



Zur Einweihung des QiGong-Wegs gab Marlene Gmelch-Werner eine Lehrstunde im Franziskaner-Park. Auch Bürgermeister und Landrat machten mit.

Wandern und den „Affen abwehren“

LEBENSQUALITÄT Dietfurt hat einen QiGong-Weg geschaffen. Die Übungen werden auf Tafeln dargestellt.

VON DAGMAR FUHRMANN

DIETFURT. Das Dietfurter Thema „QiGong“ ist um einen weiteren Baustein erweitert worden: Außer dem jährlichen Symposium und den Kursen in und außerhalb des Klosters gibt es nun auch ein Angebot für Jedermann: Freitagsmorgens wurde ein Rundweg mit zehn QiGong-Stationen eingeweiht.

Anton Bachhuber jun., Leiter des Tourismusbüros, sagte am Rand der Veranstaltung, die Idee, diesen Themenweg auszuschildern sei gereift, weil zum einen das Thema China in Kombination mit Gesundheit und zum anderen das Thema Wandern und Radfahren in Dietfurt immer mehr an Bedeutung gewinne. Durch den Weg seien diese Elemente nun miteinander verbunden.

Immer mehr Nachfrage

In China werde QiGong im Freien praktiziert, auch in Dietfurt biete Marlene Gmelch-Werner inzwischen QiGong im Park an, was immer mehr nachgefragt werde. Der Weg sei nun eine Möglichkeit für Jedermann, die chinesische Gymnastik im Freien zu praktizieren. Seit der Weg fertig ist, werde er bereits angenommen und ein Unbekannter habe sich die Mühe gemacht, eine Hinweistafel aus Holz anzubringen.

Dietfurts Bürgermeister Franz Stephan sprach am Freitagmorgens von einer neuen Attraktion für Dietfurt. Sie

Sui Qing Bo und Pater Samuel geben im Kloster Kurse.



DER QIGONG-WEG UND SEINE STATIONEN

- 0 **Ausgangspunkt vor dem Franziskanerkloster:** Allgemeine Infor-Tafel mit Grundübungen.
- 1 **bei der Wasserretanlage:** Das Qi wecken und die Brust öffnen und weitherzig sein
- 2 **im Franziskus-Park:** Den Regenbogen schwingen und die Wolken teilen
- 3 **am Wiesenweg im Labertal:** Die Affen abwehren und kleiner Himmelscher Kreislauf
- 4 **am Laberweiher:** Über den See rudern und Schlangendarms
- 5 **im Labertal mit Blick nach Haas:** Taille drehen und Handkante stoßen und die Wolkenhände
- 6 **im Kalk-Buchenwald:** Den Himmel mit beiden Händen tragen und nach hinten schauen, um Leiden hinter sich zu lassen
- 7 **bei der Moosbank:** Sich zum Meer neigen und über den Horizont schauen, den Körper drehen und den Mond schauen
- 8 **am Haselnuss-Waldsaum:** Das Lebensrad drehen und die Flügel öffnen
- 9 **über den Dächern und Türmen der Altstadt:** Im Reitersitz mit der Faust stoßen
- 10 **Beim Antoniusbrunnen:** Wie eine Wildgans fliegen und Qi in den Körper fühlen.

Quelle: Stadt Dietfurt



MZ-Infografik

ben Wege habe die 7-Täler-Stadt bereits gehabt, nun sei der Achte hinzu gekommen.

QiGong komme in Dietfurt sozusagen aus dem Kloster heraus. Es bezeichnet sich als christliches Zen-Kloster und bietet Kurse und Seminare in Zen-Meditation, T'ai Chi Ch'uan, Qi Gong, Ikebana, Kontemplation, Sakraler Tanz, Musikmeditation und Nuad Phaen Boran an. Anerkannte Zen-Lehrer und -Meister sind regelmäßig anwesend. Ohne die Franziskaner-Mönche hätte QuiGong niemals diese Bedeutung bekommen, sagt Stephan und bedankte sich hierfür bei Pater Samuel.

Die Ideengeberin für den Rundweg sei Marlene Gmelch-Werner gewesen, ihre gebühre Dank und Anerkennung. Zur Einweihungszeremonie hatte die Stadt den Franziskus-Park gewählt. Der habe vor zwei Jahren noch

ganz anders ausgesehen, er sei ein Hühnergarten in städtischem Besitz gewesen, nachdem er hergerichtet war, galt es ihm einen Namen zu geben. Die Versionen „Senioren- und Generationenpark“ wurden verworfen, man entschied sich für den Name „Franziskus Park“.

Beten und auch etwas dafür tun

Der neue Weg habe 13 000 Euro gekostet, er sei zu 50 Prozent mit Leadermitteln gefördert worden, daher seien auf den Tafeln überall EU-Zeichen zu sehen, sagte Stephan. Allerdings hätte man den Weg nicht einrichten können, wenn nicht der Bauhof und das Tourismusbüro mit Anton Bachhuber jun. so intensiv mitgeholfen hätten.

Der Franziskaner-Mönch Pater Samuel sagte, das schönste Gebet helfe nichts, wenn man nicht bereit sei, selber etwas zu tun. Im Schatten des Klosters könne man nun etwas für seine Gesundheit tun. Auch er griff die Veränderung des Parks auf. Es habe da-

mals eine Anfrage des Bürgermeisters gegeben, ob das Kloster den Platz nicht haben möchte, was dieses verneinte. Als hier die Hähne noch krächten, sei es auch nicht schlecht gewesen, auch Bienen habe es gegeben. So habe eben alles seine guten Seiten. Jetzt sei eine Verbindung zwischen Natur, Heimat und Gesundheit geschaffen worden.

Gratulation an die Stadt Dietfurt

Auch der stellvertretende Landrat Wilibald Gailler zeigte sich sehr angetan von dem Projekt und gratulierte Dietfurt sowohl zum Park, als auch zum neuen Weg. Mit relativ geringen finanziellen Mitteln sei etwas sehr Nachhaltiges geschaffen worden und die vorhandenen Möglichkeiten optimal genutzt. „Gut gemacht“, lautete sein Urteil. Es gebe wohl kaum jemanden, dem es nicht gut tue zu entschleunigen. Sein Kompliment galt auch Marlene Gmelch-Werner. Es habe sich bereits herumgesprochen, wie naturverbunden sie ist.

Hubert Linseisen von der Leader-Förderstelle nannte den Platz einen hervorragenden Ruhepunkt. „Wir sind stolz, dass wir dieses Projekt fördern durften.“ Altmühl-Jura sei übrigens die Arbeitsgemeinschaft mit den meisten Anträgen.

Das Schlusswort hatte Marlene Gmelch-Werner. Bevor sie die Ehrengäste und Wanderer in Bewegung brachte, sagte sie, sie sei froh, dass ihr Lehrer Professor Sui Qing Bo anwesend sei. Er habe nämlich eine ganz besondere Gabe, er könne die Menschen begeistern. Dieser neue Weg mit den Anleitungen sei geeignet, den Menschen zu zeigen, dass QiGong gar nicht „so schlimm“ sei und setze die Hemmschwelle, es auszuprobieren herab. Der Stadtrat habe die Idee sofort umgesetzt. Der Platz sei wie geschaffen für QiGong. Außer den Kursen im Kloster oder denen von ihr angebotenen, können man selber QiGong praktizieren. Und dann zeigte sie, was man tun muss, um den „Affen abzuwehren“ oder um das Qi in die Brust einzulassen.