

GESUNDHEIT

Ein Mikrokosmos an Energie

Über ein starkes Qi lassen sich unsere Abwehrkräfte und unsere Psyche

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Die innere Kraft ist rund, elastisch, geschickt und anpassungsfähig... Sie wandelt sich je nach Situation und wird direkt vom Bewusstsein gesteuert. So steht es im „Tai Chi und Qi-Gong-Journal“, um zu erklären, was es mit dem Phänomen der inneren Kraft auf sich hat. Und weil Chinesen so schöne, bildhafte Sprichwörter haben, macht folgender Satz deutlich, was wohl gemeint ist: „Außen wie eine nette schöne Dame und im Innern wie ein Tiger.“ Die Kraft des „Qi“ – sprich „Schi“ – zu stärken, bedeutet die geistigen Energien zu bündeln und punkt- und zielgenau einzusetzen. Eine hohe Kunst; die erlernt werden kann und vor allem erlernt werden muss – sonst geht gar nichts. In ihrer Perfektion ist sie nur den Meistern des Fachs vorbehalten, aber der Durchschnittsmensch kann Techniken verinnerlichen, die ihn im Alltag auf dem Weg zum Erfolg begleiten und vor allem seiner Gesundheit dienen.

„Die Kraft in mir“ ist auch der Titel des zweiten großen Publikumsabends, den der „Kölner Stadt-Anzeiger“ mit der Pronova BKK am 22. November im Gürzenich anbietet. Die Veranstaltung ist restlos ausverkauft. Mit Prof. Dr. Wenjun Zhu von der TCM-Uni Nanjing und dem TCM-Institut in Köln wird Dr. Gerd Helmer, Tai-Chi-Lehrer und Dozent für asiatische Kampf- und Bewegungskünste, auf der Bühne stehen und Einblick geben in die teilweise unfassbaren Möglichkeiten dieser alteschinesischen Kunst. Der Hirnforscher und -experte Prof. Dr. Christian Elger aus Bonn wird erklären, wie das Gehirn lernt, innere Kräfte zu bündeln, und wie man das Kraftwerk Kopf auf das Wesentliche seines Tuns konditionieren kann. Prominenter Gast des Abends ist Britta Heidemann, Olympiasiegerin im Degenfechten. Sie hat in Peking gelebt, Chinesische Regionalwissenschaften studiert und spricht fließend Chinesisch. Ihr Buch, seit September auf dem Markt, erklärt im Titel, was Britta Heidemanns Strategie ist: „Erfolg ist eine Frage der Hal-

tung – Was Sie vom Fechten für das Leben lernen können“. Sie beschreibt jene Fertigkeiten, die auch Wenjun Zhu, Gerd Helmer und Christian Elger benennen – jeder auf seine Art. Britta Heidemann hat dieses Können eingesetzt auf ihrem Weg zum olympischen Gold (siehe „Veranstaltungen“).

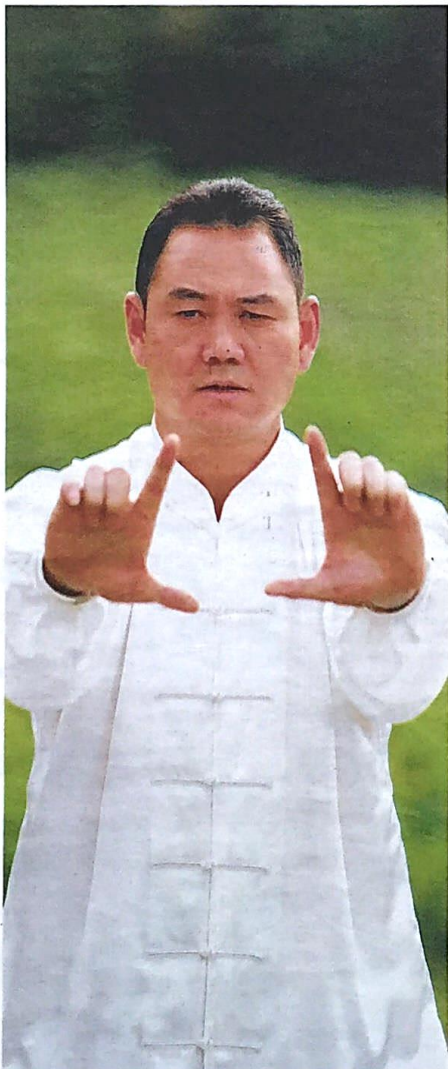
Es ist noch gar nicht so lange her, da wurde spöttisch gelächelt über die, die davon überzeugt waren, die inneren Kräfte durch Methoden der alteschinesischen Kunst des Qi-Gong zu konzentrieren. Gerd Helmer wurde in den Anfängen seiner Dozententätigkeit abfällig gefragt: „Was machst du da – Schi-Schi?“ Heute spottet niemand mehr, und ganz still werden die, die selbst erlebt haben, was möglich ist, wenn „die Kraft in mir“ zum Einsatz kommt, egal ob auf dem Gebiet der Gesundheit, Konzentration, Selbstwahrnehmung und der Umsetzung von Zielen. Die Kraft des „Qi“ dient nicht vor-

„Muskelkraft wird von den Qi-Meistern gern als „rohe Kraft“ bezeichnet

nemlich dem Kampf – aber auch das wäre möglich. Professor Wenjun Zhu könnte, wenn er denn wollte, die Starke besiegen. Wäre er nur auf seine Muskeln angewiesen, die von Qi-Meistern gern als „rohe Kraft“, gelegentlich auch als „dumme Kraft“ bezeichnet werden, müsste er vor manchem Gut-trainierten kapitulieren. Nicht aber mit seiner inneren Kraft, die er mit Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und dem Bewusstsein steuert und einsetzt. Wer sich ihn als Gegner aussucht, müsste bedauerlicherweise spüren, dass der chinesische Wissenschaftler „Arme wie aus in Baumwolle gehülltes Eisen hat“ (Zitat Jumin Chen/Lehrer für innere Kampfkünste).

Die Quellen dieser Energien, die man freisetzen und trainieren kann, sind das gute und richtige Atmen, die bewusste Bewegung

Die Kraft in mir
Folge 4: Atmung und Achtsamkeit



Traditionelle Chinesische Medizin und Schulmedizin ergänzen sich, sagt Professor Zhu.

BILD: GRONERT

positiv beeinflussen

und der Einsatz der geistigen Kräfte. Daraus leiten Erfolgssportler wie die Fechterin Britta Heidemann Konzentration und Schnelligkeit im Wettkampf ab und Wissenschaftler wie Wenjun Zhu Heilungsmethoden. „Der Körper“, so argumentiert Zhu, „ist mit Energieströmen durchzogen, und der Kosmos, der uns umgibt, auch.“ Als Meister des „Qi“ bündelt er diese Strömungen in seinem Körper und Geist zu einem eigenen Mikrokosmos an Kraft und Energie, die abrufbar ist. „Wir haben alle den gleichen Körper, wir haben alle vergleichbare Möglichkeiten, aber wir wissen sie nicht einzusetzen“, sagt Zhu.

Er tut es vornehmlich auf dem Gebiet der Gesundheitstherapien. Beschwerden in den Knien, im Schulter-Nacken-Bereich, dem Rücken, aber auch chronische Entzündungen der Organe sind Hauptgebiete von Wenjun Zhu, der außerdem Tuina-Heilmassage

„Genauso wie der Körper und seine Organe profitiert auch die Psyche

und Akupunktur einsetzt. Genauso wie der Körper und seine Organe profitiert auch die Psyche. Das Wissen um die heilenden Kräfte wird von Zhu und ähnlich ausgebildeten Experten eingesetzt, um Stress und Überlastung abzubauen. Im ureigenen Sinne ordnet sich das Stärken des „Qi“ dem Prinzip unter: Handle dann, wenn es noch leicht ist. Anders gesagt: Handle, wenn du noch nicht krank, aber nicht mehr gesund bist. Übersetzt in westliche Denkschemata lässt sich das mit „Prävention“, also vorbeugenden Maßnahmen, zusammenfassen. Dazu gehören als tägliches Training ruhige Bewegungs- und Atemübungen, kombiniert mit heilenden Lauten. „Eine Türangel, die immer leicht bewegt wird, die rostet nicht“, sagt Zhu.

Er kann in Natura dank ihrer Kraft der Konzentration und ihres Talents bei den Olympischen Spielen 2008 geholt hat.

schier unglaubliche Demonstrationen einsetzen: Ein Esstäbchen, das mit einem kräftigen Schlag in seinen Hals gerammt werden soll, zerbricht wie ein Streichholz – zurück bleibt nur ein kleiner schwacher Punkt an Wenjun Zhus Gurgel. Diese Ausnahmegütern sind für den Wissenschaftler eher nebensächlicher Spaß. Sein Augenmerk richtet sich auf die Gesunderhaltung von Körper und Geist. Das beste Beispiel dafür ist sein Qi-Meister im fernen China. Der 93 Jahre alte Mann, der sich bester Gesundheit erfreut, „ist mir in vielen Übungen immer noch überlegen“, sagt Zhu mit tiefem Respekt.

Der Chinesische Experte mit deutscher Staatsangehörigkeit, der mit seiner Familie seit elf Jahren in Köln lebt, sieht in der Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin keine Konkurrenz. In vielen Fällen kann und muss die Schulmedizin helfen. Qi-Gong und die Kraft des Qi aber sind eine Alternative in der Behandlung chronischer und degenerativer Krankheiten, können die Abwehrkräfte, Psyche und geistige Kraft des Menschen stärken.

Das ist sogar messbar. Im Institut des Hirnforschers Professor Dr. Christian Elger in Bonn wurde bei einer Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) und mittels einer EEG (Elektroenzephalographie/Messung von Gehirnströmen) getestet, was sich im Hirn von Wenjun Zhu und Gerd Helmer tut, wenn jeder von ihnen sein Qi aktiviert. Bei Zhu ist eine höhere Synchronisation des Nervensystems lesbar, als er und Gerd Helmer jeder für sich die Stärkung des „Qi“ vollzogen. Zhus Hirn spiegelte eine zigmale höhere Kraft und Bündelung der Energie auf Muskel- und Nervenzellen wider.

Und selbst das Ergebnis von Gerd Helmer, Tai-Chi-Lehrer und Dozent, wäre für jeden Durchschnittsbürger mehr als schmeichelhaft. Das Ergebnis von Zhu aber ist im übertragenen Sinn die Goldmedaille, die sich Britta Heidemann in Natura dank ihrer Kraft der Konzentration und ihres Talents bei den Olympischen Spielen 2008 geholt hat.



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.



WIDDER 21.3.-20.4. Das Himmelsministerium ist zu dem Entschluss gekommen, dass Sie nicht zu viel arbeiten sollten. Vergessen Sie ruhig mal die ganzen Alltagslasten, um sich Ihren Hobbys und Lieblingsthemen zuzuwenden. Ihr Motto: Kuli und Staubwedel haben eine Pause verdient.



WAAGE 24.9.-23.10. An den Freundschaften, die jemand pflegt, erkennt man meist seine charakterliche Klasse, darum gestatten Sie nur den Menschen, Sie mit Amigo zu nennen, die ein Mindestmaß an Kultur und Humor haben. Lassen Sie sich nicht von jedem den Arm auf die Schulter legen.



STIER 21.4.-20.5. Wo andere eine unendliche Bereitschaft mitbringen, Ungerechtigkeiten zu ertragen, ist es beruhigend zu wissen, dass jemand wie Sie auf unserem Planeten weilt, der mutig den aufklärenden Finger in die Wunde legt. Ohne Sie gäbe es vermutlich noch immer Sklaverei in Köln.



SKORPION 24.10.-22.11. Es dürfte Sie beflügeln, dass man Ihnen Mut zur Individualität und Originalität besonders heute zu schätzen weiß. Auch der Doo-fi in der letzten Reihe wird wohl endlich verstanden haben, dass Sie nicht als Wackeldeckel in die Geschichte eingehen möchten. Starkes Ich!



ZWILLING 21.5.-21.6. Erinnern Sie sich ruhig öfter mal daran, dass Tasten-Titan Ludwig van Beethoven nicht aus Langeweile den Text „Alle Menschen werden Brüder“ vertont hat. Sorgen Sie dafür, dass die Stimmung in Ihrem Team kooperativ ist und bleibt, sozusagen schwesterlich.



SCHÜTZE 23.11.-22.12. Wenn Sie wie einst Dieter Thomas Heck die ganz großen Ansagen machen, liegen Sie kosmisch gesehen absolut richtig. Spucken Sie ruhig mal große Töne, denn Ihre Inhalte gehören jetzt ganz nach oben auf die berufliche Hitparade, und das nicht nur im ZDF.



KREBS 22.6.-22.7. Auch Sie werden wie Heimathirsch Jürgen Becker heute um Mitternacht noch absolute Spitze sein, denn Sexplanet Mars zeigt an, dass Ihre Liebeslust praktisch keine Grenzen kennt. Lassen Sie ruhig den erotischen Hasen oder die Kesse Hasin in sich erwachen, Dr. Libido.



STEINBOCK 22.12.-20.1. Saturn gibt zu bedenken: Wenn Sie dauernd den Satz wiederholen „Früher war alles besser“, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass Ihnen das Gefühl für die Grenzen kennt. Lassen Sie die Perspektive für die Zukunft verloren gegangen ist. Schön am Puls der Zeit bleiben!



LÖWE 23.7.-23.8. Durch Merkur-Uranus-Einfluss dürfen Sie vor allen Dingen eins gut können: das professionelle Organisieren. In einer Zeit, in der ein lebenslanges Arbeitsverhältnis immer seltener garantiert wird, ist es gut, wenn man so flexibel sein kann wie ein kluges Chamaleon bzw. wie Sie.



WASSERMANN 21.1.-19.2. Planet Neptun legt für Sie die Hand ins Feuer, denn auf Sie ist zurzeit humanistischer Verlass. Sie schicken niemandem weg, der wirklich in Not ist, weil Sie wissen, dass Planet Erde nur mit Solidarität und Nächstenliebe zu retten ist. Klimatischer schwer in Ordnung!



JUNGFRAU 24.8.-23.9. Wenn es so was wie die Schönheit des menschlichen Wesens gibt, dann sind Sie dafür ein leuchtendes Beispiel. Mit Ihrer selbstlosen Hilfsbereitschaft und Gutmütigkeit stellen Sie jeden buddhistischen Mönch in den tibetischen Schatt.



FISCHE 20.2.-20.3. Sollte Ihnen besonders heute das oberflächliche Geplapper mancher Mitarbeiterin auf den Keks gehen, dann ist das ein gutes Zeichen. Bei Ihnen ist das Niveaumessgerät nämlich noch in Takt und Ihr intellektuelles Abwehrsystem funktioniert.

ILLUSTRATIONEN: AXEL NICOLAI / WWW.AXELNICOLAI.DE

SMO/MLT