

# 3 Themen – 3 Wege zum gesunden Leben

## Aktionstag des Kneipp-Vereins Münden als praktische Anleitung zum Kneippschen Element Lebensordnung

Oktober 2021 – Drei Themen – drei Wege zu einem gesunden Leben. Der internationale „Tag der seelischen Gesundheit“ (World Mental Health Day) am 10. Oktober, das war der fünfte und letzte bundesweite Thementag im Kneipp-Jahr 2021 anlässlich des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp, bei dem es diesmal um das Element Lebensordnung ging. Die Lebensordnung bildet neben Wasseranwendungen, gesunder Ernährung, Bewegung und Heilkräutern eine der „fünf Säulen“ des Kneippschen Gesundheitskonzepts.

An diesem Thementag lud der Kneipp-Verein Münden zu einer Informations- und Mitmachveranstaltung mit drei Angeboten zur Lebensordnung in das Mehrgenerationenhaus der Stadt

Hann. Münden (Geschwister-Scholl-Haus) ein. Auf dem Programm standen zwei Schnupperkurse und ein Vortrag. Den Anfang machte ein Qigong-Kurs. Qigong ist eine alte Bewegungslehre aus China, die vor mehr als zweitausend Jahren entstanden ist. „Arbeit mit der Lebensenergie“ lautet die sinngemäße Übersetzung der chinesischen Bezeichnung. Das Ziel ist es, mit langsamen und geschwungenen Bewegungsformen die innere Harmonie und den Fluss der Lebensenergie (Qi) zu steigern. Kursleiterin Iris König hat ihre Ausbildungen als Qigong-Übungsleiterin an der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) in Bad Wörishofen absolviert.



Im Kurs wurde zunächst mit Lockerungsübungen begonnen, die aus dem sogenannten Kranich-Qigong stammten. Sie dienten zur Vorbereitung und sorgten unter anderem für eine verbesserte Durchblutung der Hals- und Schultermuskulatur. Im Mittelpunkt standen dann die 18 Übungen des Qigong nach Dr. Qingshan Liu. Sie enthalten Formen mit bildreichen Namen wie zum Beispiel „Einen Regenbogen bewegen“, „Mit einer Hand die Sonne heben“ oder „Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus“. In ihrer Reihenfolge begannen die Übungen beim Oberkörper, nach und nach wurden die Beine und Füße mit einbezogen.

Nach dem ersten Aktivteil gab es einen Vortrag zum Thema „Gesunde Seele im Alter“ von Diplom-Sozialgerontologin Gudrun Surup. Im Kreis ihrer Zuhörer ging sie der Frage nach: Was sind Voraussetzungen für eine gesunde Seele im Alter? Die Antworten waren vielfältig.



Dazu gehören unter anderem innere Ausgeglichenheit, das Loslassen von nicht mehr erreichbaren Zielen, ein ganzheitliches und möglichst stressfreies Leben, das Annehmen von körperlichen Einschränkungen sowie altersangemessener Sport. „Nicht hadern – sondern handeln!“, lautete Surups Devise. Sie riet dazu, auch im Alter

neue Lebensinhalte zu schaffen. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, alte Hobbys wiederzufinden oder neu entdecken. Einzelne Themen ihres Vortrags wurde rege diskutiert, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brachten dabei ihre persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen ein. Es gab viele Ideen zum Nachdenken und zum Ausprobieren.

Den Abschluss des Aktionstages bildete ein Yoga-Kurs zum Kennenlernen mit Iris König. Die Kursleiterin bietet seit über zwanzig Jahren Yoga-Kurse beim Kneipp-Verein Münden an und hat ihre Ausbildung als Yogalehrerin ebenfalls an der SKA absolviert. Yoga ist eine alte philosophische Lehre aus Indien,

die eine Abfolge geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Durch gezielte Anspannung und Entspannung des Körpers werden die Muskeln gekräftigt und die Bänder gedehnt, dabei wird der Atem bewusst gelenkt. Die Bewegungsmethoden zielen unter anderem darauf ab, den Geist zu beruhigen, Entspannung zu schaffen, die Muskulatur zu stärken, die Durchblutung zu



verbessern und Blockaden aufzulösen, so König. Die vorgestellten Yogaübungen begannen zunächst im Oberkörperbereich und setzen sich dann nach unten fort. Elemente waren unter anderem der Expander in drei Variationen, die Dreieckshaltung, die kraftvolle Haltung, die Kutscherhaltung und die Rückenlage. Normalerweise enthält eine Unterrichtsstunde alle Bewegungsrichtungen: Vor- und Rückbeuge, Seitbeugen, Drehungen, dazu gehören auch Umkehr- und Gleichgewichtshaltungen. So auch im Kurs. Anspannung und Entspannung fanden im Wechsel statt, nach anstrengenden Haltungen folgten Ausgleichshaltungen. Insgesamt war es eine gelungene Aktion, so das Fazit der Organisatoren. Nach dem langen Corona-Lockdown war man sehr froh, dass diese Veranstaltung zum Kneipp-Jubiläum unter Einhaltung der geltenden Bestimmungen miteinander und in Präsenz durchgeführt werden konnte.

Kontakt:  
 Kneipp-Verein Münden e.V.  
 Böttcherstraße 3  
 34346 Hann. Münden  
 Tel. & Fax: 05541 1825  
[info@kneipp-muenden.de](mailto:info@kneipp-muenden.de)