

Ruhe in Bewegung

PROPHYLAXE Qi Gong im Park hilft in Herzogenaurach bei der Gesundheitsvorsorge. Der ganze Körper profitiert von den Übungen.

VON UNSERER MITARBEITERIN DOROTHEA WEILER

Herzogenaurach – Ist es möglich, sich zu bewegen und sich gleichzeitig dabei zu entspannen? Als Ralf Jakob vor 27 Jahren begann, sich mit dem chinesischen Qi Gong zu beschäftigen, hatte er das zunächst bezweifelt. Er hatte schon viele Methoden der Gesundheitsvorsorge und Persönlichkeitsentwicklung ausprobiert. Doch hier fand der Kommunikations- und Persönlichkeitstrainer das, was ihn so sehr überzeugte, dass er es zum Mittelpunkt seines Lernens und Lehrens machte.

Und heute steht er im Rahmen der bundesweiten Aktion „Qi Gong im Park“ auf dem Festgelände am Weiherbach in Herzogenaurach, um das chinesische Lebensgefühl einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Qi, so erläutert er zunächst knapp, sei die Lebensenergie, die in so genannten Meridianen – längs und quer verlaufenden Energiebahnen – durch den menschlichen Körper fließt und die es zu aktivieren gelte.

Es sei das einzige ihm bekannte Wort, in dem auf den Buchstaben „Q“ kein „u“ folge und werde „tschi“ gesprochen. „Gong“ bedeute ständiges Üben oder Pflege.

Aufgrund der unbeständigen Wetterverhältnisse hat sich nur ein kleines Grüppchen Übungswilliger am Maibaum auf der Wiese am Festgelände versammelt, überwiegend handelt es sich dabei um treue Kursbesucherinnen. Über Jakobs Angebote in der Volkshochschule, bei einer Krankenkasse sowie in der Kirchengemeinde St. Otto sind sie längst auf das chinesische Naturheilverfahren eingeschwo-ren.

Nur ein einziger Mann hat sich hierher verirrt. Doch Gelassenheit ist eine der wesentlichen Auswirkungen der Übungs-methode. Und so sind Jakob und die Teilnehmer weder von drohendem Unwetter noch von irritierten Spaziergängern und kichernden Teenagern zu erschüttern.

Und sogar ein mürrischer Radfahrer veranlasst sie nur zu einem heiteren Lachen, wenn er im Vorbeifahren über den ganzen Platz ruft: „Ihr macht doch jeden Blödsinn mit!“ Denn was in China täglich tausende Menschen in den Parks gemeinsam tun, hat sich in Deutschland noch lange nicht durchgesetzt.

„Qi Gong müsste in allen Schulen und Universitäten eingeführt werden, aber darauf werden wir noch lange warten müssen“, meint der Trainer. Lebendig werden, Körperbewusstsein entwickeln, beruhigen und anregen, so umschreibt Jakob die Übungen und ihren Effekt.

Und beim Aufwärmen geht es erst einmal um das Lockern. „Am wichtigsten ist es, locker zu stehen, halten Sie Ihre Knie und Ihre Schultern locker“, doziert Jakob mit unaufgeregter, beinahe leiser, aber im freien Raum tragender Stimme. Das Qi Gong scheint sich in allen Fasern seiner Existenz bemerkbar zu machen.

Auch ein Quäntchen Humor gehört dazu, wenn er die Teilnehmer auffordert, sich wie auf einen Barhocker in die Luft zu setzen oder das angenehme Bitzeln der sich aufwärmenden Körperregionen wie Prosecco-Perlen wahrzunehmen.

„Qi Gong ist kein Sport, trägt aber trotzdem zur Gesundheit bei.“

Ralf Jakob
Qi-Gong-Lehrer

„Alles ist leicht und locker, es geht nicht um harte Arbeit, da ist keine Schwere“, wiederholt er immer wieder, während er die einzelnen Bewegungen erklärt. Und nach jeder Übung fordert er zum Nachspüren auf. „Jetzt müsste man schon etwas bemerken, jetzt könnten Sie schon etwas spüren“, sensibilisiert er die Teilnehmer für das zunehmende Wohlbefinden und gesteigerte Energie, die sich nach und nach einstellen sollen.

Wenn es in den Händen prickelt, sei das keinesfalls besorgniserregend, beruhigt Jakob die Übenden. Es bedeute, dass die Energie in Fluss komme. Bei jeder Übung nennt Jakob die entsprechenden Energieleitbahnen: Lungenmeridian, Lebermeridian, Gallenmeridian, Magenmeridian, Dickdarmmeridian.

An Armen und Beinen wird auf- und abgeklopft, um die dort liegenden Akkupunkturpunkte zu stimulieren. Streichende Bewegungen an Bauch und Rücken

haben wohltuende Wirkung. Die Tätigkeit von Herz und Gehirn werden beeinflusst, die Hirnhälften vernetzt, und die Venen kommen in Schwung.

Jakob bedient sich einer bei dieser der Traditionellen chinesischen Medizin zugehörigen Übungsform typischen Bildsprache. Die Teilnehmer sollen sich als Baum fühlen, der im Boden verwurzelt ist und sich im Wind biegt. Sie sollen als Wildgänse fliegen und die Arme „wie ein Kerwakarussell“ um den Körper pendeln lassen. Wenn sie „den Tiger umarmen“ vermittelt ihnen das Geduld mit sich selbst. „Die bildhaften Bezeichnungen haften gut im Bewusstsein und man kann sie sich besser merken – im Gegensatz zur deutschen Gymnastik, bei der abstrakt ein Arm gedreht oder ein Bein gehoben wird und man am Ende nicht mehr weiß, was man gemacht hat“, erläutert der Qi-Gong-Experte.

Bei den „Acht Wegen des Drachen“ wird es schon komplizierter, da verschiedene Bewegungsabläufe so aneinander gereiht werden, dass eine elegante Gesamtchoreografie entsteht. Jakob hat sich im Verlauf der Übungsstunde einer steigenden Dramaturgie bedient.

Er selbst redet sich dabei zunehmend in Fahrt, seufzt genüsslich, schwelgt in Bildern. Die Bewegungen werden immer ausladender, die Bilder immer greifbarer, die Blume entfaltet sich, gut gewässert, in ihrer großartigen Pracht, das Tor öffnet sich, endlich sind Ferien für drei Millionen Schüler, Tag und Nacht wechseln sich ab, zwischen Himmel und Erde stehe ich, der Mensch. Und das Feuer! „Ein tolles Feuer, ein Johannesfeuer, ein Sonnwendfeuer, ein Grillfeuer“, regt Jakob seine Gruppe zu eigenen Phantasien an. Und bei all dem auch das Lächeln nicht vergessen!

Hans Hagen (64) und seine Frau Gudrun Hagen (54) haben im Verwandtenkreis von der heilsamen Wirkung des Qi Gong gehört und probieren es heute zum ersten Mal. Hans Hagen hat als Lehrer nicht nur mit dem Schuljahr abgeschlossen, sondern es ist auch der Beginn eines neuen Lebensabschnitts als Rentner für ihn.

An der chinesischen Übungsmethode reizt ihn vor allem: „Es ist kein Leistungsgedanke dabei, sondern es geht um Entspannung.“ Der ganzheitliche An-



Ralf Jakob macht die Qi-Gong-Übungen vor und erläutert ihre Wirkung.



Im Park erlebten Herzogenauracher Qi Gong. Millionen Chinesen treffen sich auch jeden Tag, um dessen heilende Wirkung zu spüren. Fotos: D. Weiler

satz gefällt ihm gut und er und seine Frau beabsichtigen, die Übungen in den täglichen Lebensrhythmus aufzunehmen. Von „Qi Gong im Park“ haben sie in der Zeitung gelesen und nutzen anschließend gleich die Gelegenheit, sich bei Jakob nach den Kursen zu erkundigen.

Titelzeile
Text bitte überschreiben. Text bitte überschreiben. Text überschreiben

i inFranken.de

Nachrichten

Reservieren für Konzert in Kästel

Kästel – Am Samstag, 2. August, lädt das Duo „Chabeso“ ab 16 Uhr zu einer Liveshow mit Swing, Blues, Jive und vielem mehr in die Theaterschneise nach Kästel ein. Das Programm der beiden Vollblutmusiker führt durch eine irrwitzige Zeitreise, die schon in den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts beginnt und bis zum Rock'n Roll führt. Arne Unbehauen am Piano und Sinisa Mandic am Schlagwerk sind Garanten für eine ausgelassene Party. Mit dabei ist ein „musikalischer Überraschungsgast“, der sich spontan zum Konzert mit angekündigt hat. Der Eintritt kostet zehn Euro, Reservierungen sind per E-Mail an kaestler.grund@web.de möglich oder an der Abendkasse ab 15 Uhr. *red*

Mit dem Heimatverein nach Heidelberg

Herzogenaurach – Unter dem Motto „Ich hab' mein Herz in Heidelberg verloren“ fährt der Heimatverein von Freitag, 19. September, bis Sonntag, 21. September, nach Heidelberg und Mannheim. Zum Programm gehören eine Schifffahrt auf dem Neckar von Neckarsteinach nach Heidelberg. Am Freitag gibt es zur Orientierung eine Stadtführung und abends eine Bierprobe in Heidelbergs ältester Brauerei. Am Samstag wird das Heidelberger Schloss besucht und am Nachmittag steht ein Ausflug in die Weinpfalz mit Weinprobe und gemütlichem Beisammensein in einem Weingut an. Dazwischen bleibt genügend Zeit, die Heidelberger Altstadt auf eigene Faust zu erkunden. Auf der Heimfahrt am Sonntag wird Mannheim ein Besuch abgestattet, auch hier gibt es eine Stadtführung. Interessenten können sich im Reisebüro Tanja Reisewelt in der Straße An der Schütt anmelden. Dort ist auch ein Infoblatt erhältlich. *red*

Benefiz-Kabarett für guten Zweck

Erlangen – Mit großem Lachverstand stellt Kabarettist Oliver Tissot sein Talent heute, Freitag, 1. August, in den Diensten der „Der Beck“-Kinderfonds-Stiftung und bestreitet einen Benefizauftritt. Beginn ist um 20 Uhr im Kosbacher Stadl in der Reitersbergstraße 21. Für Verpflegung ist gesorgt. Bereits ab 18 Uhr kann man sich mit fränkischen Schmankerln stärken. Der Erlös aus dem Verkauf kommt ebenfalls der Kinderfonds-Stiftung zugute. Eintrittskarten zum Preis von 20 Euro gibt es in der Zentrale von „Der Beck“ in Tennenlohe unter Tel. 09131/778359 und in der „Der Beck“-Filiale, Mönaustraße 69 in Erlangen, Tel. 09131/482637. *red*

Lebenshilfe-Laden sucht Ehrenamtliche

Erlangen – Im Lebenshilfe-Laden in der Erlanger Innenstadt gibt es Schönes und Nützliches aus Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Damit unterstützt der Laden die Werkstätten und würdigt die Leistungen der dort arbeitenden Menschen. Das Ladenteam sucht Ehrenamtliche für die Mitarbeit. Auskunft erteilen Inge Holzammer, Tel. 09131/50669-13, inge.holzammer@lebenshilfe-erlangen.de oder Claudia Zuber, Tel. 09131/6120140, claudia.zuber@lebenshilfe-erlangen.de. *red*

DSL-VERSORGUNG

Heßdorf will schnelles Netz von Telekom

Heßdorf – In Heßdorf geht es mit Riesenschritten Richtung schnelles Internet. In Zusammenarbeit mit der Firma Corwese wurden drei Anbieter zur Angebotsabgabe aufgefordert. Zum Submissionstermin am 16. Juni gaben sowohl die Telekom als auch M-Net ein Angebot ab.

Telekom Deutschland bietet eine kabelgebundene Lösung an. Dabei werden die in beiden Erschließungsgebieten vorhandenen Kabelverzweiger mit DSLAMs mit integrierter VDSL-Technik ausgestattet und mit Glasfaser an das Backbone-Netz der Telekom angeschlossen. Die Versorgung der Teilnehmer erfolgt auf der letzten Meile über die bereits vorhandenen Kupferdoppeladern.

Alle im Erschließungsgebiet vorhandenen Teilnehmer wer-

den nachweislich angeschlossen und die geforderten Bandbreiten bereitgestellt. Bei der Prüfung des Angebots erreichte Telekom 88 von 100 möglichen Punkten. Die von der Telekom angegebene Deckungslücke von 318 000 Euro lässt sich, nach Berechnung und Prüfung durch Corwese, nachvollziehen.

Der Anbieter M-Net Telekommunikations-GmbH erreichte nur 58 von 100 möglichen Punkten. Die Investitionssumme sowie die Deckungslücke würden rund 1,4 Millionen Euro betragen.

M-Net bietet ebenfalls eine kabelgebundene Lösung an. Die Vorgehensweise ist ähnlich der von Telekom und mit der gleichen technischen Ausstattung. Die höhere Investitionssumme und die damit verbundene De-

ckungslücke ergibt sich, weil M-Net von der Telekom Leitungen anmieten müsste und Telekom auf ein umfangreiches eigenes Leerrohrnetz zurückgreifen kann, das M-Net erst in den Boden bringen müsste.

Die angebotene Technik ermöglicht es jetzt auch, die außerhalb der Erschließungsgebiete gelegenen Anschlüsse weitgehend mit einem schnellen Internetanschluss, im Sinne der Förderrichtlinien, mitzuversorgen. Der Gemeinderat folgte der Auswertung von Corwese. Es soll mit Telekom ein Kooperationsvertrag geschlossen werden, dem die Bundesnetzagentur zustimmen muss. Nach der Genehmigung der Bundesnetzagentur und der Regierung hat Telekom ein Jahr Zeit, die Maßnahme umzusetzen. *sae*

GLAUBE

Eine Predigt über Anna

VON UNSEREM MITARBEITER MANFRED WELKER

Hauptendorf – Da die kleinen Dorfkapelle in Hauptendorf eine Figur der Anna-Selbdritt hat, feierte Stadtpfarrer Helmut Hetzel dort einen Gottesdienst anlässlich des Festtags.

Die Kapelle wurde wieder schön hergerichtete, genauso wie die Figur der Mutter-Anna. Bei schönem Wetter waren zahlreiche Gottesdienstbesucher gekommen. Denn die Grenzen zwischen den Stadtteilen sind fließend: Auch Haundorf, Niederndorfer und Herzogenaurach waren da. Außerdem konnte Hetzel auch auf drei Ministranten aus dem Herzogenauracher Ortsteil zurückgreifen.

Der Name Anna wird im Alten Testament nicht erwähnt. Der Name Anna gehe auf Han-

na, die Mutter des Propheten Samuel zurück. Hanna heißt: Gott schenkt Gnade. In seiner Predigt ging Hetzel auf Joachim und Anna als vorbildliches Beispiel hoffender Eltern ein.

Nach dem Gottesdienst konnten die Hauptendorfer auf den Bänken im Feuerwehrhaus noch gemütlich zusammensitzen. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt, es gab Bratwürste und gegrillten Bauch. Bei Gertraud Händel gingen die guten Sachen über den Tisch. Für die Hauptendorfer ist dieser Gottesdienst zum Annafest wichtig. „Diese Einrichtung muss unbedingt beibehalten werden“, sind sie überzeugt. Die gute Annahme durch die Dorfbewohner zeige, wie wichtig ihnen ihre Kapelle und auch dieses Fest in kleinem Rahmen sei.