

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 ja 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 altchinesischen 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 altchinesischen 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

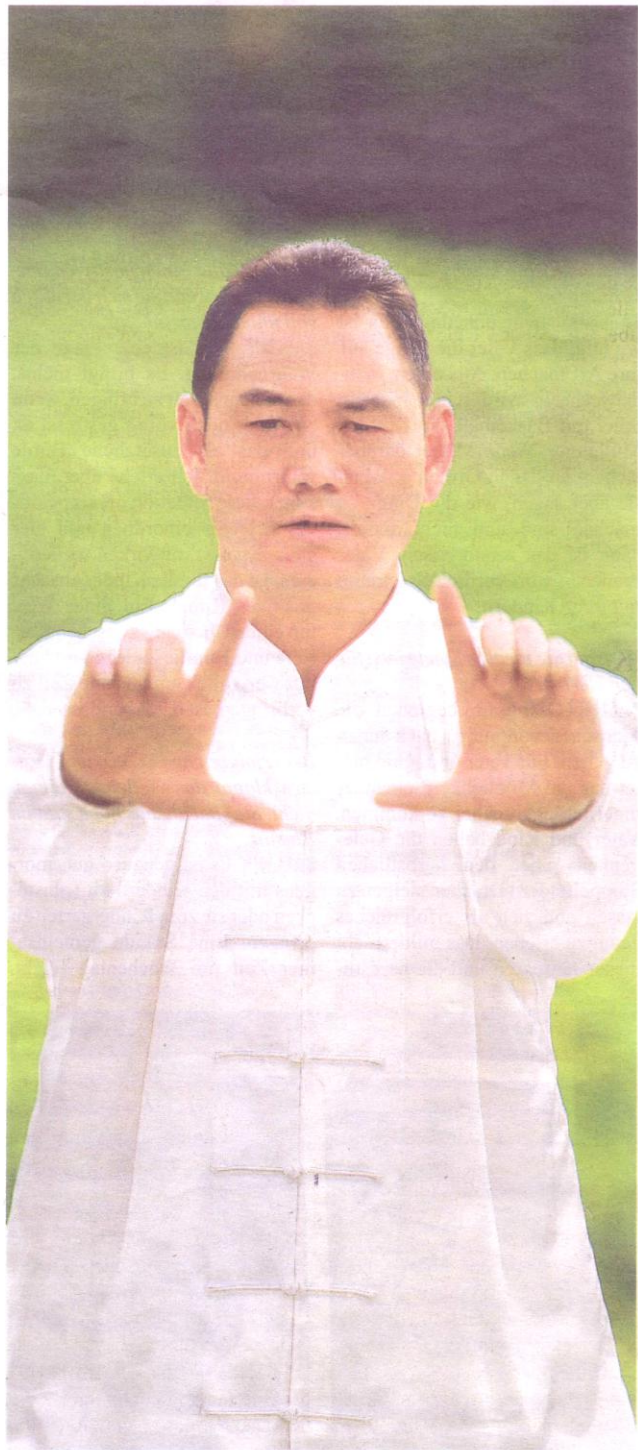
nehmlich dem Kampf – aber auch das wäre möglich. Professor Wenjun Zhu könnte, wenn er denn wollte, die Starken besiegen. Wäre er nur auf seine Muskeln angewiesen, die von Qi-Meistern gern als „rohe Kraft“, gelegentlich auch als „dumme Kraft“ bezeichnet werden, müsste er vor manchem Gut-trainierten kapitulieren. 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

serie

Die Kraft in mir

Folge 4: Atmung und Achtsamkeit



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

BILD: GRÖNERT

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 bei Bedarf natürlich deutlich mehr als die „Türangeln“ seines Körpers und Geistes bewegen. Die inneren Kräfte kann er für

schier unglaubliche Demonstrationen einsetzen: Ein Essstäbchen, das mit einem kräftigen Schlag in seinen Hals gerammt werden soll, zerbricht wie ein Streichholz – zurück bleibt nur ein kleiner schwächerer Punkt an Wenjun Zhus Gurgel. Diese Ausnahmequalitäten 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 zigmal 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.