

Qigong – 18 Fragen

von Dr. Wolfgang Kernbauer

1 Was heißt Qigong?

Der Begriff Qigong ist relativ jung. Er wurde in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts geprägt, als es offiziellen Stellen in China darum ging, traditionelle Übungen und Methoden der Krankenbehandlung und Gesunderhaltung zu fördern und einer größeren Öffentlichkeit verfügbar zu machen. Davor waren diese Übungen und Methoden zum Beispiel unter den Bezeichnungen „Yangsheng“ („gesunderhaltende Übungen“) und „Daoyin“ („Übungen zum leiten und dehnen“) bekannt.

Der Begriff setzt sich zusammen aus zwei Zeichen bzw. Worten: Qi und Gong. Qi kann in diesem Zusammenhang am besten übersetzt werden mit „Lebensenergie“, „vitale Energie“, „Lebenskraft“, Gong heißt unter anderem „Arbeit“, „Fähigkeit“, „Fertigkeit“. Wir übersetzen Qigong also am besten mit „Arbeit mit der vitalen Lebensenergie“ oder „Fähigkeit, Fertigkeit, mit der vitalen Lebensenergie umzugehen“.

2 Was ist Qi?

Das Konzept vom Qi steht im Zentrum des chinesischen Denkens, der chinesischen Philosophie und der chinesischen Medizin. Dementsprechend vielfältig sind die Bedeutungsfelder des Begriffes und auf dementsprechend vielfältige Weise manifestiert sich das, was man Qi nennt, in der Welt.

In seiner umfassendsten Form ist Qi die Grundsubstanz des ganzen Universums, das heißt alles, was existiert, ist Qi indem es aus einem ursprünglichen, einheitlichen, allumfassenden Sein stammt, das man das „*ursprüngliche, einheitliche Qi*“ nennen kann. Aus dieser undifferenzierten Ursuppe ohne Grenzen und ohne Form manifestieren sich im permanent sich vollziehenden schöpferischen Akt „*die zehntausend Dinge*“, das heißt die unendliche Vielfalt der Welt.

Für's Qigong und für die chinesische Medizin ist dabei Folgendes wichtig: Im Menschen nimmt das *ursprüngliche, einheitliche Qi* drei verschiedene Verdichtungszustände an und bildet so die drei grundlegenden Ebenen der menschlichen Existenz aus, die man in der chinesischen Medizin die drei Schätze nennt: Die dichteste Ebene ist die körperliche Ebene (*Essenz, Jing*), die feinste Ebene ist die des Geistes (*Shen*) und die mittlere Ebene ist die Ebene des *Qi*, diesmal im obigen Sinne von vitaler, individueller Lebenskraft. Alles, was den Menschen und das menschliche Leben ausmacht entsteht aus einem Zusammenspiel dieser drei Schätze.

Qi hat so gesehen also zwei Gesichter. Einmal ist es Alles und allumfassend, und einmal ist es das, was als mittlerer der drei Schätze Körper und Geist verbindet, belebt und reguliert. Um diesen zweiten Aspekt des Qi und seine Bedeutung für ein harmonisches und gesundes Funktionieren des Organismus geht es uns beim Qigong Üben ganz besonders.

3 Welche Funktionen hat das Qi?

Wir haben Qi mit „Vitaler Lebenskraft“ übersetzt. Was ist diese Kraft, wie wirkt sie und was sind ihre Aufgaben? Ganz im Grunde sind diese Fragen wohl nicht zu beantworten, weil sie an das Mysterium des Lebens grenzen und letztlich auf die Frage „was ist Leben“ hinauslaufen. Nicht dass es keine Antworten gäbe, aber sie sind nicht in Worte zu fassen. Trotzdem kann man vieles sagen und es ist eine Stärke gerade des chinesischen Denkens und der chinesischen Medizin, dafür ein differenziertes theoretisches Modell zur Verfügung zu haben.

Von den Funktionen des Qi, wie sie sich aus der Sicht der Sicht der chinesischen Medizin und des Qigong darstellen, wollen wir vier herausgreifen und kurz besprechen: Bewegen, Halten, Nähren und Schützen.

Alles, was lebt, ist in Bewegung. Lebende Organismen sind Systeme hoher Ordnung, die sich durch ununterbrochene Selbstregulations- und Selbstregenerationsvorgänge erhalten und entwickeln. Das alles sind Bewegungen. Aus der Sicht der chinesischen Medizin bewegt und transformiert sich dabei ununterbrochen und in vielfältiger Weise das Qi, aus westlich medizinischer Sicht laufen jede Sekunde Milliarden von biochemischen und biophysikalischen Umwandlungsprozessen in Stoffwechsel und Nervensystem ab. Wenn diese Bewegungen ungehindert und natürlich ablaufen können, ist das die Basis für ein gesundes Leben. *„Wenn das Qi frei und ungehindert fließt bedeutet das Harmonie und Gesundheit“.*

Der Partner des Bewegens ist das Halten. Was sich nur bewegt zerfließt. Was sich nur hält erstarrt. Das gelungene Zusammenspiel der beiden ermöglicht körperliche und geistige Gesundheit und Entwicklung. Die haltende Funktion des Qi manifestiert sich zum Beispiel in der aufrechten Körperhaltung, einer kräftigen Wirbelsäule, einem straffen Gewebe, dem Halten von Organen in ihrer natürlichen Position, dem Haltenkönnen einer inneren emotionalen und geistigen Mitte und so weiter. Zu jedem Aspekt von Bewegung gibt es einen Aspekt von Halten. *„Es gibt kein Yin ohne Yang, kein Yang ohne Yin“.*

Die nährenden Funktion bezieht sich auf die inneren Organe. Wenn das Qi kräftig ist können Verdauung, Atmung, Kreislauf, und Stoffwechsel klaglos funktionieren und die inneren Organe werden in ihrer Funktion und Entwicklung genährt und gefördert. Bei Energiemangel, zum Beispiel im Rahmen von Krankheiten, Fehlernährung, Überanstrengung oder emotionaler Erschöpfung hungern die inneren Organe und ihre Funktionen werden schlechter. Wenn Belastungen abgebaut werden und das Qi gekräftigt wird, können sie sich wieder erholen und Körper und Geist können gesunden.

Der Partner des inneren, nährenden Qi ist das äußere, schützende Qi, das sogenannte Abwehr Qi. Es ist in vieler Hinsicht bedeutungsgleich mit der immunologischen Abwehrkraft nach westlicher Diktion. *„Das Abwehr Qi herrscht über die Oberfläche“*, das heißt es ist überall dort aktiv, wo der Organismus sich mit den Herausforderungen und Anfechtungen der Umwelt auseinandersetzen muss, um sich durch Anpassung und Abgrenzung in seiner Integrität zu erhalten. Wenn das Abwehr Qi kräftig und intakt ist, ist die Oberfläche warm und gut durchblutet, die Infektanfälligkeit ist gering, die körperliche und seelische Belastbarkeit ist gut, schädigende Umwelteinflüsse können besser abgewettert werden und die Entstehung von Krankheiten aller Art ist weniger wahrscheinlich.

4 Wie kann Qigong die Funktionen des Qi verbessern?

Qigong Übungen wirken, indem man mit ihnen die Funktionen des Qi verbessert. Anders gesagt: Qigong ist eine Methode, die, wenn man sie einigermaßen richtig durchführt, zu einer Verbesserung der Funktionen des Qi führt. Und das bessere Funktionieren des Qi bringt dann alle die oben genannten Vorteile mit sich.

Das Qi manifestiert sich, lassen Sie es mich bitte noch einmal wiederholen, auf drei Ebenen in drei unterscheidbaren Formen: Auf der materiellsten Ebene als Körper (*Essenz, Jing*), auf einer feinstofflicheren Ebene als vitale Lebensenergie (*Qi*) und in seiner feinsten Form als Geist (*Shen*). In der Methodik des Qigong Übens spiegelt sich diese „Dreifaltigkeit“ wieder: Es geht um das Halten und Bewegen des Körpers, um das Fließen des Atems und um die Verfassung des Geistes, insbesondere um die Funktionen von Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft.

5 Welche Bedeutung haben das Halten und das Bewegen des Körpers?

Bewegen und Halten sind zwei wesentliche Funktionen des Qi und ihr Zusammenspiel ist auf allen drei Ebenen erlebbar. Am unmittelbarsten und offensichtlichsten ist die Entsprechung im Körperlichen: Einer entspannten und aufrechten Körperhaltung entspricht ein entspannt fließendes und „aufrechtes“, das heißt wohlgeordnetes und funktionstüchtiges Qi, und wenn wir uns weich und fließend bewegen, dann folgt nach und nach auch das Qi diesen Qualitäten und wird weich und fließend. Wenn das Qi wohlgeordnet und funktionstüchtig ist und weich und frei fließen kann, dann ist das aus der Sicht des Qigong und der chinesischen Medizin die beste Voraussetzung dafür, dass es seine Funktionen erfüllen kann.

6 Welche Bedeutung hat das Fließen des Atems?

Atem und Qi sind eng verwandt. Atem ist auch eine der Bedeutungen des Zeichens „Qi“ und die Qigong Übungen werden daher oft auch als „Atemübungen“ bezeichnet. Das ist zwar nicht ganz richtig, weil Qi und Atem dann auch wieder nicht identisch sind, aber es gibt eine enge Verbindung. Wenn die Bewegung des Atems ruhig, sanft und fließend wird, dann wird auch die Bewegung des Qi mit der Zeit ruhig, sanft und fließend, und wenn Qi und Atem ruhig und im Einklang sind, dann kann man durch sanfte Beeinflussung des Atems auch Einfluss auf das Qi nehmen und es in seiner Funktion unterstützen und verbessern.

7 Welche Bedeutung hat die Verfassung des Geistes?

Das Qi manifestiert sich in seiner feinsten Form als Geist („*Shen*“), das Qi zu regulieren und in seinen Funktionen zu verbessern heißt auf dieser Ebene daher den Geist zu regulieren und in seinen Funktionen zu verbessern.

Um diesen Gedanken nachvollziehen zu können ist es wichtig zu wissen, dass der Geist aus der Sicht des Qigong einerseits wegen seiner großen Leistungen hoch geschätzt wird, andererseits aber auch als Störenfried angesehen wird, weil das viele

Denken und die vielen Emotionen, die uns dauernd durch den Kopf und durch's Gemüt gehen, ein hohes Maß an innerer Unruhe, Anspannung und Verschleiß erzeugen, die sich auch auf die Funktionen des Qi und die natürlichen Selbstregulationsvorgänge störend auswirken.

Wenn es gelingt, in eine ruhigere geistige Verfassung zu kommen, in der die Aktivitäten des Denkens und das Bewegtsein durch Emotionen einmal für eine Zeit lang weniger werden, dann hat das eine sehr wohltuende Wirkung und das Qi und die Selbstregulationen können in Ruhe ihres Amtes walten.

8 Wie kann man in eine ruhigere geistige Verfassung kommen?

Wenn man versucht, weniger zu denken und seine Gefühle zu beruhigen, dann erreicht man meistens das Gegenteil. Die Absicht ist nur ein weiterer Gedanke und das Misslingen bringt neue Emotionen hervor. Man braucht also einen kleinen Trick, und der besteht darin, dass man die Gedanken Gedanken sein lässt und die Gefühle Gefühle, und die Aufmerksamkeit immer nur ein und demselben zuwendet: dem Üben. Indem die Aufmerksamkeit immer wieder zurückkehrt zum Halten und Bewegen des Körpers und zum Fließen des Atems wird die Aktivität des Geistes auf diesen einen Inhalt versammelt und der Strom der Gedanken und Emotionen, der normalerweise durch unser Alltagsbewusstsein fließt, wird ganz von selbst weniger. In der Sprache des Qigong heisst das „*die vielen Gedanken durch den einen Gedanken zu ersetzen*“. Es ist einfach.

9 Welche Auswirkungen kann man sich vom Qigong Üben erwarten?

Das erste, was mir einfällt ist die Freude. Wenn man sich beim Üben und nach dem Üben wohl fühlt und freut, dann macht man's richtig. Es ist eine zarte, stille Freude, die von Innen kommt und unabhängig ist von den Umständen. Auf der energetischen Ebene hat sie etwas zu tun mit dem freien Fließen des Qi, insbesondere des Qi der Leber, in Hinblick auf die geistige Verfasstheit, aus der heraus sie kommt ist sie Ausdruck einer inneren Stimmigkeit, eines in Kontakt Seins mit der eigenen Mitte.

Wenn sich diese innere Stimmigkeit und der Kontakt mit der eigenen Mitte durch regelmäßiges Üben mehr und mehr festigen, dann ist man nicht mehr ganz so leicht aus der Ruhe zu bringen, sieht man manches von der heiteren Seite, kann man Wichtiges leichter von Unwichtigem unterscheiden und steht man den Anforderungen und Belastungen des Alltags gelassener und besser gewappnet gegenüber.

Die Energie wird mehr, die Müdigkeit weniger, die Abwehrkraft gegenüber Witterungseinflüssen und Infektionen steigt. Es kann sein, dass man etwas weniger Schlaf braucht. In den Muskeln und Gelenken wird man beweglicher, das Gleichgewichtsgefühl wird besser, die Wirbelsäule profitiert von den Übungen und die Haltung verbessert sich.

Traditionellerweise geht es im Qigong um die „*Pflege des Lebens*“, das heißt um das Kultivieren und Erhalten von Vitalität und Gesundheit und um das gesunde Erreichen eines hohen Alters. Wenn man Qigong zum festen Bestandteil seines Lebens macht, kann man sicher einen großen Beitrag dazu leisten.

Und schließlich ist Qigong auch eine therapeutische Methode und wird als solche im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin bei vielen Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt.

10 Bei welchen Krankheiten gibt es gute Erfahrungen?

Jede Beschwerde und jede Erkrankung geht mit einer Disharmonie im Bereich der Funktionen des Qi einher, und in vielen Fällen kann daher mit Qigong eine Besserung erzielt werden. Qigong wird dabei meistens in Kombination mit anderen Therapiemethoden eingesetzt, innerhalb der chinesischen Medizin zum Beispiel in Verbindung mit Kräutertherapie, Ernährungstherapie oder Akupunktur, aber auch die Kombination mit westlichen schulmedizinischen oder naturheilkundlichen Methoden ist üblich und sinnvoll.

Im Bereich der inneren Medizin werden in der chinesischen Literatur gute Ergebnisse beschrieben bei Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, koronarer Herzkrankheit, funktionellen Herzbeschwerden, chronischen Atemwegserkrankungen, Lungenasthma, Gastritis, Ulcuskrankheit, Leberentzündung, chronischer Verstopfung, Colitis.

In der Onkologie wird dem Qigong ein sehr großer Stellenwert beigemessen. Die Erfolgsberichte sind zum Teil fast unglaublich, aber sicher ist es wahr, dass in China viele Krebspatienten durch intensives Qigong Üben gesund werden und lange Zeit gesund bleiben. Inwieweit wir das auch hier bei uns erreichen können, ist noch eine offene Frage. Dass man mit Qigong selbst etwas zu seiner Genesung und in der Folge zur Vermeidung eines Rückfalles beitragen kann, glaube ich jedenfalls.

Bei Beschwerden des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthrose-bedingten Knieschmerzen, Weichteilrheumatismus gibt es gute Erfolge. Ebenso bei verspannungsbedingten Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen und verschiedenen anderen Schmerzzuständen.

Bei vielen funktionellen, vegetativ oder psychosomatisch bedingten Beschwerden und Erkrankungen ist Qigong eine sehr gute Methode.

Im Bereich der Gynäkologie wirkt Qigong gut bei Regelbeschwerden und Organsenkungsbeschwerden und kann zur Geburtsvorbereitung verwendet werden.

Die Aufzählung ist natürlich keineswegs vollständig, wenn Sie eine persönliche Frage haben, können Sie sich gerne an mich wenden.

11 Gibt es für verschiedene Krankheiten verschiedene Arten von Qigong?

Einerseits gibt es Methoden, die in der Behandlung von bestimmten Erkrankungen besonders bewährt sind, wie zum Beispiel das Qigong Gehen nach Guo Lin in der Krebstherapie, und es gibt auch Übungen, die der Stärkung bestimmter Organe dienen, wie die Organübungen und die heilenden Laute für Herz, Leber, Nieren und so weiter. Andererseits ist das Regulationssystem ein vernetztes, ganzheitliches System und jede Qigong Übung spricht über die Verbesserung der Funktionen des Qi den ganzen Organismus und alle Organe an. Die Wahrheit liegt daher wie meistens in der Mitte, und wenn man drei bis fünf gute Qigong Übungen im Repertoire hat, die noch dazu gut zusammenpassen und sich von ihrer Charakteristik her ergänzen, dann ist man für alle Situationen gut ausgestattet.

12 Gibt es eine „Behandlung mit äußerem Qi“?

Bei der „Behandlung mit äußerem Qi“ behandelt ein erfahrener und dafür ausgebildeter Qigong Praktiker einen kranken Menschen mit seinem Qi. Dass es das Phänomen gibt, das ja nicht nur im Qigong bekannt ist, steht fest, wie man es sich erklären soll, ist eine andere Frage. Man kann sagen, dass Energie übertragen wird, die sich im Patienten stärkend und heilend auswirkt, oder man kann es sich als Information vorstellen, die von einem System auf das andere übertragen wird und zu einer Aktivierung und Verbesserung der Selbstregulation führt. Ich denke die Erklärung wird nicht viel anders sein, als die, die wir für das eigene Üben formuliert haben: „Qigong Übungen wirken, indem sie die Funktionen des Qi verbessern“, in dem Fall nicht die eigenen, sondern die des behandelten Patienten.

Aber eine kleine Warnung muss hier angeschlossen werden: Alle, die etwas davon verstehen und damit Erfahrung haben, raten zur Vorsicht, weil man mit solchem Behandeln die eigenen Kräfte unweigerlich schwächt und es daher großer Erfahrung, eines klaren Bewusstseins und eines ständigen selbstregenerierenden Übens bedarf, um diese Tätigkeit ohne eigenen Schaden ausüben zu können. Deshalb bleibt dieses Kapitel medizinischen Spezialisten vorbehalten und es ist auch nicht Teil unseres Unterrichtes.

13 Welche Arten von Qigong gibt es?

Es gibt mehr als tausend verschiedene Arten von Qigong, aber man braucht nur eine oder vielleicht zwei oder drei, um damit ein Leben lang gut Üben zu können.

Eine häufig verwendete Einteilung der Übungen ist die in „*bewegtes*“ und „*ruhiges Qigong*“. Das heißt, es gibt Übungen, bei denen Bewegungen im Vordergrund stehen und solche, bei denen man ruhig steht oder sitzt. Auch in den bewegten Übungen ist Ruhe enthalten und im ruhigen Stehen oder Sitzen gibt es auch eine Bewegung, dennoch ist das eine sinnvolle Unterscheidung und man sollte von beidem etwas in sein Übungsprogramm aufnehmen.

Andere häufig gebrauchte Einteilungen richten sich nach der Absicht und dem Ziel des Übens (Qigong zur Gesundheitspflege, Medizinisches Qigong, Qigong im Zusammenhang mit den Kampfkünsten, Qigong als Meditation) oder nach den historischen Wurzeln der Übungen (buddhistisches, taoistisches, konfuzianistisches Qigong). Alle diese Einteilungen sind nur bedingt sinnvoll, weil jede gute Qigong Übung mehrere der oben genannten Aspekte beinhaltet und weil Qigong als Methode zwar einen inneren Bezug zur chinesischen Philosophie hat, aber gänzlich unabhängig ist von deren religiösen Implikationen.

In der Praxis ist es so, dass man sich halt ein bisschen umschaun muss, um einen Lehrer oder eine Lehrerin zu finden, die oder der einem liegt, und die Übungen passen dann meistens auch dazu.

14 Wie kann man Qigong erlernen?

Es gibt einen schönen Spruch: „Qigong ist leicht, Qigong Üben ist schwer“. Das stimmt. Die Bewegungsabläufe und Körperhaltungen sind einfach und nicht schwer zu erlernen, so dass man sie schon bald so durchführen kann, dass sie anfangen zu wirken, dann aber dran zu bleiben und das zu machen, was das Wichtigste ist, nämlich regelmäßig zu Üben, das ist nicht so einfach. Wenn man's tut, wird man belohnt.

Wie genau man als Anfänger eingeführt wird, hängt natürlich vom Lehrer oder von der Lehrerin ab, da kann man nicht vorgreifen. Was jedenfalls feststeht ist, dass man einen Lehrer oder eine Lehrerin braucht, es nur aus Büchern zu versuchen ist hoffnungslos und führt in die Irre.

Ich persönlich bevorzuge zur Einführung einen Wochenendkurs. In den zwei Tagen können die TeilnehmerInnen zwei Übungen so weit erlernen, dass sie sie zu Hause selbständig üben können, sie bekommen einen Geschmack davon, was das Qi ist und wie das Ganze wirkt und ich kann die theoretischen Grundlagen und Prinzipien des Qigong gut vermitteln.

15 Kann man sich durch falsches Üben schaden?

Wenn man Qigong so lernt, wie wir es in den Kursen machen, kann man sich nicht damit schaden, auch wenn man die Übungen am Anfang noch nicht ganz richtig macht. Das ist normal und macht nichts. Wichtig ist eine halbwegs richtige Grundeinstellung beim Üben und ein ausgewogenes Verhältnis von bewegten Übungen und ruhigen Anteilen, und beides wird von einem kompetenten Lehrer und einer unterstützend wirkenden Übungsgruppe vermittelt.

16 Wie oft und wie lange soll man üben?

Ich sage gerne: Fast täglich eine halbe Stunde. Fast täglich, weil täglich ist nicht realistisch und außerdem soll man's nicht zu genau nehmen. Und eine halbe Stunde, weil das die Zeit ist, die man braucht, um in Ruhe zu kommen, eine Viertelstunde in Ruhe zu üben und dann noch einen guten Abschluss zu machen. Wenn man das eine Zeit lang macht, dann merkt man, wie es anfängt zu wirken und es macht immer mehr Freude. Eines Tages möchte man es dann nicht mehr missen.

Natürlich kann man auch öfter und länger üben. Zum Beispiel morgens und abends, oder man macht 40 Minuten oder eine Stunde. Das ergibt sich im Laufe der Zeit von selbst und soll sich aus einem inneren Bedürfnis heraus entwickeln, man soll es nicht forcieren. Das mit Abstand wichtigste ist jedenfalls die Regelmäßigkeit. Es ist wie beim Blumengießen: Regelmäßig die richtige Menge, nicht zu viel und nicht zu wenig, dann stehen die Pflanzen im Saft (und denken Sie jetzt bitte jetzt nicht an einen Kaktus, das Qi ist durstiger).

17 Wann und wo soll man üben?

Die beste Übung ist die, die man macht und die beste Zeit ist die, zu der man Zeit dazu hat. Wenn man im Getriebe des Alltags steht, wird das irgendwann am Morgen oder am Abend sein, und das sind auch von der Tradition her gesehen günstige Zeiten. Wenn man mehr Zeit und Muse hat oder wenn man Qigong zur Behandlung einer Krankheit einsetzen will, kann man natürlich auch zu anderen Zeiten üben.

Was den Ort angeht, so kann man im Freien und im Zimmer üben, je nachdem, wie es die Umstände ermöglichen. Wenn es immer der gleiche Platz ist und wenn man sich den angenehm herrichten kann, ist es für die tägliche Praxis eine Hilfe, andererseits ist man beim Qigong aber auch weitgehend unabhängig von den äußeren Umständen, man kann auch im Hotelzimmer, beim Spazierengehen oder beim Warten auf die Straßenbahn üben.

18 Braucht man auf Dauer einen Lehrer?

Nach dem Einführungskurs kann man mit dem selbständigen Üben beginnen. Im Kurs selbst wurde man mit den Übungen gewissermaßen bekannt gemacht, durch viele Rendezvous in Form regelmäßigen Übens lernt man sie dann nach und nach sehr gut kennen und ab einem bestimmten Zeitpunkt werden sie selbst zum Lehrer und man beginnt von ihnen zu lernen. Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die man dann aus der eigenen Praxis gewinnt, sind besonders wertvoll.

Um auf diesem Weg zu bleiben und vorwärts zu kommen, ist der Kontakt zu einem Lehrer oder einer Lehrerin und zu einer Übungsgruppe auf die Dauer notwendig. Man muss nicht die ganze Zeit Kurse machen, man kann durchaus einmal ein halbes Jahr oder ein Jahr alleine nur für sich üben, aber dann und wann braucht man den Anschluss, um etwas dazuzulernen, Fehler zu korrigieren, vom Energiefeld einer Gruppe zu profitieren und neue Motivation zu tanken.