

# Die Hände zum Himmel

Anhänger fernöstlicher Bewegungskunst luden auf den Friedrichsplatz ein

**KASSEL.** „Die Hände zum Himmel“, sagt Andrea Schönig an. Und die Gruppe ihrer Schüler, die sich am Samstagvormittag im Kreis auf der Wiese vor dem Fridericianum aufgestellt hat, reckt behutsam die Arme mit angewinkelten Handflächen in die Höhe.

Auch Erna Hofmann aus Baunatal macht die Bewegungen nach. „Ich habe von der öffentlichen Übungsstunde in der HNA gelesen“, erzählt sie. Später steht sie breitbeinig auf ihren Füßen, ballt ihre Fäuste und schiebt sie nach vorn. Das sieht ein bisschen so aus wie Kung-Fu in Zeitlupe. Ein paar Zaungäste schauen zu.

Und da ist was dran: Die Bewegungen des fernöstlichen Tai-Chi und Qi-Gong, die Schönig mit 50 ihrer Schüler und einigen Neulingen wie Hofmann auf dem Friedrichsplatz präsentierte, sind tatsächlich teilweise fernöstlicher Kampfkunst entlehnt. Schönig lehrt diese Form chinesischer Bewegungskunst seit vielen Jahren in Kassel, gibt Kurse in ihrem Institut „InBalance“, besucht Seniorenheime oder versucht, gestresste Mitarbeiter in Unternehmen oder überlastete Vereinsfunktionäre mit diesen fernöstlichen Bewegungsübungen zu entspannen. „Es geht darum, seine innere Mit-

te zu finden“, sagt die Tai-Chi-Lehrerin, Supervisorin und Sozialpädagogin. Die Einheit von Körper und Geist ist ein wichtiges Ziel von Qi Gong und Tai Chi, die am Wochenende zum Welttag dieser Bewegungskunst an vielen Orten vorgestellt wurden.

Schönigs Schüler scheinen auf die heilsame Wirkung dieser fernöstlichen Bewegungskunst zu schwören. „Ich habe wieder mehr Gleichgewichts-

gefühl. Man findet seinen eigenen Körper wieder“, sagt Susanne Kienitz. Sie könne nun mit den Folgen ihrer Epilepsie-Erkrankung besser umgehen. Dorothee Sauerwein, die regelmäßig aus Helsa nach Kassel zum Qi-Gong-Kurs von Andrea Schönig kommt, bestätigt ebenfalls eine Linderung ihrer schweren Erkrankungen. Sie sei nicht nur zucker- und herzkrank, sondern bekämpfe auch ihren Krebs,

erzählt sie. Qi Gong sei auch für Menschen mit Handicaps ihres Bewegungsapparats geeignet, sagt Schönig. Jüngere könnten lernen, achtsam mit ihrem Körper umzugehen und erkennen, dass es sich lohnt einmal Pause vom Alltagsstress zu machen. (pdi)

**Info: Andrea Schönig, Institut inBalance, Kohlenstraße 20, 34121 Kassel, Tel. 0561/8707041**



**Die Hände zum Himmel: Auf dem Friedrichsplatz machten Anhänger von Qi Gong und Tai Chi für diese fernöstliche Bewegungskunst Werbung. Mitmachen war erwünscht.**

Foto:Dilling