



Jürgen Kotterer

[info@zhinengqigong-freiburg.de](mailto:info@zhinengqigong-freiburg.de)

<http://www.zhinengqigong-freiburg.de/>

Im März 2012 erhielt ich im Alter von 49 Jahren die Diagnose Morbus Parkinson, wobei ich zuvor schon etwa seit 3 Jahren unter einem Zittern im rechten Bein und später auch in der rechten Hand litt.

Dann begann für mich der Weg der medikamentösen Therapie, den vermutlich die meisten Menschen gehen, welche diese Diagnose erhalten. Beginnend mit niedrigen Dosierungen, wurde die Medikation langsam gesteigert und mit weiteren Präparaten ergänzt. Die Nebenwirkungen dieser Medikamente waren bei mir leider sehr heftig, so dass ich mehr unter diesen, als unter den eigentlichen Symptomen der Erkrankung zu leiden hatte.

Im Jahr 2014 durfte ich im Rahmen meiner Aktivitäten in einer Selbsthilfegruppe Zhineng Qigong kennen lernen. Schon nach unserem ersten Kurs hatte ich die positiven Auswirkungen der Übung auf mein Zittern bemerkt. Während der Übung ließ dieses Zittern oft komplett nach und auch danach dauerte diese Wirkung auch noch eine Zeit lang an. Leider war mir zu dieser Zeit noch nicht bewusst, welch hervorragendes Instrument Zhineng Qigong für mich darstellen kann. Daher praktizierte ich diese Technik anfänglich nur bis zu dreimal wöchentlich, mit nachlassender Tendenz. Vermutlich hing dies auch mit meinem damaligen labilen Zustand zusammen, der durch den Spagat zwischen Arbeitsleben, chronischer Erkrankung und erheblichen Nebenwirkungen der Medikamente, entstanden war.

Erst nachdem ich im Oktober 2015 in Erwerbsunfähigkeitsrente gehen musste, fand ich langsam wieder zu Zhineng Qigong zurück und intensivierte die Praxis in dieser Technik. Ich steigerte die Übungseinheiten soweit, dass ich diese im Laufe der Zeit täglich durchführte und ich das Gefühl hatte, mir würde ohne diese etwas fehlen.

Mein Gesundheitszustand stabilisierte sich sowohl auf der physischen, als auch auf der psychischen Ebene. Ich konnte die Einnahme von Medikamenten immer mehr reduzieren, obwohl ich noch deutliche Symptome der Krankheit hatte. Im Laufe der fortschreitenden Praxis von Zhineng Qigong ließen die Symptome aber immer mehr nach und traten oft nur noch in Stresssituationen auf.

Anfang 2019 entschied ich mich dazu, die Ausbildung zum Zhineng Qigong Lehrer zu machen, da ich mich durch diese Ausbildung weiter entwickeln wollte. Ich konnte hierdurch sowohl mein Hintergrundwissen in den Theorien von Zhineng Qigong erweitern, als auch meine Praxis hierin weiter steigern.

Derzeit lebe ich weitestgehend symptomfrei ohne die Einnahme von Medikamenten.

Meine Ausbildung zum Lehrer der Stufe 1 konnte ich im April 2021 abschließen.