



Mein Name ist Ursula Wendt; ich bin Jahrgang 1967 und lebe im oberhessischen Gießen. Aufgewachsen bin ich in Ennepetal am Nordrand des Sauerlandes. Nach einigen Jahren als Bankkauffrau habe ich angefangen, evangelische Theologie und Französisch zu studieren, um Lehrerin zu werden. Dann hat mich die Theologie immer mehr interessiert. Ich wollte tiefer verstehen, wie der christliche Glaube sich entwickelt hat, wie er die Welt und das Leben deutet. Und ich wollte die Ermutigung und Stärkung und Orientierung, die ich seit meiner Kindheit durch meinen Glauben empfangen habe, an andere weitergeben. Seit 2002 arbeite ich als Pfarrerin, seit 2017 in Saasen (Reiskirchen).

Schon als Studentin habe ich begonnen, mich für verschiedene Formen der Meditation und Körperarbeit zu interessieren, als wichtige Ergänzung zum kopflastigen Arbeiten an der Universität. Viele Jahre habe ich Yoga sowie eine christliche Variante des buddhistischen Vipassana praktiziert. Im Rahmen einer Weiterbildung als Geistliche Begleiterin in einem evangelischen Kloster habe ich das durchgängige Schweigen während mehrerer Tage zu schätzen gelernt. Zum Zhineng Qigong bin ich Anfang 2014 „zufällig“ gekommen, weil ich verletzungsbedingt im Yoga pausieren musste und ersatzweise den ZQ-Kurs an meiner damaligen Yogaschule besuchen konnte.

ZQ hat mich von der ersten Stunde an gepackt, fasziniert. Eine solch stimmige Verbindung von Meditation und achtsamer Bewegung hatte ich bisher in keiner Methode gefunden. Schnell begann ich, nach jedem Kursabend zu Hause Notizen zu machen und täglich zu üben.

Inzwischen habe ich an Workshops bei verschiedenen chinesischen Lehrern teilgenommen, z.B. an einem achttägigen ZQ-Schweigeretreat mit Teacher Lu Zhengdao. Von Helen Zhang und Karl Qiu in Peking wurde ich 2018 als ZQ-Lehrerin zertifiziert. Seit Januar bis Oktober 2019 nehme ich mit einer Gruppe aus vielen Ländern der Welt an einer intensiven Online-Lehrerausbildung bei Teacher Zhu Conghua teil.

Seit der ersten Lehrerausbildung in Peking bin ich auch im Alltag so ausgeglichen und positiv gestimmt, dass viele aus meiner Familie und meinem Freundeskreis mich darauf ansprechen. Nach 15 Jahren Lebensmittelunverträglichkeit (Weizen + Kuhmilch) kann ich jetzt wieder alles essen – welcher Reichtum. Ich, die ich immer Höhenangst hatte, war mit meinem Patenkind im Klettergarten ganz oben auf den höchsten Plattformen – wie wunderbar. ZQ hat sicherlich einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet.

Nach ersten Unterrichtserfahrungen im Jahr 2018 habe ich Anfang 2019 damit begonnen, selbständig und im Auftrag verschiedener Einrichtungen eintägige Basisworkshops zu geben. Monatlich sonntags nachmittags lade ich zu ZQ Übungstreffs in Gießen ein. ZQ soll mein „zweites Standbein“ neben dem Pfarrdienst werden. Ich freue mich darauf, diese sehr wirksame Methode mit vielen Menschen zu teilen!

Hun Yuan Ling Tong

*Ursula*

---

*Ursula Wendt*

*Zhineng Qigong-Lehrerin  
Pfarrerin  
Geistliche Begleiterin*

Kontakt:  
0176 51112859  
[zhineng-qigong-giessen@web.de](mailto:zhineng-qigong-giessen@web.de)