

GESUNDHEIT

„Wir verlieren uns zu oft in den Gefühlen – das raubt Energie“

Veranstaltung am 6. März – „Die Kraft in mir“ mit Wenjun Zhu, Meister des Qi, Hirnforscher Christian Elger und dem Psychologen Lothar Linz

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-Könner (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“,



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

BILD: MAX GRÖNET

„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 manipulierte Teilnehmer. Gefühle und Gedanken können also Körper und Geist zu guten Leistungen animieren und zu schlechten verführen – egal ob die

se 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 erholt 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 beschreiben 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.

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.

läufe 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.

pronova BKK

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 Gesundheit 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.



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.

Modert wird die Veranstaltung von Marie-Anne Scholaut.

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.koelnticket.de



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 Ab-

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. Abonnenten

mit AboCard erhalten 25 Prozent Bonus zugeschrieben. 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: ☎ 02 21 28 01
☎ www.studiodumont.de
☎ www.koelnticket.de