

Gedanken zur Pflege der Lebensenergie (Angewandtes Qigong)
Vortrag anlässlich der 1. Fachtagung „Kämpf Dich frei“ 1999 in Freiburg

Wir haben uns hier unter dem Motto „Kämpf Dich Frei“ getroffen um gemeinsam an dem Thema Behinderung zu arbeiten. Erlauben sie mir also die geistig und körperlich behinderten Menschen im Saal besonders zu begrüßen.

Zu erst heiße ich die willkommen die, die wüssten alles und die, die aufgehört haben neugierig zu suchen, sie sind geistig behindert und vegetieren ziellos, Worthülsen sabbernd im Universum hin und her ohne zu spüren, was um sie herum vorgeht. Ich begrüße die, die umfallen, wenn sie auf einem Bein stehend mit der anderen eine große acht in der Luft malen, den rechten Arm vorwärts und die linken Arm rückwärts drehen sollen, dabei die Augen schließen und ein Gedicht aufsagen müssen, sie sind arme, körperlich behinderte Wesen, die ständig links und rechts verwechseln und die glauben, dass Spinning- und Eisenhauertraining etwas mit Körperschulung zu tun hat.

Besonders herzlich empfangen ich die Kampfsportlehrer, die rechtsradikalen Idioten Tritte und Schläge beibringen, mit denen sie „Rassenfeinde“ in den Rollstuhl prügeln. Diese Lehrer sind krank und auf allen kognitiven Ebenen schwerstbehindert. Dissozial und fremdgefährdend.

Ich begrüße alle, die glauben, dass Karriere und Besitz besonders wichtig sind, und die von sich behaupten, nie gewalttätig sein zu können.

Sie leben in einer gespaltenen Welt, leiden an Realitätsverlust und sind nicht in der Lage, eine Faust zu ballen.

Und ich bin froh, die Schwachsinnigen zu begrüßen, die nur *Spaß im Kopf* haben, die Erotik mit 0190ern-Nummern verwechseln und meinen, die Schwanzlänge hätte was mit Männlichkeit zu tun.

Nicht zuletzt seien die willkommen, die Geländewagen mit Kuhfängern und 25-Gang-Räder brauchen – die Fahrstuhlfahrer und Sesselfurzer, die mit Börsenspekulationen Leben vernichten und abends in Feng-Shui-geschützten Räumen Tai Chi machen.

Mit anderen Worten, ich freue mich, uns hier alle versammelt zu sehen um miteinander über den Freiheitskampf zu diskutieren und Menschen zu treffen, die uns mit ihrem Vorbild helfen, die Hoffnung nicht aufzugeben - dass auch wir es schaffen können.

Dies ist ein Grund für diese Veranstaltung: die Türen zu öffnen von den Dojos, die den Lehren der großen Meister folgen, um inspiriert und gelehrt zu werden.

Ein weiterer Grund ist, einen Treffpunkt zu schaffen, an dem Amazonen und Helden des Alltags sich miteinander vergnügen und Mut machen können, sich austauschen und dazulernen.

Dies ist die erste mir bekannte Veranstaltung dieser Art in der Bundesrepublik, und sie soll uns klar machen, das es Zeit ist, die Menschen nicht mehr einzuteilen in Behindert oder Nichtbehindert.

Wir müssen uns ernsthaft fragen, was das eigentlich soll?:

Der Behindertentag der *Behinderten*.

Behindertentoiletten, Behindertenaufzüge, Behindertenbeauftragte,

Behindertensprechstunde, behindertengerecht

Was ist wirklich dran, an dem Passus „*Behinderte mit gleicher Qualifikation werden bevorzugt*“?

Für was werden Fördermittel zur Einrichtung von Arbeitsplätzen für Behinderte wirklich genutzt?

Wir sind eine Gesellschaft, die auf der eine Seite furchtbar verroht, und auf der anderen Seite Unsummen ausgibt, um sich das Prädikat „human“ selbst zu verleihen. Eine Gesellschaft, in den Eltern Lose für „Aktion Mensch“ kaufen und entsetzt sind, wenn der Stammhalter sich eine farbige Spastikerin nach Hause holt und davon redet, dass sie heiraten wollen.

Machen wir uns nichts vor, Geistig- und Körperbehinderte sind ein riesiger Wirtschaftsfaktor. Ich habe gehört, es gibt Firmen die stellen Minen, Minenräumfahrzeuge und Rollstühle her.
Und ich habe gehört, es gibt Menschen, die prügeln Andersdenkende auf Intensivstationen und fühlen sich auf der anderen Seite durch Geschwindigkeitsbeschränkungen in ihrer persönlichen Freiheit eingeschränkt.

Wir müssen überlegen, ob wir nicht eine neue Einteilung schaffen müssen, nämlich Menschen, die behindern und Menschen, die behindert werden.
Stellen Sie sich vor, Sie bewerben sich für eine Stelle. Ihre Konkurrentin ist eine verkrümmt im Rollstuhl sitzende Spezialistin, die sich mit gleicher Qualifikation und ausgezeichneten Empfehlungen vorstellt – es beginnt ein kühles Rechnen. Welche Fördermittel, welche Vorteile, welches Image sind für den Unternehmer nützlich?

Sind Sie eine vielversprechende, attraktive Augenweide, bei deren Anblick dem Chef die vielfältigen „Nutzungsmöglichkeiten“ von Schreibtisch und Büroteppich einfallen. Dann haben Sie eine gute Chance, das Rennen zu gewinnen.
Stellen Sie sich vor, der Begriff „Behinderung“ bezöge sich tatsächlich auf die Einschränkung von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden. Auf Eigenschaften wie: Selbstvertrauen, Autonomie, Kreativität, Lebenskompetenz und nicht darauf, ob jemand blind, gelähmt oder taub ist. Dann müssten eigentlich die meisten sogenannten „Nichtbehinderten“ gefördert werden.

In Zeiten der Globalisierung, in denen wir uns Gedanken über weltumspannende Geldpolitik machen, aber nicht um globale Menschenrechte,
in denen wir tagtäglich Berichte über die in die Luft gesprengten Kinder und in den Wahnsinn gefolterte junge Frauen sehen,
in denen Politiker über Joint Ventures mit totalitären Staaten verhandeln;
in denen ganze Regionen unter Krieg, Verschmutzungen und grausamen Gesetzen leiden und man die, die dagegen protestieren, aufhängt.

In diesen Zeiten wirkt es lächerlich, wenn eine Kindergartengruppe ihre Sparschweine schlachtet für ein von Minen entstelltes afghanisches Mädchen.

Verstehen Sie mich richtig, jede Mark, jedes gute Wort, jedes Ehrenamt, jede neue Erfindung ist sinnvoll und bemerkenswert. Ich werte nicht bestehende Gesetze ab und schmähe nicht ehrlichen, guten Willen.
Ich stelle nur die berechnete Frage laut und deutlich und fordere zum intensiven Nachdenken darüber auf: wer ist geistig behindert?

Der, der mit hundert Prozent seiner Gehirnkraft Korbstühle flechtet oder Waschmaschinenteile zusammen schraubt, einen IQ von 50 hat und einen Lederhelm tragen muss, oder der, der nur 50 Prozent seiner Gehirnkraft nutzt, der zwischen Mallorca und Solarium pendelt und findet, dass Frauen höchstens 1,50 m groß sein und einen flachen Schädel haben sollten, um ein Bierglas darauf abstellen zu können. Und, wer ist körperlich behindert?
Die, die Marathonstrecke im Rolli in 2 Stunden bewältigt, oder der, der seine eigenen Füße nicht mehr sehen kann, der auf Laufbändern zum einchecken fahren muss, weil er seinen Koffer, das Laptop, sein Handy und das Finanzmagazin nicht alleine tragen kann.

Nein, ich diskriminiere nicht, ich polarisiere nicht!

Ich stelle lediglich die Seriosität, der bestehenden Einstufungen in Frage.

- Es werden Unsummen für Straßenbau ausgegeben
- schnelle Autos fahren Kinder platt,
- Medikamente und gigantische andere Drogenmengen sind wichtige Wirtschaftsfaktoren,
- Medien schränken Wahrnehmungen ein und fördern dissoziale Bedürfnisse,

- Kriege werden initiiert,
- und dumpfbackige Politiker mit Übergewicht, schließen Kultur- und Sporteinrichtungen, kürzen Fördermittel für Ethikunterricht und Gewaltprävention.

Wir müssen in der Behindertenproblematik umdenken!

Nicht damit prahlen, was wir alles tun, um den „armen Behinderten“ ihr furchtbares Los zu lindern, sondern, was wir tun, um körperliche und geistige Behinderung zu schaffen, zu fördern, zu erhalten.

Welche Haltung hat eine Gesellschaft?

Welche Haltung hat jeder einzelne von uns?

Was ist tatsächlich behindert an einem Menschen, der gelähmt und blind den Lebenskampf aufnimmt, gewinnt und glücklich sein kann?

Im Vergleich zum Menschen, der unglücklich ist, weil der Zweitwagen keine Klimaanlage hat und Zellulitis die neue Bikini-Mode nicht zulässt.

Der Titel des angekündigten Vortrags heißt:

Kampf aufnehmen gegen Stigmatisierung, Ohnmacht und Abwertung!

Wir Kampfkunstlehrer, die den lebensförderlichen Lehren fernöstlicher Meister folgen und die Lebenskampfmeister in Windeln, an Krücken, im Bett, im Rollstuhl könnten in Theorie und in Praxis ein Beispiel geben dafür, was es heißt, ganzheitlich, entwicklungsförderlich, synnergistisch, reifend dem Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation einen Schritt näher zu kommen und ihn mit Inhalt zu füllen.

Der Grad der Zivilisation einer Gesellschaft lässt sich messen an ihrem Umgang mit Schwachen, Außenseitern, Gegnern, Andersdenkenden – anderen Menschen überhaupt. Unzivilisiertes Verhalten ist jedoch vielfältiger als nur Barbarei.

Ausgrenzen, Diskreditieren, Diskriminieren hat so feine Instrumente, dass wir es oft gar nicht merken, wenn wir selbst in die Falle gehen.

Zivilisation ist nicht nur schöner Wortlaut in Gesetz und Verordnung.

Respekt und Empathie wird nicht nur durch Tage für Behinderte oder Verordnungen zu Einrichtung von ... bewiesen.

Fürsorgliches Handeln heißt nicht nur, einem Rollifahrer die Tür zu öffnen.

Das schöne Wort Integration ist oft erstunken und erlogen, weil es meist einseitig die guten Gesunden darstellt, die den armen Behinderten seine Chance geben zu spielen, zu arbeiten aber vor allem, zu konsumieren.

Es gilt, die Spaltung zu überwinden, die in der Polarität *Behindert – Nicht Behindert* gründet. Oft ist mit Integration eher Assimilation gemeint. Wenn ein Spastiker gut Löten kann, ist er uns ähnlicher, also auch gesellschaftlich wertvoller als der Appalliker. Die Einteilung in Therapiefälle und Pflegefälle spricht für sich: Gemeinsamkeit, Gesellschaft, Kommunikation und soziales Miteinander sind keine Einbahnstraße.

Fakt ist, Rollstuhlfahrer schaffen Arbeitsplätze in Therapie und Technik, in Verwaltung und Pharma-Industrie. Durch Ergotherapie soweit Fitt-gemacht, können sie kostengünstig arbeiten und das macht sie wirklich interessant.

Was aber ist mit denen, die keinerlei Arbeit verrichten können? Niemals.

Oh, da kommt Barmherzigkeit ins Spiel. Die ganz Armen – die letzten in der Kette. Mit denen bediene ich am Ende doch noch unsere christliche Ader.

Barmherzigkeit, sie wertet uns auf, sie gibt uns das Gefühl gut zu sein.

Den ganzen Tag leben wir in einem Ellenbogensystem, da tut es der Seele gut einem sabbernden Ataktiker mal ein Glas Wasser zu reichen. Jeden Tag eine gute Tat.

Dies ist das Gleiche, wie der Fototourismus der Touristen in Kalkutta. Dort werden trockene Leprakranke zur Verfügung gestellt, um mit Touristen für ein paar Dollar ein Photo zu machen, während ihnen ein Glas Milch gereicht wird. Dies ist nichts anderes, als der Mythos der Prinzessin Di, die, während die Opfer des Falkland-Krieges an den

Verletzungen/Verwundungen litten, mit einem Minenräum-Kommando publikumswirksam die Friedfertigkeit des englischen Volkes – des englischen Königshauses dokumentierte.

Was für ein Humbug!

Verlogen, wie das freundliche Türen öffnen für einen Rollstuhlfahrer.

Ich mache jedem Tür auf, der es selbst nicht schafft – ob Kind, Oma, Hund, Katze oder Rollstuhlfahrer. Es ist nichts Besonderes!

Es aber tun, ohne zu erkennen, ohne wirklich zu wissen, ob es förderlich oder hinderlich für die betreffende Person ist, und das dann noch für etwas besonders Gutes zu halten ist schlicht:

- Eitelkeit
- Entmündigung
- Versteckte Diskriminierung

Das Helfersyndrom!

Natürlich befriedigt es uns, wenn wir etwas gut machen. Gut machen heißt, auch unter Umständen eine Tür nicht zu öffnen, einen Apoplex-Patienten den Koffer nicht abzunehmen eine muskeldystrophischen Jungen nicht zu schonen, anzuschreien, ja – sogar wegzuschicken, wenn er um Hilfe bittet.

Wir müssen von dem hohen Ross der scheinbaren Unversehrtheit runterkommen und erkennen: (Achtung: an alle buddhistischen Lehrer), dass es grundsätzlich um respektvollen, Lebenswunsch förderlichen Umgang geht.

Nein, ich rede nicht schön. Ich weiß sehr wohl, es gibt behinderte Terroristen, Verbrecher und Arschlöcher. In den Paralympischen Spielen wird gedopt, betrogen, gefoult, verletzt, wie überall sonst auch.

Oder glauben Sie ich meine, ein gelähmter Politiker sei besser, als ein Fallschirmspringer oder ein Joggender?

Nein. Wir Menschen sind wirklich alle gleich blöd, lahm und taub. Was für eine Chance! Stimmt, es werden Milliarden ausgegeben in den reichen Nationen.

Aber die Haltung ist entscheidend für die Handlung und ich fordere Sie auf, den Samariter-Gedanken zu löschen in der Arbeit für die sog. disabled-people und statt dessen ein reifes, tauschendes Miteinander zwischen allen Beschränkten anzustreben. Gleichberechtigung heißt das Zauberwort – nicht Barmherzigkeit!

Auf allen Ebenen, die gleichen Rechte und Pflichten.

Geben und Nehmen!

Jeder mit all seiner Kraft!

Von einander lernen, die Kompetenzen achten und fördern, die dem Gegenüber entsprechen und respektvollen Umgang nicht von einem Idealtyp der Gelenkstellung, Koordinationsfähigkeit, Aussehen etc. abhängig machen.

Da gibt es doch tatsächlich Leute, die sich schweren Operationen unterziehen, nur um 3 bis 5 Grad Kniestreckung zu erreichen. Die, die das verlangen, und auch die, die das anbieten, die sind wirklich krank, wenn auf Kosten dieser Operation die Lebensqualität und Lebenswunsch vernachlässigt werden muss.

Wenn wir erkennen, was wir von einander lernen können, dann bekommt das Individuum wirklich die Bedeutung, die es wirklich haben will und hat.

Es gilt, die Ressourcen zu entdecken und zu akzeptieren – nicht Motive und Ziele zu projizieren. Ich spreche zu Ihnen mit der Idee: Ohnmacht, Stigmatisierung und Abwertung darf nicht nur appellativ oder finanziell bekämpft werden.

Wir leben in einem kränkelnden System – nicht nur ökonomisch, sondern auch im zwischenmenschlichen Bereich.

Wir haben der Technologie des 3. Jahrtausends und das Hirn eines Neandertalers.

Wirklich effektiv können wir nur dann unseren Wunsch nach körperlichem, geistigem und sozialem Wohl einen Schritt näher kommen, wenn wir uns über unsere eigenen Behinderungen hinaus entwickeln.

Wenn wir nicht mehr funktionell denken, damit die Grundbedürfnisse erfüllt sind, sondern über den an Profit orientierten Horizont hinaus den Lebenswunsch nach

persönlichem Glück in uns und dem Gegenüber entdecken und die Pflege desselben als Pflicht ansehen.

Und dann wird aus der Arbeit für Behinderte ein Werk aus den Ressourcen und mit den Fähigkeiten von beiden Partnern.

Liebe Zenzeis, Renshis, Oshos, Hanshis,

Wenn wir bereit sind zu lernen und zu verstehen, erst wenn wir gemeinsam Wagnisse eingehen, Grenzen überschreiten, wenn wir aufhören zu glauben, wir wüssten, was für andere gut ist, dann hört das Schwarz-Weiß-Spiel zwischen Integration und Ausgrenzung auf und jedweder Unterschied wird unwesentlich.

Ich rede, wie Sie sicher merken von einer grundsätzlichen Liebe und der Pflege ihres Bestandes. In einem Liebesverhältnis spielt einzig und allein das Wohlbefinden aller Beteiligten eine Rolle.

Dann vielleicht ist es endlich auch den weisen Zenmönchen in ihren schönen Klöstern möglich, Menschen mit chronischem Husten und unkontrollierten Zuckungen in ihre Reihen aufzunehmen.

Vielleicht gelingt es dann den Daichi-Lehrern im Griechenlandurlaub, die unartikulierten Laute am Nachbarstisch nicht als Regressgrund anzusehen, sondern als Kommunikationsform.

Unsere Aufgabe ist es hier auf diesem Kongress, darauf hinzuweisen, dass jeder das Recht hat auf Autonomie und Entwicklung.

Der harte Weg dahin ist eine Kunst – eine Kampfkunst.

Und gerade die, die es nicht in japanischen Buchstaben auf ihren T-Shirts tragen, die keine Gurtfarben tragen und Urkunden vorweisen können, die nicht Bretter durchschlagen können oder Schwerter schwingen, sind wichtige Wegbegleiter und Lehrer

- Hut ab, vor den hohen Tritten und den Akrobaten,
- Hut ab vor dem Erwerb eines schwarzen Gurtes.
- Hut ab vor den hochgraduierten laido-Kämpfern mit den dicken Bärten,

Aber verneigen vor Ihnen? Nein! Meine Verehrung und mein erstaunter Respekt gilt den Menschen, die ohne jemals Katas gelaufen zu haben, die nie im korrekten Sitz eine leere Wand angeguckt haben, die nie gehört haben, die ohne viel Trara den Weg zur Koans Lebenskampfkunstmeisterschaft gehen und sich nicht aufgeben.

Obwohl alle um sie herum schon längst aufgegeben haben.

Also, im Namen von Jigoro Kano und Herrn Funakoshi , im Namen von Titch Na Than und Yip Man: Macht die Tore auf, Ihr Meister der Kampfkünste.

Für die nach Scheiße riechenden, Windeln tragenden und spuckenden Budokas.

Macht Platz für die Wagenlenker und Krückenkämpfer!

Denkt endlich über Eure eigenen Behinderungen nach!

Lasst Euch von den blinden Amazonen in die Kunst des Sehens einweisen, von den Lahmen den sicheren Stand zeigen, und von blöden Headbangern das Geheimnis des Wu wei erklären.

Verneigt Euch vor diesen Kampfkunstmeisterinnen und –Meistern.

Die Kämpfe gewonnen haben, bei denen Ihr, schon beim bloßen Gedanken daran, zu Boden gehen würdet.

In diesem Sinne soll diese Tagung ein Freikämpfen sein, statt gegeneinander – ein miteinander