

«Es ist etwas ganz Persönliches»

Seit ihrer Kindheit bringt sie das, was sie bewegt, zu Papier. Jetzt hat die Qi-Gong-Lehrerin Sharon Aemmer ihre Gedanken in Lyrikform herausgegeben.

Karin Steiner

«Solange wir uns mit kleinen Sorgen quälen, wird es schwer sein, sich mit grossen Sorgen abzufinden.» Kurze Gedanken und Lebensweisheiten dieser Art füllen das Büchlein «Dao – Der Weg in mir». Nach Themen geordnet, greift Sharon Aemmer darin Gefühle und Gedanken auf, die jeden Menschen bisweilen beschäftigen. «Ich habe schon immer Dinge, die ich gespürt habe, und eigene Erkenntnisse aufgeschrieben», sagt sie. Die Sammlung habe sie immer mitgenommen, wohin sie auch gegangen sei. «Manchmal habe ich sie wieder hervorgezogen und gelesen. Dabei habe ich gemerkt, dass sie mir im Alltag etwas geben.» In der Hoffnung, dass auch andere Menschen davon profitieren können, hat sie sie nun in Buchform herausgegeben.

«Es ist etwas sehr Persönliches», sagt sie. «Ich brauchte anfangs ziemlich Mut, es Fremden zum Lesen zu geben. Aber das Echo ist positiv.»

Viele Menschen hätten Mühe, Gefühle zu zeigen oder auch nur zuzulassen. «Das führt mit der Zeit zu krankhaften Erscheinungen», weiss sie aus ihrem Praxisalltag. «Mein Buch soll die Leute dazu anregen, über ihre Empfindungen nachzudenken.»

Qi-Gong und Tai-Chi

Sharon Aemmer besuchte als kleines Mädchen den Rhythmik- und Ballett-Unterricht. Später kam Wettkampfschwimmen dazu. Nach dem KV machte sie sich auf die Suche nach etwas, das körperliche Leistung mit der emotionalen Ebene verbindet, und stess auf einen Qi-Gong-Kurs. «Das brachte mir sehr viel.» Da es damals in der Schweiz noch keine eigentliche Ausbildung gab, befasste sie sich autodidaktisch intensiv mit Fachliteratur und besuchte auch Tai-Chi-Kurse: «Chi bedeutet Lebensenergie», erklärt sie. «Auch starke Gefühle wie Trauer oder Wut sind Energie. Mit Tai-Chi lernt man, diese Energie zu kanalisieren.»

Energie zentrieren

Als Beispiel nennt sie die Shaolin-Mönche, die durch blosses Zentrieren der Energie unbändige Kräfte entwickeln können. «Qi-Gong und Tai-Chi sind die Basis des Shaolin Kung Fu. Damit konzentriert man seine Gedanken und baut Kräfte auf.»

Inzwischen hat Sharon Aemmer diese alten chinesischen Lehren längst zu ihrem Beruf gemacht.

Gemeinsam mit ihrem Mann Michael führt sie eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Kloten. Hier unterrichtet sie Qi-Gong, Tai-Chi und Meditation. Das Fachwissen hat sie sich bei einem alten chinesischen Meister erworben.

An- und Entspannung

Die Arbeit mit den Menschen bereite ihr grosse Freude, sagt sie. Viele ihrer Schülerinnen und Schüler leiden unter stressbedingten Beschwerden. «In den Lektionen gilt es, ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung zu finden. Denn wer Stress hat, verliert sehr viel Energie. Umgekehrt hat auch derjenige keine Energie, der nur herumlegt und nichts tut. Das alles gilt es ins Lot zu bringen.»

Gefühle zulassen

Auch ihr Buch soll einen Teil dazu beitragen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. «Dao bedeutet der Weg. Ich hoffe, dass jeder Mensch, der mein Buch liest, seinen Weg findet, indem er eigene Emotionen zulässt und sich Gedanken über seine Gefühle macht. Wichtig ist nicht, was ich mir beim Schreiben gedacht habe, sondern was man beim Lesen empfindet.»

AI Praxis TCM Aemmer, Rebweg 13, Kloten, Tel. 044 803 30 30; www.ai-tcm.ch. Das Buch kann bei Edition Fischer GmbH, Tel. 0049 69 941 942 99, oder im Internet über <http://gifsicher.buchhandelsop.de> bestellt werden. ISBN 3-8301-0880-X



Sharon Aemmer trainiert täglich. «Man könnte sein Leben lang die gleiche Übung machen – sie käme nie gleich heraus.» (kst)