



„Menschen aus Belastungssituationen wieder in ihre Mitte zu bringen, war das Motiv 1999 für die Gründung des Qi Gong Zentrum Dresden“, so Horst-Rainer Rust, dessen Gründer.

QI GONG

ein alternativer Lebens- und Berufsweg

Was bedeutet Qi Gong und wo liegen seine Wurzeln?

Horst-Rainer Rust: Qi Gong stammt aus China und bedeutet „Arbeit mit dem Qi“; seine Wurzeln reichen ca. 6000 Jahre zurück. „Qi“ steht für universelle Lebenskraft, Atem des Lebens. Ist das Qi im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Befindet sich das Qi im Ungleichgewicht, äußert sich dies in Krankheiten. Die Ursache von Krankheiten liegt also in einem energetischen Ungleichgewicht. Das, was wir als Krankheiten bezeichnen, ist nicht

Wie funktioniert Qi Gong und wie trägt es zur geistigen und körperlichen Harmonisierung bei?

Horst-Rainer Rust: Qi Gong funktioniert wie Akupunktur ohne Nadeln. Durch harmonische Bewegungen, gezielte geistige Konzentration auf innere körperliche Vorgänge, jeweils verbunden mit spezieller sanfter Atmung und teilweise Akupressur werden energetische Blockaden aufgelöst; der Körper reguliert sich im Sinne eines Selbstheilungsprozesses selbst. Dabei erfordert es keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Hilfsmittel. Unter qualifizierter Anleitung ist es leicht zu erlernen und hat bei regelmäßigem Üben eine immens gute und nachhaltige Wirkung auf die körperliche und geistige Konstitution des Übenden.

Welche Rolle spielt Qi Gong hierzulande bei der Vorsorge und als Therapie?

Horst-Rainer Rust: Qi Gong hilft, Stress abzubauen und Ängste zu lösen und damit psychosomatisch bedingten Krankheiten entgegen zu wirken. Deshalb ist es von den gesetzlichen Krankenkassen als Stresspräventionsmethode gemäß §20 V SGB anerkannt. Firmen integrieren es zunehmend in den Arbeitsalltag zur Leistungsmotivation und zur Senkung des Krankenstandes. Als Behandlungsmethode wird es in immer mehr Kliniken fester, mit der Schulmedizin hervorragend komplementärer Bestandteil, da es die Selbstheilungskräfte des Körpers und damit auch die eigene Gesundheitskompetenz der Patienten fördert. In diesem gesellschaftlichen Entwicklungsprozess ist über die Jahre ein breites Netzwerk

zwischen der Qi Gong Akademie Dresden zu Kooperationspartnern und Ärzten entstanden.

Welche Personen und Berufsgruppen sprechen Sie besonders an?

Horst-Rainer Rust: Die Ausbildung ist insbesondere hoch interessant für Kliniken, medizinische Einrichtungen und Menschen, die in sozialen & therapeutischen Berufen tätig sind und ihr Leistungsangebot noch attraktiver und damit wettbewerbsfähiger gestalten und dabei auch noch nachhaltig etwas für ihre eigene körperliche und psychische Fitness tun wollen. So wurde u.a. ein Ärzte- und Therapeutenteam der Heinrich-Heine-Klinik Potsdam/Neu Fahrland im Qi Gong ausgebildet und die Integration von Qi Gong in das Therapieangebot erfolgreich begleitet. In die laufenden Ausbildungen sind Therapeuten verschiedener Kliniken und hochrangige Kampfsportler integriert. Burn Out- und Tinnitus- Patienten half und hilft das regelmäßige Üben spezieller Qi Gong Übungen, den Weg zu einem entspannten gesunden Leben besser zu finden. Gleiches konnte registriert werden bei Kursteilnehmern, die an stressbeding-

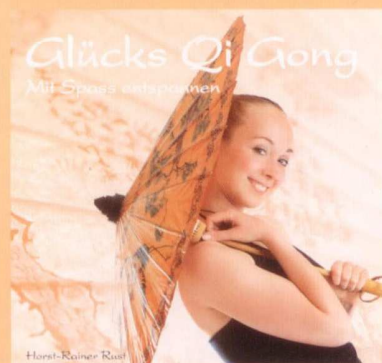


die Ursache unseres Unwohlseins, sondern „lediglich“ das Resultat eines unvorteilhaften Umganges mit unserem Qi. Mit Qi Gong lässt sich dieses Gleichgewicht halten oder wiederherstellen und damit Krankheiten vermeiden bzw. Heilungsprozesse wirksam unterstützen. Qi Gong ist damit nicht nur schlechthin integraler Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sondern deren Grundlage, eine fundamentale Methode, das Qi und damit die eigene Gesundheit nachhaltig zu pflegen.





Horst-Rainer Rust, Jahrgang 1953. Gründer des Qi Gong Zentrums und der Qi Gong Akademie Dresden. Qi Gong Ausbildungen bei verschiedenen weltbekannten chinesischen Ärzten und Qi Gong Meistern. Lehrt und unterrichtet Qi Gong deutschlandweit seit 1999. Sein Buch „**Glücks Qi Gong**“ erscheint im Oktober dieses Jahres.



Eine abschließende Frage: Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es für Ihre Kurse und Ausbildungen?

Horst-Rainer Rust: Sofern Unternehmen/Kliniken/Fitnessstudios u. ä. ihre Mitarbeiter im Qi Gong ausbilden lassen, sind dies steuerlich zu berücksichtigende Betriebsausgaben. Kosten für Qi Gong Kurse ihrer Mitarbeiter können in Höhe von 500€ pro Mitarbeiter und Jahr, lohnsteuer- und sozialabgabenfrei, also steuersenkend finanziert werden. Unternehmen können auch zusammen mit den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagement firmenspezifische Unterstützungsvereinbarungen treffen. ■

*Interview: Helga Uebel, Regine Hauswald
Fotos: Ines Escherisch, Fotografie Chemnitz*

Lehrer-Verhältnis, so wie es traditionell verstanden und gewollt ist. Auch zwischen den einzelnen Ausbildungswochen besteht ein fester Austausch zwischen Lehrer und Ausbildungsteilnehmern. Ich verstehe mich dabei mehr als Begleiter und Helfer auf einem gemeinsamen Weg, denn als Lehrer und Meister. In diesem Kontext versteht es sich, dass Bestandteil der Ausbildung auch die Erarbeitung und Begleitung der individuellen Kurskonzepte der Schüler in ihrem unmittelbaren Wirkungs- und Arbeitsbereich ist. Damit wird ein hoher Qualitätsmaßstab in der eigenen Kursausrichtung der Schüler gesichert. Dem Schüler wird nicht nur schlechthin Wissen vermittelt, sondern das Qi Gong wird mit ihm zusammen konkret er- und gelebt.

Wie viel Zeit muss ich in solch eine Ausbildung investieren?

Horst-Rainer Rust: Die gesamte Lehrer-Ausbildung umfasst 500 UE, jeweils inkl. Abschlusskolloquium (Lehrprobe, schriftliche Arbeit, Prüfung). Dies entspricht den aktuellen Richtlinien des Dachverbandes für Qigong und Taiji und den Anforderungen der gesetzlichen Krankenkassen. Bereits mit Abschluss der ersten 300 UE umfassenden Kursleiter-Ausbildung ist der von den gesetzlichen Krankenkassen zur Anerkennung geforderte Ausbildungsumfang erfüllt. Damit können die Ausbildungsteilnehmer bereits während der weiteren Ausbildung mit eigenen Kursen beginnen und diese, bei Vorliegen der auch sonstigen Voraussetzungen, von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen lassen.

Wann beginnt der nächste Ausbildungsgang?

Horst-Rainer Rust: Der erste Basislehrgang dieses Ausbildungszyklus findet vom 19.-21.11.2010 statt. Die ersten zwei Ausbildungswochenenden können zum Kennenlernen einzeln und unabhängig von der Gesamtausbildung gebucht werden. Danach kann ein Ausbildungsvertrag für die weitere Ausbildung geschlossen werden. Anmeldeschluss für die Ausbildung 2011 ist der 15.10.2010

ten Lungen- und Hautproblemen leiden. Seit Gründung des Zentrums haben so weit über 1000 Menschen aller Alters- und Berufsgruppen von den vermittelten Übungen für sich selbst und ihr Umfeld profitiert.

Was beinhaltet die Ausbildung und was ist das besondere gerade Ihres Angebotes?

Horst-Rainer Rust: Die Ausbildung beinhaltet die Vermittlung fachlicher Kenntnisse über Qi Gong, seine Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten und die Befähigung, Qi Gong korrekt zu vermitteln. Inhalt und Struktur der Ausbildung folgen hierbei einem bislang einzigartigen Prinzip: Die Übenden erlernen Qi Gong und erfahren dabei auch selbst unmittelbar dessen Wirksamkeit. Parallel dazu werden Didaktik und Methodik der Qi Gong Anwendung in der therapeutischen Praxis interaktiv und mit praktischem Bezug vermittelt. Ausbildungskonzept, Ausbildungsinhalt und Ausbildungsdurchführung werden zusätzlich begleitet von einem erfahrenen Team, bestehend aus einem Psychologen/Neurologen, einer TCM-Ärztin und einer Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM/Ayurveda/Homöopathie. Entgegen üblicher Ausbildungsangebote mit vielen Wochenendkursen, gestaltet sich unsere Ausbildung überwiegend in Wochenkursen. Damit ist eine wesentlich tiefere Verinnerlichung der Übungen und ihrer Wirkungen verbunden. Gleichzeitig festigt es das Schüler-