

Feuer für unser Nervensystem

Wie sich Unsicherheit und Unruhe auf unsere Gesundheit auswirken

Für die GYMNASTIK im Gespräch
Tobias Single mit Markus Ruppert
Fotos: Olena Yakobchuk, shutterstock.com

GYMNASTIK: Bitte stellen Sie sich den Lesern der GYMNASTIK vor.

Markus Ruppert: Sehr gerne. Mein Name ist Markus Ruppert. Ich bin Jahrgang 1976. Seit 2006 bin ich als Heilpraktiker in eigener Praxis selbstständig tätig. Qigong unterrichte ich bereits seit 2003. Ich bilde auch Kursleiter und Lehrer in dieser Kunst aus. Als Referent und Seminarleiter bin ich heute in ganz Deutschland tätig.

GYMNASTIK: Wie kamen Sie zur Alternativen Medizin und Qigong?

Markus Ruppert: Ich komme eigentlich aus einer ganz anderen Richtung. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre habe ich als Unternehmensberater für Großbanken gearbeitet. Change Management, Strategieberatung und Projektbegleitung waren meine Aufgaben.

GYMNASTIK: Eine Welt der Zahlen und harter Entscheidungen. Wie kam es dazu, dass Sie später einen komplett anderen Weg einschlugen?

Markus Ruppert: Der Umbruch kam damals in Hamburg. Ich war als Strategieberater Teil eines Projektes für eine

Großbank. Da bekamen wir von der Geschäftsleitung Anweisungen, dass viele Stellen durch Outsourcing abgebaut werden, und das irgendwie begründet werden sollte. Meine Kollegen und ich sollten dafür die Argumente nach draußen liefern. Und das war der Punkt, wo ich mir sagte, »Nein, so arbeite ich nicht. Das möchte ich nicht.« Das geht nicht. Das bin ich nicht.«

GYMNASTIK: Dann haben Sie die Reißleine gezogen?

Markus Ruppert: Genau. Das war eine ethische Entscheidung. Ich hatte zuvor schon gemerkt, dass etwas in meinem Leben fehlt. Ich hatte auch körperliche Beschwerden. 2002 zog ich dann nach Süddeutschland. Kurze Zeit darauf kam das Qigong in mein Leben. Das tat mir sehr gut. Das Qigong weckte mein Interesse an Chinesischer Medizin. So fand ich meinen Weg zur Naturheilkunde.

Ich warf *den alten Krepel* in der Geschäftswelt hin und begann meine Ausbildung zum Heilpraktiker. Parallel arbeitete ich ein Jahr im Gartenbau.

Ich brauchte dringend etwas, was mich erdet. Nachdem ich die Prüfung zum Heilpraktiker abgelegt hatte, eröffnete ich 2006 meine Praxis.

GYMNASTIK: Haben Sie diese Entscheidung jemals bereut?

Markus Ruppert: – *lacht* – Nein, wirklich nicht. Es ist ja so, dass viele Menschen erst zur Lebensmitte hin erkennen, was wirklich wichtig für sie ist und dass man beginnt auf sich zu achten.

Durch das Qigong wurde ich sehr viel achtsamer. Wobei ich betonen möchte, dass Qigong ein wunderbares Werkzeug ist, welches man sehr gut in seinen Alltag integrieren kann, aber es ist nur ein mögliches Werkzeug neben vielen anderen.

GYMNASTIK: Welche Symptome haben Sie damals zum Umdenken bewegt?

Markus Ruppert: Ganz klassisch zum Beispiel Migräne und heftige Rückenschmerzen. Aber entscheidend war, das *Symptom* wahrzunehmen, dass ich einen ethischen Anspruch an mein Tun habe. Geld zu verdienen ist nicht alles.

Mein Schaffen soll einen Sinn haben. Deshalb der ethische Ekel, deshalb diese Entscheidungen. Und so der Weg zu mir selbst.

GYMNASTIK: Wie hat sich für Sie das Qigong bemerkbar gemacht?

» Wir sollten uns täglich fragen, was können wir persönlich tun, um verlorenes Vertrauen wieder zu finden, und andere nicht in Unsicherheit halten. «

Markus Ruppert: Erhöhte Achtsamkeit und meine Körperwahrnehmung. Was viele am Anfang bei Qigong nicht greifen können, ist ... Sagen wir es so. Wenn jemand Rückenschmerzen hat, und er macht dann Yoga, dann hat er unmittelbar eine kausale Erfahrung.

Das Qigong wirkt aber sehr viel tiefer, es verändert einen selbst. Wenn mir beispielsweise heute jemand auf der Autobahn auffährt und hupt, bleibe ich völlig relaxed. Das hätte ich früher so nicht gekonnt.

Man kann es gar nicht so richtig greifen, warum und was sich in einem ändert, aber es hat auf jeden Fall meine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit verändert.

GYMNASTIK: Mit welchen Beschwerden kommen Patienten in Ihre Praxis?

Markus Ruppert: Mittlerweile ist die Praxis schwerpunktmäßig auf Psychosomatik spezialisiert. Den Leuten ist das häufig nicht bewusst, aber viele Beschwerden sind bei den Patienten psychosomatisch bedingt. Heute hatte ich gerade den Fall wieder in der Praxis: Irgendwann kommen wir an den magischen »ja aber«-Punkt.

Sobald wir auf Lösungsmöglichkeiten kommen – oder manchmal auch in die Richtung vorstoßen, »wo kommt denn all das Leid her« – schon erwidert der Patient: »Aber ich kann ja den Job nicht wechseln«. »Aber das geht ja nicht anders«, und so weiter. Sobald wir für die jeweiligen Beschwerden eine Lösung hätten, wehrt sich der Patient

gegen die Ursachenbeseitigung mit einem »ja aber«. Der Patient wünscht sich eigentlich eine Veränderung, aber es ist wirklich häufig so, sobald wir die Ursache herausfinden, lehnt er es ab, die Ursache zu beseitigen. Im Laufe der Jahre konnte ich immer weiter hinter die Kulissen schauen, um festzustellen, dass sehr viele Beschwerden auf den Bereich Nervensystem, Emotion und Trauma zurückzuführen sind.

GYMNASTIK: Nervensystem, Emotion und Trauma. Ihre Arbeit hat sich seit der Pandemie sicher verändert?

Markus Ruppert: Auf jeden Fall. Die musste sich ja verändern. Alleine schon aufgrund der rechtlichen Rahmenbedingungen. Inhaltlich hat sich nicht so sehr viel verändert. Weil ich in meiner Praxis ja genau an diesen Stellen mit dem Patienten arbeite: dem Druck auf unser Nervensystem!

Der wurde in dieser Zeit massiv erhöht. Die Angst und die Maßnahmen haben die Trauma-Netze der Menschen massiv befeuert.

GYMNASTIK: Social Distancing. Viele haben darunter mehr gelitten als ihnen bewusst ist oder sie sich heute eingestehen wollen. Was hat das mit uns gemacht?

Markus Ruppert: Genau. Vielen ist es nicht bewusst, was das mit ihnen gemacht hat. Nicht mehr auf Konzerte gehen können, den Vereinssport nicht ausüben können, Freunde und

Familie meiden usw. Das alles hat nach wie vor Auswirkungen! Unser Sozialverhalten hat sich leider auch in vielerlei Hinsicht verändert.

Absagen für ein Seminar kommen heute nicht mehr sechs Tage vorher, sondern fünf Minuten vor Seminarbeginn.

Viele wollen sich heute *last minute* entscheiden. Bei meinem letzten Seminar rief einer morgens um kurz nach 9.00 Uhr an. Das Seminar startete um 14.00 Uhr. Ob denn noch ein Platz frei wäre. Er hatte Glück. Es waren noch zwei Plätze frei. »Ja, gut. Danke.« Er werde sich dann nochmal kurzfristig melden! Dieses Verhalten sehen wir heute bedauerlicherweise massiv vermehrt. Ob es um eine simple Seminarbuchung geht, oder Kontakt unter Freunden.

GYMNASTIK: Auch eine Auswirkung fehlender Nähe und Digitalisierung?

Markus Ruppert: Zumindest nehme ich das so wahr. Die Menschen sind sehr unverbundlich geworden.

Sie wollen sich nicht mehr festlegen. Wir scheuen vermehrt jede Form von Verbindlichkeit.

Beziehung hat sich verändert, und damit auch das Nervensystem. Das alles wird durch die Digitalisierung noch verstärkt. Da schließt sich wieder der Kreis zum Social Distancing. Distanz, Unsicherheit, fehlende Nähe, schwindendes Vertrauen, wachsende Unsicherheit und gesteigertes Leid.

GYMNASTIK: Was kann uns Ihrer Meinung dagegen helfen?

Markus Ruppert: Wir brauchen zuverlässige, sichere, ansprechbare Quellen. Sehen Sie, als Neugeborenes und Kleinkind sind sie ohne Mutter nicht überlebensfähig. Bereits in dieser Zeit entsteht das Bedürfnis nach Sicherheit.

Nach einer sicher ansprechbaren Quelle. Wenn ein Kleinkind weint, dann kommt seine Mutter. Und wenn sie das nicht macht, dann geht unser Nervensystem auf Überlebenskampf.

Ein Baby ohne Mutter überlebt nicht. Diese Dramatik, von der ich gerade spreche, ist den meisten Erwachsenen aber gar nicht bewusst. Auch nicht, was der Körper und das Nervensystem an Symptomatik dann erzeugt.

Seit Corona befindet sich unsere Gesellschaft in einem permanenten Spannungszustand. Das wird durch dieses veränderte *Miteinander in Unsicherheit*, dieses in unsicheren Beziehungen und unsicheren Strukturen leben, immer schlimmer. Das ist aber wie gesagt den meisten Menschen nicht bewusst.

Wir sollten uns täglich fragen, was können wir persönlich tun, um verlorenes Vertrauen wieder zu finden, und andere nicht in Unsicherheit halten. Es scheint ja so zu sein, dass wir nicht nur Verbindlichkeiten scheuen, sondern auch weniger Verbindlichkeiten geben wollen. Uns Menschen ist vieles nicht bewusst. Weder dieses archaische Grundbedürfnis, noch wie wir uns als Gesellschaft verändert haben.

Unseren Seminarteilnehmern versuchen wir deshalb plausibel zu machen, was wir da eigentlich tun, und warum sie sich ganz bewusst wieder für Vertrauen

und Entspannung entscheiden sollten. Gerade den »ja-aber«-Patienten ist Nähe häufig unheimlich geworden, ohne dass sie sich bewusst sind, was sie sich damit selbst geistig und körperlich antun.

GYMNASTIK: Das Thema Vertrauen ist ein riesen Thema. Ich arbeite in die selbe Richtung. Die Leute wieder an ihr Urvertrauen erinnern, was in den letzten Jahren verständlicherweise sehr gelitten hat. Uns als Gesellschaft, und so natürlich auch in der Wirtschaft. Viele Leute, gerade auch Geschäftsführer, befinden sich nach meiner Wahrnehmung aktuell in einem seelischen Ausnahmezustand, der in vielen Fällen gar nicht gerechtfertigt ist. Deshalb versuche ich Vertrauen wieder vorzuleben. Ich wollte noch gerne über Ihr erstes Buch sprechen, welches ich kenne und schätze. Wie kam es dazu?

Markus Ruppert: 2014 hab ich angefangen, Qigong-Kursleiter auszubilden. Damals habe ich nach Hintergründen und Basics gesucht, welche ich den Kursleitern mitgeben wollte. Das haben die meisten Bücher nicht.

Grundlagen des Qigong liest sich nicht wie ein Roman. Es wurde als Handbuch konzipiert, welches man immer wieder aufschlägt, um neue Impulse zu bekommen, die man dann in die Übungsreihen intrigieren kann. Zum Beispiel *Gleichgewicht in der Statik* oder *Ruhe in der Bewegung* zu finden.

GYMNASTIK: 2022 haben Sie Ihr neues Buch, *Meridian Qigong*, ver-

öffentlicht. Worum geht es, und wie unetrscheidet es sich von Ihrem ersten Buch?

Markus Ruppert: Im Gegensatz zum mehrere Jahrtausende alten Qigong ist *Meridian Qigong* relativ jung. Die Übungszusammenstellungen wurden von Cong Lin zusammengetragen.

Seine Idee war, seinen Patienten Übungsreihen an die Hand zu geben, um Qi zu erzeugen, und die Energieverteilung zu verbessern.

Die Optimierung der Verteilung wird durch die Aktivierung der einzelnen Meridiane erreicht, welche in ihrer Funktion gestärkt werden. Das Buch ist sicher auch für viele interessant, die Meridian Qigong bereits kennen, da ich größten Wert darauf gelegt habe, den genauen Verlauf der Meridiane aufzuzeigen. Dadurch wird die Arbeit mit ihnen sehr viel leichter.

GYMNASTIK: Vielen Dank für dieses interessante Interview. Möchten Sie den Lesern der GYMNASTIK abschließend noch etwas mitteilen?

Markus Ruppert: Nach 17 Jahren Arbeit mit Menschen in eigener Praxis bin ich der festen Überzeugung, dass *glücklich sein* bzw. *ich selbst sein dürfen* eine wichtige Voraussetzung für unsere körperliche Gesundheit ist. Deshalb: Habt Freude! Versucht bei allem Freude zu empfinden. Bei der Bewegung, der Begegnung, eurem wichtigen Beruf als Gymnastiklehrer, in der Freizeit, in euren Beziehungen und Familien. ■