

Im Fluss meines Lebens..mein Zhineng Qigong Weg - Selbstdarstellung

Als freie Autorin habe ich eigentlich schon häufig Verlagen, TV oder auch auf meiner eigenen homepage etwas über mich erzählt und aufgeschrieben – aber eine Selbstdarstellung war noch nie dabei! Ich muss wirklich überlegen, was ich unserem neu gegründeten Zhineng Qigong Verein berichten kann...soll...möchte - was wichtig oder interessant ist, und was nicht.

Da es hier eigentlich gar keine Rolle spielt, woher du kommst, was du beruflich bist oder warst, macht es Sinn, diesen Bereich informativ kurz zu halten, dafür aber inhaltlich etwas rüber zu bringen und lieber darüber zu berichten, wie Zhineng Qigong in mein Leben kam, was sich seitdem alles veränderte, und wie das Leben nun im Heute aussieht. Und dazu gibt es schon so einiges zu sagen...

Mein Name ist Claudia-Andrea Lippert. Schön, dass ich nun die Chance habe, darauf hinzuweisen, dass mein Rufname Andrea ist, und ich nur sehr schleppend darauf reagiere, wenn man mich mit Claudia anspricht.

Ich bin am 29. April 1960 in Essen geboren und aufgewachsen. Meine Eltern stammten teils aus Hattendorf/Hessen und teils aus Hannover und sind beide in Hattendorf nach ihrem Tod beerdigt worden. Da meine Cousinen noch dort und in Immichenhain leben, habe ich immer noch einen familiären Bezug zur Schwalm – die Heimat meiner Wurzeln ist jedoch Essen, das Ruhrgebiet.

Ich habe vor meiner Geburt offensichtlich ein Geschenk, eine „Gabe“ vom Universum für mein Leben bekommen: ich bin eine Empathin, und „musste“ schon immer alles fühlen.

Wie bekannt sein dürfte, erkrankte ich direkt nach dem Abitur an schweren Entzündungen. Die Ursachen hierfür lagen in meinem Referenzsystem, aber darüber wusste ich in jungen Jahren natürlich nichts. Es begann ein Hin und Her: rein ins Krankenhaus – raus aus dem Krankenhaus. Zwischendurch studierte ich Medizin und Fremdsprachen. Dann ereilte mich ein grausames Lebensereignis. Da es bis dato mit einer schweren Amnesie behaftet ist, möchte und kann ich dazu nicht mehr sagen. Auf jeden Fall zerstörte es die damalige Andrea sowohl seelisch als auch körperlich. Was von mir übrig blieb, war ein Häufchen Elend. Zum Glück bekam ich bei der Einlieferung in die Klinik sogleich einen jungen Psychologen an die Seite gestellt, der mich nun eine gute Weile begleitete. Wir halfen uns eigentlich gegenseitig: ich war sein erster „Fall“, für ihn kam es also gleich ganz dicke – andersherum war er für mich der einzig akzeptable Mensch. So ist es nun mal, wenn von Vertrauen in sich selbst oder gar andere keine Rede mehr sein kann. Was begleitend folgte, war sowohl medizinisch als auch für mich spektakulär ...ich erholte mich nicht, sondern mein Zustand verschlimmerte sich von Tag zu Tag. Mein Körper redete: er entzündete sich nun extrem und verfiel zusehendst, während ich „zerstört“ darin steckte, außerstande auch nur irgendetwas zu tun.

Ich glaube, es gab kein Antibiotikum, welches nicht an mir ausprobiert worden ist. Ich bekam sie alle, sogar die neusten und teilweise noch „unerforschten“ aus den USA – die Medizin ließ in ihrem verzweifelten Versuch, mich zu retten, wirklich nichts aus. Sie zog alle Register ihres damaligen Wissensstandes. Immunsuppressiva kamen hinzu – doch mein Zustand verschlechterte sich von Tag zu Tag. Die Medizin lernte an meinem „Fall“, dass das damalige Wundermittel „Antibiotikum“ Resistenzen im menschlichen Organismus hervorrief. Die Patientin Andrea mutierte hiermit zum medizinischen Forschungsobjekt - mein „Fall“ wurde für die Medizin dokumentiert.

Heute erkenne ich die Zusammenhänge und die Hintergründe. Damals erkannte ich sie als junger Mensch natürlich nicht – ich war der Wissenschaft ausgeliefert und hatte einfach nichts Eigenes entgegenzusetzen. Mein Körper und ich hätten einander damals beinahe verloren – niemand wusste es eben besser: die Medizin nicht, und ich ebenfalls nicht. Jedoch begann ich, in jener Zeit die Medizin zu hinterfragen, der ich bislang so sehr vertraute, und die mich leidenschaftlich so sehr interessierte, denn ich erkannte jetzt nicht nur ihre Grenzen, ich erlebte sie.

Um es kurz zu machen: meine Wunden wurden alle zwei Tage im OP in Kurznarkose gesäubert. Ich wurde künstlich ernährt und musste im Bett gewendet werden. Die Schmerzen waren unerträglich, die Schmerztherapie wechselte in den Bereich der Opiate. Die Entzündungen fraßen meinen Körper sozusagen auf – nicht innerlich, aber äußerlich. Als Notoperation wurde mir „vorübergehend“ ein künstlicher Darmausgang gelegt. Ich lag eineinhalb Jahre stationär in der

Klinik und zählte bereits zum lebenden Krankenhausinventar. Meine Ärzte hatten meine Heilung aufgegeben.

Der 28.04. Anfang der achtziger Jahre wurde für mich zu einem „Schlüssel-Erlebnis“. Ich bekam an diesem Tag vier Vollnarkosen, weil ich ohne Narkose nicht transportfähig war, jedoch zu einer letzten Vorstellung ins Klinikum Essen gebracht werden sollte. Eine Narkose gab es für den Weg dorthin, eine für die Untersuchung, eine für den Rücktransport. Da ich einen Druckverband verpasst bekommen hatte, der mir ungeheure Schmerzen verursachte, gab es Narkose Nummer vier zur Richtung des Verbandes. Es war kurz vor Mitternacht, als man mich in den OP brachte. Am 29. April, meinem Geburtstag, blieb um 00.09 Minuten, mein Herz stehen, und ich verließ meinen Körper. Ich erinnere mich an jedes Detail, während mein Herz fast 5 Minuten nicht mehr schlug.

Ich bezeichne dieses Nahtod-Erlebnis als mein persönliches „Update bei der Regie“, wie ich das Universum ab und zu bezeichne, und ich wäre sehr gern dort, zuhause, geblieben, denn es ging mir blendend ohne Körper! Ich erinnere mich bis heute wirklich an jedes noch so winzige Detail...der nonverbale Austausch zwischen dem Universum und mir war wirklich ein Gefühl von: bislang warst du auf dem falschen Weg, Andrea, verändere, bewege dich, du hast das Potential! Ich fühlte genau, dass das alles wirklich wahr war, was mir hier widerfuhr. Es gab in jenem Moment weder Zweifel, Angst noch ein Hinterfragen, alles war vollkommen klar. Ich blickte hinunter auf meinen Körper, den ich verlassen hatte, und erkannte wie geplagt und krank er war. Ich hätte wirklich nichts dagegen gehabt, wenn ich hätte bleiben dürfen, wo immer ich mich auch gerade befand. Alles war eine Frage des Vertrauens...es gab gar keine Fragen an diesem Ort. Und so kehrte ich mit dem unerschütterlichen(!) Vertrauen, dass von nun an alles gut werden würde, in meinen Körper zurück.

Ich verließ die Klinik tatsächlich aufrechten Hauptes vier Monate später als schwerbehinderte, junge Frau. Alles war verheilt – nur das Stoma war mir geblieben. Narben machten die Rückverlagerung meines ansonsten gesunden Darms unmöglich. Ich hatte über 100 Vollnarkosen hinter mir, wog sage und schreibe noch 30 Kilo, hatte einen zerstörten Körper, und das ganze Erlebte lag noch schwer in meiner „Datenbank“ innerhalb meiner Seele. Meine „Gabe“, die empathische Hypersensitivität, hatte sich allerdings verfeinert: ich war noch sensitiver geworden, und somit ausgestattet, einfach **alles** in meinem Körper – und auch Vieles in anderen Körpern wahrzunehmen. Zu spüren, was in anderen Körpern abläuft, war lange Zeit eine große Herausforderung für mich. Schließlich war auch ich mit Anfang zwanzig Jahren eben eine junge Frau, Wandlungsphase Holz/Feuer. Es fehlte mir also noch viel Verständnis für Tiefe und Hintergründe. Es war mir noch nicht voll und ganz bewusst, dass jeder Mensch seinen individuellen Lebensweg hat, und das alle Erfahrungen, die man so macht, stets wegweisend sind. Als ich die Klinik auf meinen eigenen Beinen verließ, war ich „neu“. Nichts, absolut gar nichts, war mehr wie früher. Ich sah die Welt mit anderen Augen und habe **nie** mehr mein Vertrauen in die Dinge des Lebens verloren. Auch, wenn das Chaos tobte – ich bin einfach (meine Wege) weiter gegangen. Niemals rücksichtslos, sondern so achtsam und aufrichtig wie möglich.

Ich habe diesen Teil meines Lebens so genau und aufrichtig beschrieben, weil er eigentlich wunderschön zeigt, was passieren kann, wenn ein Mensch sein Leben plant, während das Universum über diese Pläne herzlich lacht.

Mir war von Stund an bewusst, dass es wirklich so ziemlich alles in meinem Leben zu verändern galt. Damals begann mein eigener Lebensflow, der bis heute wunderschöön fließt: bereits als junge Frau kam ich zur Naturheilkunde, zum Yoga und Qigong. Ich erlernte die traditionellen Formen: die 8 Brokate, die 5 Tierformen, Chen Man-Ch'ing Short Taiji und auch den Tanz mit der Lebensenergie, das Qigong Dancing.

Jahre später, nach der Geburt meiner beiden Kinder, absolvierte ich meine Heilpraktikerausbildung und spezialisierte mich auf die Traditionelle Chinesische Medizin, die TCM, denn ich war ja sensitiv genug, Akupunkturpunkte und Meridianstörungen zu fühlen. Viel mehr beschäftigten mich jedoch die Hintergründe der TCM, das Dao und auch der Buddhismus, und ich lernte sehr, sehr viel über und aus diesen Theorien – sie erschienen mir vollkommen natürlich zu sein, ich erkannte den Makrokosmos im Mikrokosmos Mensch und anderen Lebewesen. Die TCM war für mich wie ein „Zuhause“, und die Übereinstimmung mit anderen naturmedizinischen Richtungen, die mir ebenfalls geläufig waren, war für mich auch erkennbar – alles war rund. Die Ärztin in mir wurde immer stiller, vergaß aber nichts – die TCM-Therapeutin in mir wuchs und entfaltete sich immer

weiter. Ich hatte eine Praxis in Niedersachsen und konnte vielen Menschen helfen – Yoga und Qigong gehörten immer dazu.

Als ich eines Tages beschloss, Qigong-Lehrerin zu werden, landete ich per Zufall bei Maria Heither in Hamburg. Ich wusste zwar, dass sie Zhineng Qigong unterrichtete, und hatte wie viele andere auch versucht, mich im Vorfeld über diese Form zu informieren. Natürlich kam ich mit den DVD's, die ich bestellt hatte, nicht weiter. Dann begann meine Ausbildung, und als wir die erste Einführungsübung machten, passierte etwas in mir: ich spürte sofort meine Verbundenheit mit dem Universum, ich spürte überhaupt nur Qi...meine Hypersensitivität feierte ihren persönlichen Geburtstag. Es bestand für mich überhaupt kein Zweifel: ich hatte „mein“ Qigong gefunden und war angekommen. Ich erinnere mich noch gut, dass ich meinen liebsten Menschen freudig-aufgeregt sagte: „Ich lerne hier etwas, das so wundervoll und wichtig ist - das muss ich euch unbedingt beibringen und zeigen!“

Während meiner Crash-Ausbildung, in der ich damals steckte, welche von den Deutschen Paracelsusschulen damals aus wirtschaftlichen Gründen zeitlich recht knapp gestaltet worden war, lernte ich unglaublich viel über Zhineng Qigong. Grundelemente kannte ich bereits, doch alles, was nun speziell „Zhineng“ war, sog ich in mir auf wie ein Schwamm. Die Empathin Andrea machte das automatisch: es gab nichts, absolut gar nichts, was mir auch nur ansatzweise „neu“ oder „fremd“ vorkam. Ich bewege mich bis heute im Zhineng Qigong wie in meinem eigenen Haus – alles ist absolut vertraut, rund und gut. Mein Bewusstsein folgte von Anfang an sofort. Ich würde mich keinesfalls als „erleuchtet“ bezeichnen, mitnichten: ich weiß, dass ich nichts weiß..! Aber mir ist schon ziemlich viel klar und wahrhaftig bewusst. Denn zwischen Himmel und Erde **ist** eigentlich alles klar – Probleme, Hinterfragen, das bringt lediglich unser Intellekt hervor. „Anfangsschwierigkeiten“ habe ich in diesem Bereich nie kennengelernt – ich kenne meine „Affen“, oh ja! Körperliche Blockaden hingegen gab es, sicher. Die gibt es bis heute, da ja an und in meinem Körper nun manches nicht mehr natürlich, sondern eben ganz anders ist. Aber das macht mir nichts aus, es wird schon werden. Natürlich profitiert auch mein Körper durch das Zhineng Qigong, viele „Begleitbeschwerden“, die es zuvor schon gab, lösten sich bereits in Luft auf.

Ich lernte Ping Dietrich bereits kennen, als ich in der Ausbildung war. Was mir bei Maria Heither beigebracht wurde, war Ping fremd. Ich erfasste ab einem gewissen Zeitpunkt, dass die Übungen, die Maria lehrte, für absolute Anfänger mit unserem westlichen „Verständnis“ einfacher waren, um in das Ganze hinein zu wachsen. Das fand ich sehr gut, und ich arbeite bis heute damit. Ping hingegen ist und bleibt Chinesin, und wusste gar nicht, wovon ich sprach. Also habe ich nach meiner Ausbildung bei Ping weiter gelernt. Ich habe stetig ihre Fortbildungsseminare besucht und hier viele chinesische Master kennen- und durch sie immer weiter gelernt. Durch meine TCM-Ausbildungen verfügte ich bereits über viel Hintergrundwissen, ich konnte stets alles Gelernte gleich umsetzen – und fühlen, dass es gut und gesund so ist. Daran gibt es für mich bis heute keinerlei Zweifel.

Seit meiner Ausbildung praktiziere ich täglich für mich selber mit viel Liebe zum bewussten Detail und mit viel Dankbarkeit – seit Beendigung meiner Ausbildung unterrichte ich Zhineng Qigong mit Leib und Seele. Die Publikationen einiger Beiträge über Zhineng Qigong folgten – und das Publizieren hört auch nicht auf.

Ich habe mich bei den Kassen zur Anerkennung des Zhineng Qigong stark gemacht, und und und. Man kann gut behaupten, dass Zhineng Qigong heute mein Lebensinhalt ist. Seit nunmehr 3 Jahren bilde ich selber Übungsleiter an den Deutschen Paracelsusschulen aus – und ich bin begeistert darüber, miterleben zu dürfen, wie sich zunächst skeptische und unsichere Menschen Stück für Stück entfalten, wie sie aufblühen und hineinwachsen ins Zhineng Qigong. Es gibt nichts Schöneres für mich als nach der Ausbildung die Worte zu hören: „Vielen, vielen Dank für diese tolle und inhaltsreiche Ausbildung!“ ...und ich gebe innerlich diese Danksagungen jedesmal weiter an Dr. Pang ins große Qifeld, bevor ich selber übe. Ich sehe in den neuen Übungsleitern auch keine heran „gezüchtete Konkurrenz“, denn jeder Lehrer ist anders – und das ist gut so. Ein Schüler findet immer seinen Lehrer. Jeder Lehrer hat eben so „seins“, Lehrer und Schüler müssen schon zusammen passen und miteinander harmonieren.

Ich freue mich über die Gründung unseres Zhineng Qigong Vereins und stehe allem offen und positiv gegenüber. Meiner Meinung nach, kann diese Gemeinschaft zusammen schon viel bewegen und verbessern, was im Außen heute noch im Argen liegt.

Am Allerwichtigsten jedoch erscheint mir, dass Zhineng Qigong immer mehr Menschen erreichen wird, denn das ist unheimlich wichtig. Zum einen, für die Menschen, ihre Gesunderhaltung und

innere Entwicklung selbst. Zum anderen ist es aber auch so, dass es wirklich sehr viel Übel sowie zahlreiche kranke Strukturen in den verschiedenen Gesellschaftsformen gibt, welche dazu geführt haben, dass sich Menschen sehr weit von sich selbst entfernt haben. Dies führt stets zu Krankheit. Unserer Mutter Erde geht es auch nicht gut, Oberflächlichkeit und Ignoranz beherrschen viel zu viele Köpfe, in denen Bewusstsein weit entfernt ist.

Zhineng Qigong vermag hier sicherlich vieles spürbar ins Positive zu verändern. Wir brauchen heute ein neues Bewusstsein, beziehungsweise überhaupt erstmal eins, muss man leider sagen. Sonst verlieren wir mehr, als uns lieb sein wird. Es ist dringend Zeit zur Veränderung, doch diese beginnt in jedem Einzelnen selbst, und nirgendwo sonst.

Was mich betrifft: ich bin auf meinem Weg, mein empfindsames Bewusstsein hat sich sehr verfeinert und mein Leben hat sich durch das Zhineng Qigong schon sehr, sehr verändert - was ich als Bereicherung und Verbesserung empfinde. Mit dieser Bewusstseinsveränderung änderte sich ebenfalls im Außen eine ganze Menge. Ich habe ein „Schatzkästchen“ für mein Leben bekommen und ich bin herrlich in meinem Flow! Haolá!

Für den Zhineng Qigong Verein wünsche ich mir, dass wir es schaffen, einander stets auf Herzebene zu begegnen. Auch, wenn es einmal Meinungsverschiedenheiten geben sollte und dabei Ego über sich hinaus wächst: bitte lasst uns friedlich miteinander umgehen.

Ich wünsche mir auch, dass es keine Konkurrenzkämpfe gibt, sowas ist in meinen Augen unnötig. Es wird schon jeder von uns zu tun haben. Und falls nicht, kann man sich untereinander auch hier unterstützen. Wenn es gesellschaftliche Strukturen gibt, die es zu langfristig verändern gilt, sollte man auch als Zhinengler vorleben, wie man das in Achtsamkeit macht.

Ein harmonisches Miteinander im Sinne des Zhineng Qigong liegt mir sehr am Herzen. Möge es uns gemeinsam gelingen und mögen wir gemeinsam eine Menge Gutes bewirken.

Ich danke euch allen, dass ihr da seid, und dass es euch gibt!

Hun Yuan Ling Tong,

Eure

Andrea



Wege zur Ganzheit

**Wellness &
GESUNDHEIT**

Ganzheitliche Praxis zur Stressreduktion, Gesunderhaltung & Rehabilitation
Zhineng Qigong Zentrum ZQ4U

Wellness & Gesundheit
C.- Andrea Lippert
An der Trave 158
23795 Bad Segeberg

Tel.: 04551/ 99 308 95
www.zq4u.com www.wellnessundgesundheit.com
info@wellnessundgesundheit.com
UST/Nr.: DE287377299