

GESUNDHEIT

# Volle Konzentration auf das

Wie man seine inneren Energien bündelt, erklären ein Qi-Gong-Meister,

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Es gibt Dinge zwischen Himmel und Erde, die lassen den Betrachter ungläubig zurück. Das ist der Fall, wenn zwei schwergewichtige Männer sich auf den hockenden Professor Wenjun Zhu legen und der Meister des Qi-Gong, der in Köln lebt und arbeitet, kaum noch wahrzunehmen und nur von ganz unten zu hören ist: „Mit der Kraft meines Qi (sprich Schi, d.Red.) stehe ich jetzt auf.“ Ein tiefer Atemzug und Wenjun Zhu steht. Die beiden Männer hat er abgeschüttelt.

Das, was Wenjun Zhu aktiviert hat, ist die Kraft des Qi, die enorme Konzentration geistiger Energie mit einem minimalen Einsatz äußerer Kraft. Denn der chinesische Gelehrte ist kein Muskelprotz und hat keinen Bodybuilder-Kurs besucht, sondern setzt die gebündelte Energie von Geist und Körper bewusst und gezielt ein. Dieses Wissen gibt er vorrangig weiter, damit Menschen gesund bleiben, Krankheiten und Schmerzen vorbeugen, Stress und Belastungen abbauen und lernen können, ihre Konzentration zu bündeln.

„Die Kraft in mir“ ist der Titel der zwei großen Publikumsabende, die der „Kölner Stadt-Anzeiger“ zusammen mit der Pronova BKK am 9. November im Theater am Tanzbrunnen und am 22. November im Gürzenich anbietet, Beginn jeweils um 19.30 Uhr. Mit Professor Wenjun Zhu von der Traditionelle-Chinesische-Medizin-Uni (TCM-Uni) Nanjing und dem TCM-Institut in Köln wird Gerd Helmer, Tai Chi-Lehrer und Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln für asiatische Kampf- und Bewegungskünste, auf der Bühne stehen und Einblick geben in das breite Spektrum dieser altchinesischen Kunst.

Der Hirnforscher und -experte Professor Christian Elger aus Bonn wird erklären, wie das Gehirn lernt, die inneren Kräfte zielgerecht zu lenken und wie man das Kraftwerk Kopf auf das Wesentliche seines Tuns konditionieren kann. Prominenter Gast des Abends ist die Olympiasiegerin im Degenfechten, Britta Heidemann.

Sie hat in Peking gelebt und Regionalwissenschaften China studiert. Sie spricht fließend Chinesisch. Ihr Buch, seit September auf dem Markt, erklärt schon im Titel, was Britta Heidemanns Strategie ist: „Erfolg ist eine Frage der Haltung – Was Sie vom Fechten für das Leben lernen können“. Sie beschreibt Fertigkeiten, die auch Wenjun Zhu, Gerd Helmer und Christian Elger, jeder auf seine Art, benennen. Britta Heidemann hat dieses Wissen eingesetzt bis hin zum olympischen Gold (siehe „Veranstaltungen“).

Es sind nicht die großen, spektakulären Dinge, auf die man die Kraft des Qi konzentrieren sollte, denn die sind in der Tat nur den Meistern des Fachs vorbehalten, weil sie eine Denk- und Körperkultur und eine lange Phase des Lernens und Verstehens voraussetzen, kombiniert mit einer hohen

„Die Teilnehmer können ihre Beine jetzt problemlos bis zu den Ohren schwingen

Professor Wenjun Zhu

Konzentrationsfähigkeit auf die inneren Stärken. Schon die kleinen alltäglichen Erfolge, die jeder erlangen kann, verdienen Bewunderung genug, weil auch sie sich anfänglich schier unglaublich anhören.

In die Kurse von Wenjun Zhu, der in Deutschland promoviert hat, und seiner Frau Lixia Yu kommen Menschen, die es mit ihren Arthrose-geschwächten Fingern mangels Kraft nicht mehr schaffen, ein Marmeladenglas oder eine Wasserflasche zu öffnen. Sie müssen nicht lange mit Wenjun Zhu üben, und „schon drehen sie jedes Deckelchen wieder auf“. Ein Gruppe nicht mehr ganz junger Teilnehmer mag von ihren freiwilligen und regelmäßigen Treffen gar nicht mehr lassen, weil die Erfolge für sie so berauschend sind und gleichzeitig der Spaß am Leben sichtbar steigt. Nicht nur bei ihnen, sondern auch

serie

## Die Kraft in mir

Folge 1: Gesundheit und Erfolg



TCM-Experte und Meister des Qi-Gong: Wenjun Zhu

BILD: MAX GRÖNERT

# Wesentliche

ein Hirnexperte und eine Olympiasiegerin im Fechten

bei Professor Zhu, wenn er von diesen Teilnehmern begeistert erzählt, dass sie jetzt problemlos „ihre Beine bis zu den Ohren schwingen können“, von ihren Rückenschmerzen, dem einstigen Ziehen im Knie und der Verspannung in der Schulter nichts mehr wissen wollen und zu alledem vor lauter Erfolgsglück um Jahre jünger wirken.

Das ist kein modernes Wunder, kein Märchen und auch kein Rezept aus der chinesischen Trickkiste, sondern, wie der Hirnforscher Professor Christian Elger aus Bonn erklärt: „Die tiefe Konzentration auf bestimmte Areale des Gehirns, die eine Bündelung der Energie und Kräfte freisetzt.“ Er vergleicht das gern mit einer Zirkuskuppel, in der der Scheinwerfer punktuell genau den abgegrenzten Ort ausleuchtet, wo gerade die atemberaubende Trapez-

„Wer diese Techniken einmal erlernt hat, kann sie immer wieder abrufen

Professor Christian Elger

nummer stattfindet. Die Zirkuskuppel ist unser Hirn, das Scheinwerferlicht lenken wir dank unserer geistigen Fähigkeit gezielt auf den Ort des Geschehens, und was sich da oben sinnbildlich als Trapeznummer abspielt, das sind Wille, Energie und Kraft, gebündelt auf ein konkretes Ziel. „Wer diese Techniken einmal erlernt hat, kann sie immer wieder abrufen“ – so wie Professor Wenjun Zhu, der auf die Frage, wie viel und wie oft er täglich üben muss, einfach sagt: „Wer einmal laufen gelernt hat, der kann ein Leben lang laufen.“

Das trifft zweifellos auf den chinesischen Gelehrten der Universität Najing für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zu, für alle anderen „Normalsterblichen“ nicht – sie müssen üben, um die Methoden erst einmal zu lernen. So wie Gerd Helmer, Tai Chi-Lehrer und Dozent für asiatische

Kampf- und Bewegungskünste, der an beiden Publikumsabenden zusammen mit Professor Zhu auf der Bühne stehen wird. Helmer kam über unerträgliche Rückenschmerzen zur Kunst des Qi und wurde ebenfalls ein Köhner – ohne Rückenschmerzen. „Als ich mit den Bewegungen und Atemübungen anfing, haben sich meine Beschwerden erst einmal verschlimmert. Mein Körper musste sich erst an die für ihn ungewohnten Bewegungen gewöhnen, mein Geist an die für ihn unbekanntesten Denk- und Kraftfelder.“ Nach einem halben Jahr war es, als ob sich in Gerd Helmer ein Schalter umgeleitet hätte und seitdem nie wieder auf Rückenschmerzen programmiert hat.

Die Olympiasiegerin im Degenfechten, Welt-, Europa- und deutsche Meisterin ist 28 Jahre alt, groß, schlank, attraktiv. Britta Heidemann, die viele Jahre beim TSV Bayer Leverkusen trainiert hat, sagt: „Absolute Konzentration auf das Wesentliche und Disziplin im richtigen Moment – das sind die zentralen Dinge, die ich speziell durch das Fechten gelernt habe und die mir auch bei den Auseinandersetzungen auf der Fechtbahn des Lebens äußerst nützlich sind.“

In ihrem Buch lässt sie den Psychologen Lothar Linz zu Wort kommen, der Tipps gibt für kleine Übungen, mit denen man lernen kann, die Konzentrationsfähigkeit im banalen Alltag zu trainieren. Er rät: „Versuchen Sie beim nächsten Mal, wenn Sie sich ein Brot schmieren, mit der vollen Aufmerksamkeit dabei zu sein. Oder nehmen Sie bewusst wahr, wie es sich anfühlt, sich die Zähne zu putzen.“ Britta Heidemann hat auf dem Weg zu ihrem Ziel im Sport, im Privat- und Berufsleben nach der Devise gehandelt: „Lassen Sie sich nicht darauf ein, den ganzen Berg zu sehen, der auf dem Weg zum Gipfel vor Ihnen liegt. Das erschlägt jeden. Relativieren Sie den Druck, indem Sie Ihr Blickfeld auf die nächsten Schritte begrenzen. Mit dieser Einstellung erhöht sich Ihre Chance, tatsächlich Außergewöhnliches zu leisten und nicht unter der Last des Erfolgsdrucks zu zerbrechen.“

## Veranstaltungen

### „Die Kraft in mir“

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ lädt zusammen mit der Pronova BKK zu zwei großen Publikumsabenden ein am 9. November im Theater am Tanzbrunnen, Rheinparkweg 1, und am 22. November im Gürzenich, Martinstraße 6, beides in Köln, Beginn jeweils 19.30 Uhr.



Es kommen:

Prof. Dr. Wenjun Zhu, TCM-Uni

Nanjing und TCM-Institut in Köln. Der 43 Jahre alte Wissenschaftler, der seit elf Jahren mit seiner Frau Lixia Yu und seinen beiden Töch-

tern in Köln lebt und arbeitet, ist Experte auf dem Gebiet des Tai Chi und Qi-Gong und beherrscht die Kunst, das Qi zu stärken, also die inneren Kräfte und die Konzentration zu bündeln, was sich in vielen Lebenssituationen einsetzen lässt. Mit der Kraft des Qi lassen sich Stress abbauen und die Gesundheit des Körpers und der Psyche positiv beeinflussen. Professor Wenjun Zhu wird zeigen, welche Übungen für einen gesunden Schulter-Nacken-Bereich Sinn machen, wie sich Stress abbauen lässt, aber auch, welche Kräfte möglich sind, um spektakuläre Leistungen zu vollbringen.

Dr. Gerd Helmer, Tai Chi-Lehrer

und Dozent. Der Experte für asiatische Kampf- und Bewegungskünste, der auch an der Deutschen Sporthochschule tätig ist, wird zu-

sammen mit Prof. Dr. Wenjun Zhu

Einblick geben in die Methodik des Qi-Gong und die Abläufe und Übungen dieser altchinesischen Kunst erklären.

Prof. Dr. Christian Elger ist Hirn-

forscher und Direktor der Klinik für Epileptologie an der Universität in Bonn. Der international renommierte Experte wird erklären, wie

jedermann lernen kann, sein Gehirn zu konditionieren, um die inneren Kräfte zu bündeln und zielgerecht zu lenken.

Britta Heidemann ist der promi-

nente Gast an beiden Abenden. Die Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Fechten hat in Peking gelebt und Regionalwissenschaften

China studiert. Das Fundament ihrer Karriere ist die Konzentration auf ihre inneren Kräfte – sowohl auf der Fechtbahn als auch im Alltag. Britta Heidemann hat zu diesem Thema ein Buch geschrieben, „Erfolg ist eine Frage der Haltung – Was Sie vom Fechten für das Leben lernen können“, das seit September auf dem Markt ist.

Moderiert werden die Abende von Marie-Anne Scholaut

Karten für 10 Euro (Abonnenten/Pronova-Versicherte, Schüler, Studenten), 12 Euro (Nicht-Abonnenten) – ab sofort Service-Center „Kölner Stadt-Anzeiger“, Breite Straße 72, Köln, Mo-Fr 10 bis 17.30 Uhr, Sa 10 bis 14 Uhr, Kartenhotline ☎ 02 21/28 01 oder unter:

www.koelnticket.de