

Vom wütenden Anwalt zum Meister der Gelassenheit

Ein Qi-Gong-Kurs veränderte sein Leben. Heute hilft Horst-Rainer Rust in Dresden und Radebeul anderen.

Von Sven Geisler

Radebeul. Auf einmal ist er wie ausgewechselt. Seine Mitarbeiter trauen dem Frieden nicht, fragen sich insgeheim: Wann schreit der wieder los? Doch Horst-Rainer Rust schreit nicht mehr. „Ich war ein cholischer Mensch“, sagt er selbst. „Wenn ich in der Kanzlei gebrüllt habe, zuckten alle zusammen.“ Damals war er rastlos, führte als Anwalt für Wirtschaftsrecht bis zu 200 Prozesse im Jahr.

Ein Leben im Hamsterrad. Bis er im Urlaub in Österreich an einem Qi-Gong-Kurs teilnahm. 18 Harmonie-Übungen in fünf Tagen. Die hat er danach ein Jahr lang zu Hause nach einer Videokassette geübt und bei einem chinesischen Arzt auf Mallorca das „Atmen mit Bäumen“ gelernt. „Diese eine Woche hat mich total verändert“, erinnert sich der 72-Jährige.

Mit dieser Erfahrung wusste er, was sein neuer Weg sein würde. Rust ließ sich bei chinesischen Ärzten – unter anderem in einer Klinik in Beidaihe, Provinz Hebei – zum Lehrer ausbilden. „Ich hatte nie vor, Qi Gong zu unterrichten. Und nun habe ich seit 2001 etwa 650 Kursleiter ausgebildet.“ Wenn aller guten Dinge wirklich drei sind, trifft das für ihn auf den Beruf zu, den er jetzt als Berufung empfindet.

In seiner Heimatstadt Schwerin war er für die örtliche Versorgungswirtschaft zuständig, legte sich aber mit den SED-Obersten an. Sein Thema für die Diplomarbeit sollte nicht zugelassen werden. Die Verantwortlichen hatten kein Interesse, dass er die rechtliche Beziehung zwischen Staat und Handwerk beleuchtet. Später flossen einige seiner Vorschläge sogar in neue Gesetze ein.

Schließlich zog er nach Dresden, war in den letzten beiden Jahren vor



Horst-Rainer Rust fand durch Qi Gong zu Ruhe und Gelassenheit. Seit der Jahrtausendwende gibt er Kurse und Einzelbehandlungen in Dresden und Radebeul.

FOTO: ARVID MÜLLER

der Wende bei Robotron der Direktor für Soziales und Arbeit. Und studierte nach dem Umbruch Jura, was er nach eigener Aussage zu DDR-Zeiten wegen seiner Aufmüpfigkeit der Staatspartei gegenüber nicht durfte. Als Anwalt wurde er zwar erfolgreich, aber irgendwie nicht glücklich.

Das änderte sich mit Qi Gong. Horst-Rainer Rust fand seine innere Mitte und die Gabe, anderen Menschen mit seinem Wissen zu helfen.

Seit vielen Jahren praktiziert er in Dresden und Radebeul. „In der chinesischen Medizin ist das Qi die Lebensenergie. Es bewegt das Blut im Körper“, erklärt er. Krankheiten entstehen demnach hauptsächlich durch Emotionen – und Qi Gong sei die Methode, diese wieder auszugleichen und Blockaden zu lösen.

Rust erzählt von einer Lehrerin. 32 Jahre jung, dreifache Mutter, alleinerziehend. „Sie kam nicht gelaufen, sondern geschlichen. Tun-

nelblick, totaler Burnout.“ Der Nierenmeridian, der für die Vitalkraft steht, sei kaum noch zu spüren gewesen. Mit einer einfachen Reibeübung habe die junge Frau nach wenigen Wochen ihre Lebensenergie wiedergewonnen.

Es gebe unzählige Übungen, meint der Meister aus Radebeul. Sie tragen wohlklingende Namen wie „Die Sonne bewegen zum Horizont“ oder „Wolkenhände in Harmonie bewegen“. Entscheidend sei es, für

jeden die passenden zu finden. „Sobald man eine Übung hat, die dem eigenen Naturell entspricht, lässt sich der Kopf darauf ein.“

Bei einem früheren Bundeswehr-Offizier, der in Afghanistan im Einsatz war, bestätigte sich der Verdacht auf Herzinfarkt im Krankenhaus zweimal nicht. Die Ärzte fanden auch für seine starken Rückenschmerzen keine körperliche Ursache. „Er war durch traumatische Erlebnisse buchstäblich starr vor

Angst“, berichtet Rust. Zuerst habe er mit körperlichen Übungen die Symptome gelindert, dann mit meditativen die Ursachen bekämpft.

Zu Rust kommen auch Patienten mit Krebs. „Ich frage sie, was etwa ein Jahr vor der Diagnose war. Und fast immer war es ein traumatisches Erlebnis.“ Der Qi-Gong-Lehrer lehnt die Schulmedizin auf keinen Fall ab. Seine Meinung: „Sie kann sehr viel leisten, darf aber nicht zu Medikamentenmissbrauch führen.“

Er wendet Guolin-Qi-Gong an: Durch eine spezielle Atemtechnik – kombiniert mit Bewegung an frischer Luft – erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut. Dadurch wird der Stoffwechsel angekurbelt und das Immunsystem gestärkt. Außerdem arbeitet Rust mit der vom US-Amerikaner Clif Sanderson entwickelten Methode „Deep Field Relaxation“. Dabei geht er selbst in einen tiefen Entspannungszustand und überträgt den auf den Patienten, indem er dessen Hinterkopf in seine Hände nimmt. Dabei sei es zu Remissionen, also spontanen Heilungen gekommen.

Horst-Rainer Rust bietet außer Einzelbehandlungen auch Kurse an. „Normalerweise lässt man das in meinem Alter seine Schüler machen, aber ich möchte an der Basis bleiben“, sagt er. „Im Kurs habe ich doch den besten Job der Welt: Ich erhole mich, werde dafür bezahlt und mache andere Menschen glücklich.“

Ausrasten werde er jedenfalls nicht mehr. „Es sei denn, jemand greift meinen Sohn an. Aber dann hätte ich meine langjährige Erfahrung und den schwarzen Gürtel im Taekwondo.“ Mit dem 14 Jahre alten Yannik verbringt er gern viel Zeit, am liebsten an der Ostsee. Die Zeit im Hamsterrad ist für Horst-Rainer Rust längst vorbei.