarbeiten, und ganz zufrieden ist man nie .. also Mut und rangehen!

## Abschlussarbeit

Im Rahmen der Ausbildung sollte eine Abschlussarbeit vorgelegt werden, in welcher sich die Erfahrungen und Veränderungen spiegeln, welche dem Übenden auf seinem Weg deutlich geworden sind. Der Umgang mit dem Qigong ist ein Prozess, der ein ganzes Leben währt, und das Lernen und die Neugier hören nie auf. In diesem Sinne ist auch die Abschlussarbeit nur eine Wegmarke auf dem Pfad des Übens.

Kursteilnehmer, welche die Ausbildung durchlaufen haben, sind ein Stück vorangekommen, aber wir wissen: „Der Weg ist das Ziel“.

Die Abschlussarbeit sollte 8 - 12 Seiten umfassen und eine Beschreibung des gegenwärtigen Erkenntnisstandes beinhalten. Auch hier wird keine literarische oder erkenntnistheoretische Perfektion

erwartet – sondern einfach die Beschreibung des Status quo – wo bin ich gerade?

Die literarische Ausdrucksform kann frei gewählt werden – der gegliederte Aufsatz, die freie Prosa oder die dichterische Expression des Wahrgenommenen und Erlebten. (Auch Jiao hat in seinen Gedichten tiefgründige Erfahrungen dargestellt, die oft in anderen Worten schwer auszudrücken sind.)

Man kann auch Bilder einfügen – selbstgemalt, oder Fotos, welche die Stimmungslage treffen, oder einen Gesang, der einem zugeflogen ist, oder ein Instrument zum Klingen bringen – die individuelle Entwicklung, das persönliche kreative Potential zum Vorschein zu bringen, gehört zu den Grundzielen des Qigong. Jeder ist erst mal auf dem Weg zu sich selbst, bevor er den Weg zu den Anderen findet.

Wer schon andere Künste und Schulen kennengelernt hat, kann auch die Gemeinsamkeiten oder Unterschiede darstellen in der Erfahrung und Wirkung der jeweiligen Methoden – oder die sinnvolle Verbindung mit anderen Künsten und Schulen, in der persönlichen Anwendung, in der Medizin, Psychologie, Pädagogik und Philosophie erörtern.

Auch hier der Hinweis: einfach los schreiben – liegenlassen – wieder lesen und bearbeiten – liegenlassen – dieser Prozess wiederholt sich mehrere Male, aber dann auch den Abschluss finden (es ist ja eine Abschlussarbeit). Zufrieden ist man nie... der Weg der Mitte ist natürlicher als der anstrengende Versuch der Perfektion. Auf geht's!

Ernst-Michael Beck

Hinweis:

Sinnvollerweise werden die drei Arbeiten (2 Erfahrungsberichte und 1 Abschlussarbeit) gleichmässig auf die drei Jahre der Grundausbildung verteilt, d.h. man verfasst eine Arbeit pro Jahr. Die Abschlussarbeit ist 2 Monate vor dem letzten Modul des Ausbildungsganges beim Sekretariat einzureichen.