

Sich und anderen Gutes tun

Qigong-Lehrerin Andrea Koll möchte Menschen helfen, die durch die Corona-Krise finanziell in Not geraten sind. Und zwar mit Meditation im Park. Weil Meditieren allein aber keine Geldprobleme löst, hat sie die Aktion „Qigong hilft“ ins Leben gerufen. Was steckt dahinter?

VON BARBARA SWOJANOWSKY

LANDAU. Jeden Sommer treffen sie sich früh morgens im Park. Konzentriert und in sich gekehrt, fast wie in Zeitlupe, praktiziert die Trainingsgruppe um Qigong-Lehrerin Andrea Koll ihre langsamen, fließenden Körperübungen. Die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen spielt in China eine wichtige Rolle, um die Gesundheit zu pflegen und den Fluss der Lebensenergie, das Qi, zu harmonisieren. Ab Donnerstag können Interessierte wieder die Freiluftkurse besuchen.

Koll, die bereits seit 2013 Qigong im Park anbietet, hat sich dieses Mal etwas Besonderes ausgedacht: Alle ihre Kurse stehen unter dem Motto Qigong hilft. „Durch die Corona-Pandemie ist die Zahl derer, die unter finanziellen Engpässen leiden, weiter gestiegen. Mein Angebot soll dazu beitragen, Nöte im Rahmen meiner Möglichkeiten zu lindern. Einerseits dadurch, dass Teilnehmende beim Qigong etwas entspannen und den Moment genießen, andererseits dadurch, dass Menschen von Spenden, zumindest in bescheidenem Maße, profitieren können“, erklärt die Landauerin. Heißt: Die Teilnahme an ihren Kursen ist kostenlos. Jeder, der mitmacht, kann etwas in Kolls Spendentäschchen geben. „Das ist aber absolut kein Muss“, stellt die ausgebildete Qigong-Lehrerin klar.

Auf die Idee, Menschen in finanzieller Not durch Meditation zu helfen, kam sie, weil sie wiederholt von Teilnehmenden gefragt wurde, ob diese ihr eine kleine finanzielle Anerkennung geben dürften. Das habe sie immer abgelehnt und tue das auch wei-



Andrea Koll vermittelt, was Qigong ist.

FOTO: NERSEN

terhin. „Mein Angebot macht mir selbst Freude. Ich freue mich, die angenehmen Qigong-Erfahrungen mit anderen teilen zu können“, sagt Koll. Aus den freundlichen Angeboten sei dann aber die Idee erwachsen, Spenden für soziale Projekte zu sammeln.

Alles Geld, das Koll in der Vergangenheit erhielt, habe sie gespendet. Unter anderem für den Notfallfond des Stadtteilbüros Süd, das Landauer Hospiz oder das Kinderhospiz Sternataler. Jetzt, in der Krise, möchte sie mehr denn je helfen. „Ich habe bereits

Kontakt zu Initiatoren von sozialen Projekten aufgenommen, darunter auch die Landauer Terrine, die aktuell mit der Tafel und dem Verein Silberstreif gegen Altersarmut kooperiert. Und ich bin offen für weitere Vorschläge“, sagt Koll. Auf ihrer Home-

page werde sie über die Verwendung der erzielten Spenden informieren.

Für ihre Aktion plant Koll mehr Termine als in den Vorjahren. Mindestens zweimal pro Woche, wahrscheinlich bis in den Herbst hinein. Und was erwartet die Teilnehmer? In jedem Kurs bietet die Landauerin einfache Übungen an, für die keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind: Geh- und Meditationstechniken, Qigong-Übungen im Stehen und zur Schulung der Körperhaltung soll es geben. „Die Inhalte der Termine bauen nicht aufeinander auf, sodass sich jeder schnell zurechtfinden kann“, berichtet Koll. Bequeme, wetterangepasste, nicht einengende Kleidung, flache Schuhe und jeweils eine Stunde Zeit benötigt, wer teilnehmen möchte. Außerdem wichtig: Abstand halten. Koll hat deshalb, nach Absprache mit der Stadtverwaltung, die Teilnehmerzahl pro Kurs zunächst auf 20 Personen begrenzt. Eine Anmeldung sei nicht nötig. „Das hat in den letzten Jahren auch immer ohne ganz gut geklappt“, sagt sie. Anders als in den Vorjahren gibt es die Kurse diesmal nicht im Goethepark, sondern auf dem ehemaligen Gartenschaugelände. Treffpunkt ist am Aussichtsturm.

INFOS

Die ersten Kurse starten am Donnerstag, 21. Mai, 9 Uhr, und am Freitag, 22. Mai, 18 Uhr. Weitere Termine oder Änderungen gibt die Kursleiterin auf ihrer Homepage www.andreakoll.de bekannt. Außerdem kann man sich in ihren E-Mail-Verteiler oder ihre Whatsapp-Gruppe aufnehmen lassen. Dafür reicht eine E-Mail an info@andreakoll-qigong.net oder eine Nachricht an ihre Mobilnummer 0171 5106790.