Kölner Stadt-Anzeiger

KÖLNISCHE ZEITUNG | UNABHÄNGIG – SEIT 1802 – ÜBERPARTEILICH

Die Spionin und die Liebe

Yvonne Catterfeld in dem Kriegsdrama „Am Ende die Hoffnung" *Medien Seite 20*

Wohin, wenn man muss?

In Köln gibt es zu wenige öffentliche Toiletten *Köln Seite 23*

Dienstag, 18. Oktober 2011 **Kölner Stadt-Anzeiger** Nr. 242 - SSK - Einzelpreis 1,30 €

Die Kraft in mir

Wie Sie Ihre Energien bündeln – neue vierteilige Serie und der Start einer Vortragsreihe

› Magazin

BILD: MAX GRÖNERT

KÖLN

ERMITTLUNGEN

Fragen nach Unfall mit Streifenwagen

Drei Tage nach dem schweren Unfall zwischen einem Streifenwagen und einem Taxi auf der Dürener Straße prüft die Polizei, ob der Beamte am Steuer die Dienstvorschriften und seine Sorgfaltspflicht im Straßenverkehr vernachlässigt hat. › Seite 23

NACHRICHTEN

SOMALIA

Kenia wehrt sich

Kenia hat seine lang praktizierte Zurückhaltung gegenüber dem Nachbarland Somalia nach mehreren Entführungen von Touristen in Kenia durch somalische Islamisten aufgegeben. Erstmals wurde eine großangelegte Militäraktion gegen

GESUNDHEIT

Volle **Konzentration** auf das Wesentliche

Wie man seine inneren Energien bündelt, erklären ein Qi-Gong-Meister, ein Hirnexperte und eine Olympiasiegerin im Fechten

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 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.

serie

Die Kraft in mir

Folge 1: Gesundheit und Erfolg

TCM-Experte und Meister des Qi-Gong: Wenjun Zhu BILD: MAX GRÖNERT

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 Könner – 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 unbekannten Denk- und Kraftfelder.“ Nach einem halben Jahr war es, als ob sich in Gerd Helmer ein Schalter umgelegt 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.

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

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 Töchtern 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 Gesundung 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 zusammen mit Prof Dr. Wenjun Zhu Einblick geben in die Methodik des Qi-Gong und die Abläufe und Übungen dieser altchinesischen Kunst erklären.

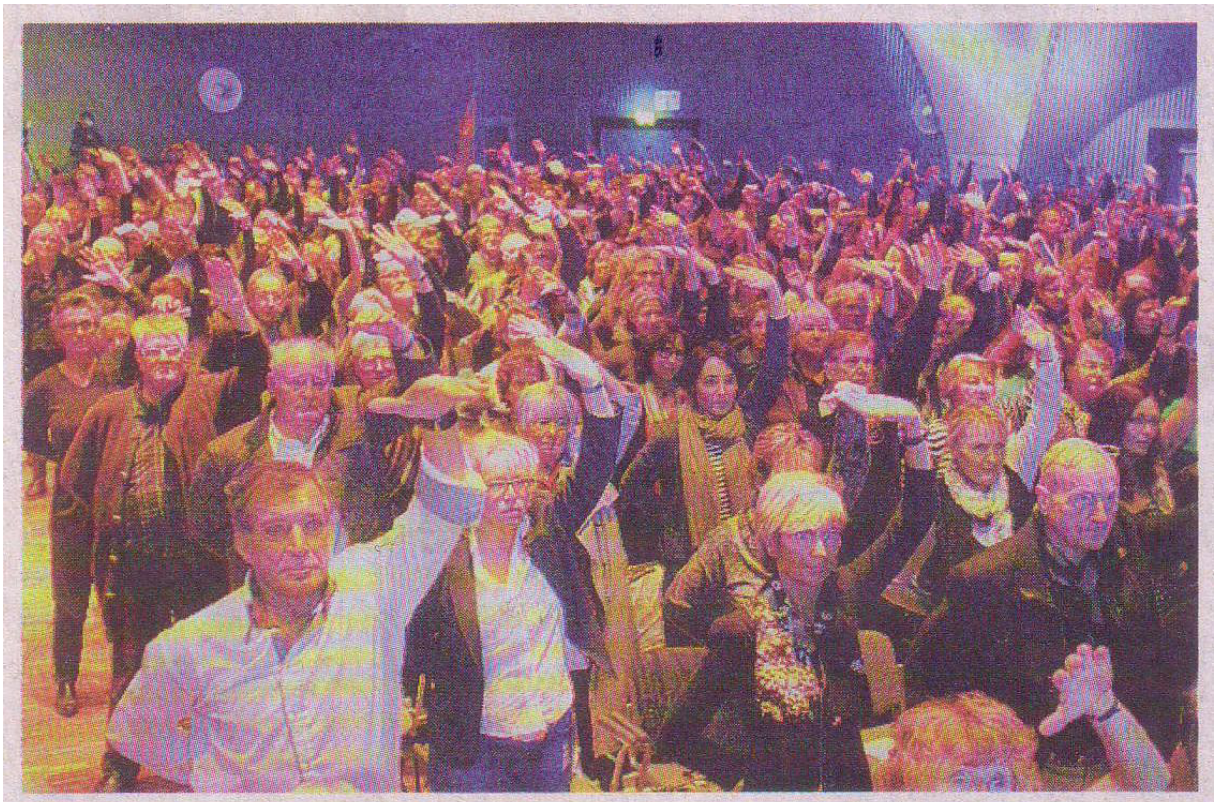
Prof. Dr. Christian Elger ist Hirnforscher und Direktor der Klinik für Epileptologie an der Universität in Bonn. Der international renommierte Experte wird erklären, wie jedermann lernen kann, sein Gehirn zu konditionieren, um die inneren Kräfte zu bündeln und zielgerecht zu lenken.

Britta Heidemann ist der prominente 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 Schlolaut

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.kölnticket.de

„Die Kraft in mir" KSTA 11.11.2011



900 Besucher verfolgten im Tanzbrunnen die Veranstaltung mit Professor Wenjun Zhu. BILD: MAX GRÖNERT

VERANSTALTUNG „DIE KRAFT IN MIR"

Einmal bitte aufstehen und den Himmel stützen

Zur Veranstaltung von „Die Kraft in mir" waren am Mittwoch in den Tanzbrunnen mehr als 900 Gäste gekommen, um zu erfahren, wie man seine innere Kraft aktivieren kann. Mit Prof. Wenjun Zhu übte das Publikum, den Schulterbereich zu lockern mit Bewegung und so blumigen Begriffen wie „den Himmel stützen" . Experten des Abends waren zudem der Gehirnforscher Prof. Christian Elger, der Tai-Chi-Lehrer Gerd Helmer und die Olympiasiegerin im Degenfechten, Britta Heidemann. Die nächste Veranstaltung ist ausverkauft – eine Wiederholung geplant. *(mas)*

GESUNDHEIT

Ein Mikrokosmos an **Energie**

Über ein starkes Qi lassen sich unsere Abwehrkräfte und unsere Psyche

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

serie

Die Kraft in mir

Folge 4: Atmung und Achtsamkeit

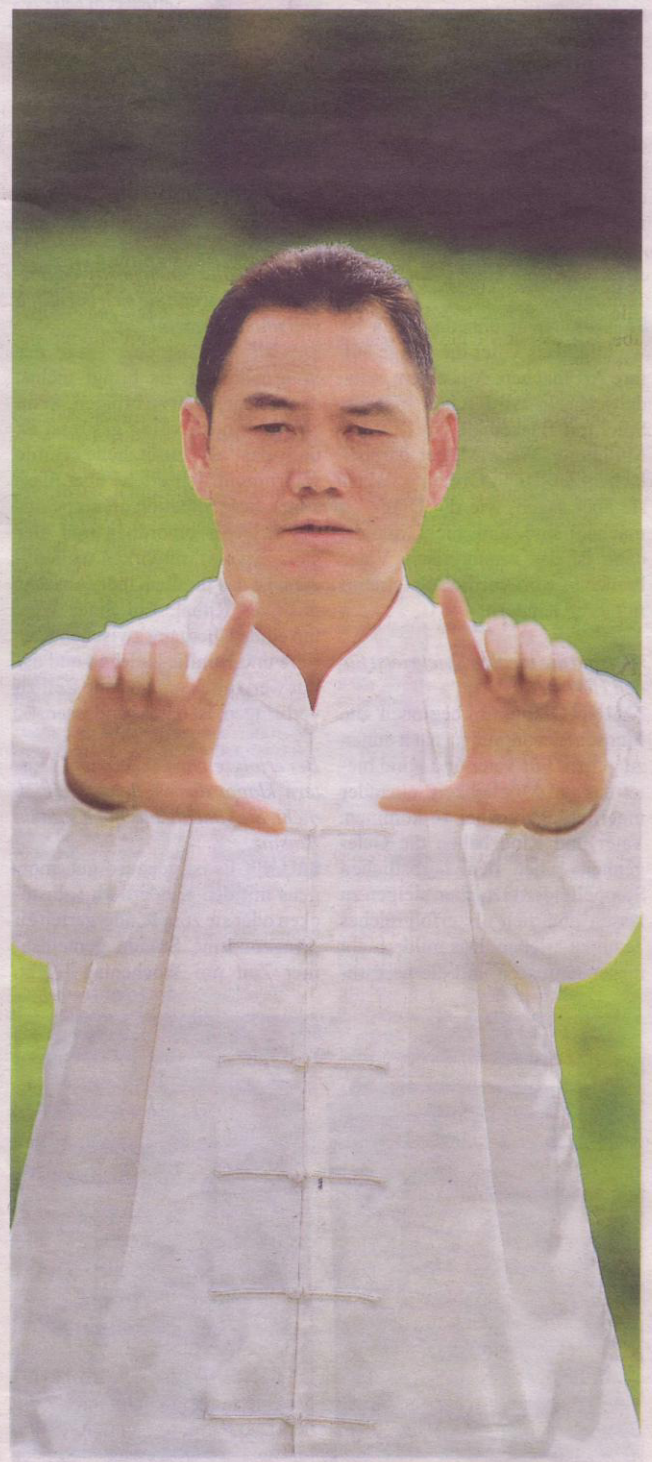
Die innere Kraft ist rund, elastisch, geschickt und anpassungsfähig. . . . Sie wandelt sich ja nach Situation und wird direkt vom Bewusstsein gesteuert." So steht es im „Tai Chi und Qi-Gong-Journal", um zu erklären, was es mit dem Phänomen der inneren Kraft auf sich hat. Und weil Chinesen so schöne, 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 Haltung – 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 vornehmlich 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 Guttrainierten 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).

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

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



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 schwachroter 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.

„Die Kraft in mir" KSTA 24.11.2011

Das Fundament für ein gesundes Leben

GÜRZENICH „Die Kraft in mir" lockte über tausend Besucher

Der Fluss der Energien und die Konzentration der eigenen Kräfte lockte über tausend Zuhörer in den großen Saal im Gürzenich in Köln. Der „Kölner Stadt-Anzeiger", in Kooperation mit der Pronova BKK, hatte zu dem zweiten Abend eingeladen unter dem Titel „Die Kraft in mir". Aufgrund der großen Nachfrage wird dieser Abend im Frühjahr wiederholt. Termin und Kartenverkauf werden frühzeitig bekanntgegeben. Die zentrale Botschaft von Wenjun Zhu, Experte für Traditionelle Chinesische Medizin, ist: Wer lernt, seine inneren Kräfte, also das Qi (sprich Tschi) zu stärken, der hat die Basis geschaffen, seine Gesundheit und das Immunsystem zu stabilisieren. Wenjun Zhu untermauerte dies mit einigen beispielhaften Übungen, und der Tai-Chi-Experte Gerd Helmer erläuterte dazu die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Sahnehäubchen setzte Professor Christian Elger drauf mit seinem Exkurs über die unermesslichen Fähigkeiten des menschlichen Hirns, wobei er liebend gern auf Britta Heidemann, Olympiasiegerin im Fechten und prominenter Gast des Abends, verwies. *(mas)*

Prof. Christian Elger (v. r.), Britta Heidemann, Prof. Wenjun Zhu, Dr. Gerd Helmer, Moderatorin Marie-Anne Schlolaut BILD: SCHWARZ

Nur noch wenige Restkarten gibt es für die Workshops mit Prof. Dr. Wenjun Zhu:
Samstag, 25. Februar 10–12 Uhr: Qigong gegen Schmerzen in Schulter und Nacken
Samstag, 25. Februar 14–16 Uhr: Qigong gegen Schmerzen im Rücken
Sonntag, 26. Februar 10–12 Uhr: Qigong zur Stressbewältgung

Alle Workshops werden von Wenjun Zhu geleitet und finden statt im studio dumont, Breite Straße 72, Köln-Innenstadt.

Karten (Nicht-Abonnenten 50 Euro/ Abonnenten mit Abocard erhalten 25 Prozent Ermäßigung) sind ab sofort erhältlich in der Geschäftsstelle des „Kölner Stadt-Anzeiger", Breite Straße 72, Köln, Montag bis Freitag von 10–17.30 Uhr, Samstag von 10–14 Uhr.

GESUNDHEIT

„Wir verlieren uns zu

Veranstaltung am 6. März – „Die Kraft in mir" mit

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Ein Mensch, der seine inneren Kräfte und den Fluss seiner Energien – also sein Qi – auf das Optimum konzentrieren und gezielt ausrichten kann, ist nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, sagt Professor Dr. Wenjun Zhu von der TCM-Uni Nanjing, Experte des Tai Chi und Qigong. Er hat seine innere Kraft ein Leben lang trainiert und perfektioniert durch Atmung, Konzentration und den dadurch bedingten freien Fluss seiner Energien im Körper.

Er hat sich schon gemessen mit so starken Herausforderern wie den Ausbildern der chinesischen Polizei und des Militärs, die ihre Männer in der Kampfkunst des Kung fu trainieren. Er hat Aikido-Könnern (japanischer Kampfkunst-Sport) und auch Karate-Größen die Stirn geboten. Wenjun Zhu kennt bisher nur den einen, der ihm nach wie vor Demut abverlangt: sein ehrwürdiger alter Meister in China, der schon über 90 ist.

Der chinesische Gelehrte ist kein Muskelprotz und ihn interessiert auch nicht die körperliche Auseinandersetzung, sondern er setzt seine gebündelte Energie vorrangig ein, um Krankheiten und Schmerzen zu lindern, Stress und Belastungen abzubauen, Kraft und Konzentration zu lehren. Wenjun Zhu ist natürlich kein „Wunderheiler", sondern einer, der Blockaden und Schmerzquellen im Körper aufspüren kann und versucht, sie auszuschalten.

„Die Kraft in mir" ist der Titel des großen Publikumsabends, den der „Kölner Stadt-Anzeiger" zusammen mit der Pronova BKK am Dienstag, 6. März, im Gürzenich anbietet. Beginn ist um 19.30 Uhr. Aufgrund der großen Nachfrage nach bereits zwei Veranstaltungen im vergangenen Jahr wird dieser Abend wiederholt.

Gemeinsam mit Prof. Dr. Wenjun Zhu wird Dr. 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 die Möglichkeiten dieser altchinesischen Kunst.

Der Hirnforscher und -experte Prof. Dr. Christian Elger aus Bonn wird erklären, wie das Gehirn lernt, innere Kräfte zielgerichtet zu lenken, und wie man das Kraftwerk Kopf auf das Wesentliche seines Tuns konditionieren kann. Lothar Linz, Psychologe, Trainer und Berater von Spitzensportlern, Managern und Dozent für Psychologie an der Trainer-Akademie in Köln wird beleuchten, wie man psychische Blockaden überwinden kann. Das hat er unter anderem erfolgreich praktiziert mit der Olympiasiegerin im Fechten Britta Heidemann und dem Rennrodler Georg Hackl, der mehrfach olympisches Gold und Silber im Einsitzer holte (siehe Information).

Lothar Linz formuliert es kurz und präzise: „Jeder hat die Kraft in sich. Wir müssen nichts neu erfinden oder schaffen, sondern nur nutzen." Abträglich für diese Kraft ist, wenn man sich ablenken lässt von seinen Energiequellen, Fähigkeiten und Möglichkeiten. „Wir verlieren uns viel zu oft in unseren Gefühlen, in Trauer, Niedergeschlagenheit, in Selbstmitleid", sagt der Psychologe. Damit meint er nicht, dass man Gefühle unterdrücken sollte, um sich vordergründig optimistisch durchs Leben zu lächeln. Linz: „In negativen Gefühlen sollte man sich nicht suhlen, sich aber auch nicht abschotten. Beides raubt Kraft." Die Stärke liegt in der Balance der drei Ebenen: Gefühle, Denken, Körper. Linz: „Um alle drei müssen wir uns kümmern. Tun wir es nicht, büßen wir auf jeder Ebene Kraft ein." Auch dann, wenn man sich in zu vielen Dingen verzettelt. Folglich zeigt der Psychologe auch dem unseligen Trend des „Multi-Tasking" die rote Karte.

In die gleiche Kerbe schlägt der Hirnforscher Professor Christian Elger. Wie beeinflussbar der Mensch im Handeln und Denken ist, macht er anhand einer Studie klar, in der zwei Gruppen ein und dieselbe Aufgabe erledigen mussten: einen Fragebogen ausfüllen und ihn dann in einen einige Meter entfernten Kasten einwerfen. Der Fragebogen der einen Gruppe enthielt Worte wie „alt", „müde",

Workshops

„Qigong gegen Schmerzen in Schulter und Nacken"
Samstag, 14. April, 10 bis 12 Uhr, „studio dumont", Breite Straße 72, Köln. Prof. Dr. Wenjun Zhu, Qigong-Meister, zeigt, wie Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich mit gezielten Bewegungen und Atem-Übungen zu lindern und zu verhindern sind.

„Qigong gegen Schmerzen im Rücken"
Samstag, 14. April, 14 bis 16 Uhr, „studio dumont", Breite Straße 72, Köln. Prof Dr. Wenjun Zhu, Qigong-Meister, wird den Teilnehmern erklären und zeigen, welche Übungen bei Rückenproblemen helfen, wann und wie oft diese Übungen am Tag zu machen sind und welchen Effekt sie haben.

„Qigong gegen Stress"
Sonntag, 15. April, 10 bis 12 Uhr, „studio dumont", Breite Straße 72, Köln. Prof. Dr. Wenjun Zhu, Qigong-Meister, führt ein in spezielle Atem-Übungen und Bewegungen, die Stress und Anspannung abbauen können und täglich angewandt werden sollten. Denn sowohl Stress als auch Verspannungen können Krankheiten und Beschwerden auslösen.

Die Zahl der Teilnehmer an den Workshops ist jeweils auf 30 Personen begrenzt. Bitte bringen Sie zu den einzelnen Workshops bequeme Kleidung und Schuhe (zum Beispiel Turnschuhe) mit sowie eine Decke und eventuell etwas zu trinken.

Karten kosten pro Workshop für Nicht-Abonnenten 50 Euro zzgl. der Vorverkaufsgebühr. Abonnen-

oft in den Gefühlen – das r

Wenjun Zhu, Meister des Qi, Hirnforscher Christian Elger und

Übungen der Konzentration, um die inneren Kräfte zu stärken, mit Wenjun Zhu (r.) und Gerd Helmer BILD: MAX GRÖNERT

„langsam", „beschwerlich". Im Fragebogen der zweiten Gruppe standen diese Worte nicht. Messbares Ergebnis: Die manipulierte Gruppe war deutlich langsamer unterwegs zum „Briefkasten" als die nicht manipulierten Teilnehmer. Gefühle und Gedanken können also Körper und Geist zu guten Leistungen animieren und zu schlechten verführen – egal ob diese Gefühle und Gedanken vorgegaukelt oder wirklich sind.

Um dies zu veranschaulichen, greift Lothar Linz auf ein Beispiel aus dem Sport zurück – was aber ebenso auf alle anderen Ebenen des Lebens zutrifft: „Um eine Goldmedaille zu gewinnen, kann ich enorm viel tun, damit dies eintrifft. Eine bewundernswerte Leistung. Doch am Ende braucht der eine, der Sieger, das Quäntchen Glück, um ganz oben zu stehen." Dieses Glück entstehe, sagt der 46-jährige Psychologe, wenn man vorbereitet sei auf die sich bietende Gelegenheit. Die optimale Vorbereitung ist möglicherweise von jedem zu schaffen, aber längst nicht jedem ist es gegeben, Gelegenheiten, die sich bieten, zu erkennen und zu nutzen – was zur Folge haben kann, dass man sich über das ungerechte Schicksal beklagt. Wer klagt, weil er trotz Anstrengung nie und nimmer Platz eins erreicht, befindet sich zuerst einmal in guter Gesellschaft. Lothar Linz: „Dann geht es dem Menschen vordergründig besser. Man holt sich Aufmerksamkeit und erhofft und erhält Zuwendung." Das ist Trost für den Moment, jedoch kein Zustand von Dauer, weil „uns das von Verantwortung und Aktion entbindet". Wer die Rolle des Pechvogels verinnerlicht, stellt keine Ansprüche mehr an sich selbst. „Das räumt uns zwar auch einen Platz in der Gesellschaft ein, aber dieser ist langfristig unbefriedigend." Besser wäre es, Zeit und Kraft in die intensive Selbstwahrnehmung zu investieren und eigene Wege der Stärke zu erkunden. „Das Leben lässt sich nicht nur am Faktor Glück bewerten", so Linz. Die eigentliche geistige Leistung des Menschen sind der Wille zur Veränderung und der Weg dorthin.

Diese Wege beschreiten Wenjun Zhu, der Meister des Qi, der Hirnforscher Christian Elger und der Psychologe Lothar Linz jeder auf seine Art und Weise – und dennoch haben sie dasselbe Ziel: die Energie und die Kräfte zu stärken, die in jedem von uns innewohnen und genutzt werden wollen. Und das Ergebnis dieser Mühe ist so verlockend, weil es Kopf und Körper gleichermaßen positiv zugutekommt.

ten mit Abocard erhalten 25 Prozent Bonus gutgeschrieben. Der Bonus gilt nicht für die VVK-Gebühren. Schüler und Studenten zahlen gegen Vorlage des Schüler- oder Studentenausweises 37,50 Euro zzgl. VVK-Gebühren

Die Tickets für alle Workshops sind ab sofort erhältlich im Servicecenter Breite Straße 72, Köln, Mo-Fr von 10 bis 17.30 Uhr. Sa von 10 bis 14 Uhr.
Kölnticket: ☎ 0221/2801
www.studiodumont.de
www.koelnticket.de

aubt Energie“

dem Psychologen Lothar Linz

Veranstaltung am 6. März

„Die Kraft in mir“
Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ lädt zusammen mit der Pronova BKK zum dritten großen Publikumsabend ein am Dienstag, 6. März im Gürzenich, Martinstraße 6, in Köln, Beginn 19.30 Uhr.

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Experten sind:

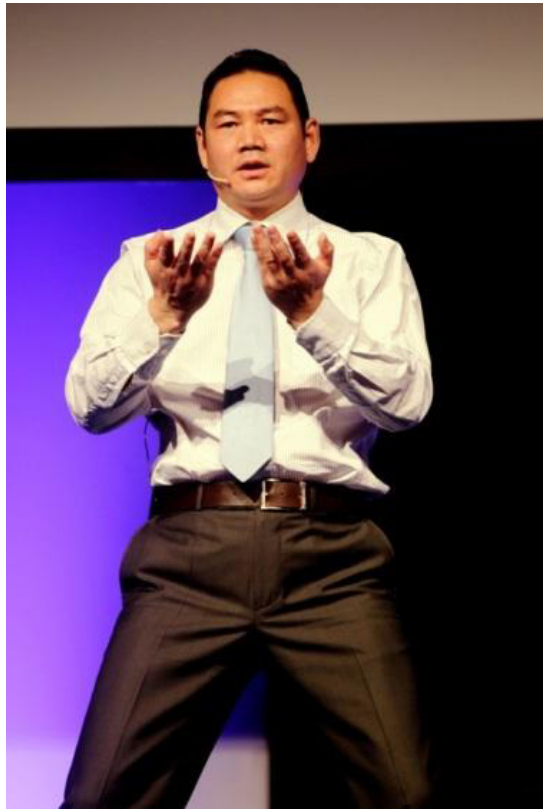
Prof. Dr. Wenjun Zhu, TCM-Uni Nanjing und TCM-Institut in Köln. Der 43 Jahre alte Wissenschaftler, der seit elf Jahren mit seiner Frau Lixia Yu und seinen beiden Töchtern in Köln lebt und arbeitet, ist Experte auf dem Gebiet des Tai Chi und Qigong und beherrscht die Kunst, das „Qi“ zu stärken, also die inneren Kräfte und die Konzentration zu bündeln, was sich in vielen Lebenssituationen einsetzen lässt. Mit der Kraft des „Qi“ lassen sich unter anderem Stress abbauen sowie die Gesundung des Körpers und der Psyche positiv beeinflussen. Professor Wenjun Zhu wird auf der Bühne exemplarisch zeigen, welche Übungen für einen gesunden Schulter-Nacken-Bereich Sinn machen, wie sich Stress abbauen lässt, aber auch, welche Kräfte freigesetzt werden können, um spektakuläre Leistungen zu vollbringen.

Dr. Gerd Helmer ist Tai Chi-Lehrer und Dozent. Der Experte für asiatische Kampf- und Bewegungskünste, der auch an der Deutschen Sporthochschule tätig ist, wird zusammen mit Professor Wenjun Zhu Einblick geben in die Geschichte und Methodik des Qigong und Abläufe und Übungen dieser altchinesischen Kunst erklären.

Prof. Dr. Christian Elger ist Hirnforscher 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, seine Konzentration zu erhöhen und die inneren Kräfte zu bündeln, um diese zielgerichtet zu lenken und einzusetzen.

Lothar Linz ist Psychologe, Coach und Berater. Er weiß, wie man Ziele erreichen kann, ohne sich in Nebensächlichkeiten zu verzetteln. Mit diesem Ziel berät Lothar Linz prominente Sportler wie Britta Heidemann, Olympiasiegerin im Degenfechten, aber auch Größen in der Wirtschaft. Er arbeitet mit Hans-Dieter Hermann, der Bundestrainer Joachim „Jogi“ Löw betreut, mit Jan Mayer, der 1899 Hoffenheim berät, und Markus Flemming, der die Eisbären Berlin erfolgreich coacht.

Moderiert wird die Veranstaltung von Marie-Anne Schlolaut.

Karten gibt es zum Preis von 12,50 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren. Schüler und Studenten zahlen 10 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren gegen Vorlage des Schüler- oder Studentenausweises. AboCard-Inhaber erhalten 25 Prozent Bonus (das gilt nicht für die VVK-Gebühren).
Die Tickets sind ab sofort erhältlich im Service-Center des „Kölner Stadt-Anzeiger“, Breite Straße 72, Köln, Mo-Fr 10 bis 17.30 Uhr, Sa 10 bis 14 Uhr, bei der Kartenhotline ☎ 02 21/28 01 oder im Internet unter:
www.kölnticket.de

„Die Kraft in mir“ KSTA 10.2011-04.2012