Taiwan Do© *Magazin*

Ausgabe 2010

Mönchen beim Meditieren ins Hirn geschaut

Hart aber herzlich im ersten Dojo

Ärzte entdecken bei Tai Chi Chuan ihren Körper

Höntges quickdruck

- Gestaltung
- Digitaldruck
- Kopien
- Verarbeitung
- Scans
- Laminierung

Sternstr. 53 · 47798 Krefeld · Tel. 02151 / 60 10 30

Drucken / Kopieren / Scannen

Farbe und schwarz/weiß
in allen DIN-Formaten oder individuellen Größen

Weiterverarbeitung / Konfektionierung

Laminierung bis DIN A0 in verschiedenen Stärken
Verschiedene Heftungsarten (Broschürenheftung)
und Bindetechniken (z.B. Klebe- oder Spiralbindungen)

Satz / Layout

Geschäftspräsentationen, Visitenkarten, Briefpapier, Flyer,
Plakate, Broschüren, Einladungen, Familienanzeigen

www.quickdruck24.de · mail@quickdruck24.de

Werbemittel und Geschenkartikel

Textildruck - z.B. T-Shirts, Kissen, Taschen,
Mousepads, Tassen-und Spardosen
individuell bedruckt

Bürobedarf und Schreibwaren
Geschenkartikel und Bilderrahmen

Plastik-Scheckkarten

Information und Identifikation

Inhalt

S. 4: Die Akademien

S. 5: Meditation - Vorbereitung wichtig

S. 6: Gammawellen im Kernspin

S. 7: Konzentration nach innen

S. 8: Erstes Dojo - Hart aber herzlich

S. 9: Kleine Gala zum Jubiläum

S. 10: Ärzte üben Tai Chi Chuan

S. 12: CTC wirkt gegen Osteoporose

S. 13: MA - Siegen ohne zu kämpfen

S. 14: Interview mit Abt Laurentius

S. 15: Dojo des Jahres in Kerken

S. 17: Studium und Training in China

S. 19: Gemeinnütziges Engagement

S. 20: Laotse Tao Te King Spruch 8

Impressum

Herausgeber:
Taiwan Do Akademie©, Krefeld
Chefredaktion: Malte Wittwer
Layout: textundpresse
Texte: Mario Frerker, Malte Wittwer
Fotos: Robert Jordan, Malte Wittwer
Druck: Höntges quickdruck, Krefeld

Liebe Freunde des Taiwan Do,

Sie halten mit der ersten Ausgabe des Taiwan Do© Magazins ein neues Medium der Taiwan Do Bewegung in den Händen. Es soll Sie über die Themen informieren, die uns in Bezug auf Chinese Taoistic Classics oder Martial Arts wichtig sind – insbesondere die spezielle Art des Taiwan Do, sich mit diesen Themen auseinander zu setzen. Das Magazin soll die handelnden Personen vorstellen und damit die Menschen, die dem Gedanken des Taiwan Do ein Gesicht geben und sie mit ihren jeweiligen Kompetenzen gestalten. Das Taiwan Do© Magazin will über interessante Entwicklungen berichten, die ihren Einfluss auf unsere Arbeit haben, wenn wir uns ihnen öffnen. Es wird aber auch über interne Abläufe informieren, die für alle von Bedeutung sind, die sich als Trainierende, als Lehrer oder als Mitglieder des Führungsgremiums darum kümmern, dass Taiwan Do nicht auf der Stelle tritt, sondern dass es sich immer weiter entwickelt.

Das Taiwan Do© Magazin soll aber über die reine Information hinaus auch dabei helfen, sich mit dem Taiwan Do Sport zu identifizieren und seinen eigenen Standort im Taiwan Do zu finden. Die Taiwan Do Bewegung soll sich hier wieder finden und erkennen können – in ihrer Gesamtheit, aber auch jeder Einzelne, sei er oder sie nun Teilnehmer einer Kindergruppe, junger Leistungsträger oder lebensalter und -erfahrener Mitstreiter in einer der Seniorengruppen.

Es ist kein Zufall, dass das Taiwan Do© Magazin gerade jetzt erscheint, 30 Jahre nach der Gründung durch Mario

Frerker, der damit Shi Zhu wurde, Stilbegründer. Es ist auch kein Zufall, dass die Taiwan Do Bewegung sich anlässlich dieses Jubiläums nicht in einer feierlichen Broschüre selbst beweihräuchert, sondern die Form eines Magazins wählt. Es hat die doppelte Zielsetzung „Information und Identifikation“ und soll über dieses Jubiläum hinaus wirken. Es ist nicht schwergewichtiger Abschluss einer erfolgreichen Entwicklung, sondern ein neuer Aspekt in einer Entwicklung, die im Jahr 1980 begonnen hat und die sich weiter fortsetzen wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele interessante Aufschlüsse beim Lesen dieser ersten Ausgabe, deren Schwerpunktthema nicht das 30jährige Bestehen von Taiwan Do ist, sondern das zentrale verbindende Element der beiden Hauptbereiche des Taiwan Do, der CTC und der MA, nämlich die Meditation. Sie ist das Zentrum der Aktivitäten des Taiwan Do, und mit ihr ist das der Mensch.

Die Akademien des Taiwan Do

Taiwan Do bedeutet der taiwanesische Weg und meint eine verbindende Brücke zwischen westlicher und östlicher Kultur. Der Begriff ist rechtlich geschützt. Der Begriff Akademie geht zurück auf die erste philosophische Schule Platons im Jahre 388 v. Chr., einen Ort der Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung und einer Tradition, der wir uns ähnlich verbunden fühlen wie der des traditionellen Shaolin-Klosters, das im Jahre 495 n. Chr. gegründet wurde. In der Taiwan Do Bewegung Deutschland gibt es derzeit folgende Akademien:

- Taiwan Do Akademie **Bochum**
Inh. Volker Goldmann
www.taiwando-bochum.de

- Taiwan Do Akademie **Duisburg**
Inh. Martin Niegemann
www.taiwando-duisburg.de

- Taiwan Do Akademie **Kerken**
Inh. Ralf Ouwens
www.taiwando-kerken.de

- Taiwan Do Akademie **Krefeld**
Inh. Mario Frerker
www.taiwando-krefeld.de

- Taiwan Do Akademie **Mönchengladbach**
Inh. Udo Hansel
www.taiwando-moenchengladbach.de

- Taiwan Do Akademie **Oberhausen**
Inh. Frank Hollenberg
www.taiwando-oberhausen.de

- Taiwan Do Akademie **Straelen**
Inh. Kai Maulwurf
www.taiwando-straelen.de

- Taiwan Do Akademie **Uerdingen**
Inh. Harald Paßlack
www.taiwando-uerdingen.de

Neuer Abteilungsleiter Kung Fu Wu Shu

Zum Abteilungsleiter der chinesischen Kampfkunst Kung Fu Wu Shu wurde Richard Frerker ernannt, der 18jährige Sohn des Stilbegründers. Richard Frerker trainiert seit seinem dritten Lebensjahr Taiwan Do. Im Alter von 17 Jahren bestand er erfolgreich die Prüfung zum Ersten Toan (Meistergrad). Mittlerweile ist er Zweiter Toan. In der Taiwan Do Akademie ist er seinem Vater bereits eine große Hilfe.

Richard ist Schüler der Freien Privatschule NRW in Krefeld und geht derzeit in die 11. Klasse.

Richard Frerker

Stilbegründer Taiwan Do Shi Zhu Mario Frerker

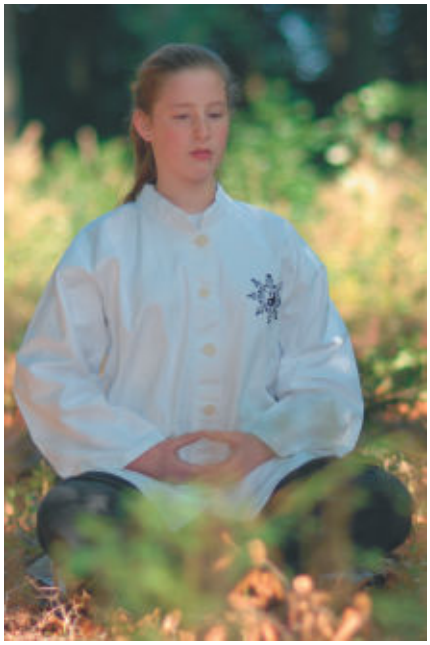
Stilbegründer Shi Zhu Mario Frerker

Der Stilbegründer Taiwan Do Shi Zhu Mario Frerker, 8. Toan (Meistergrad), wurde am 9. April 1959 in Oberhausen geboren. Im Jahr 1970, im Alter von 10 Jahren, kam er erstmals mit den japanischen Kampfsportarten Judo (Der sanfte Weg) und Karate-Do (Der Weg der leeren Hand) in Berührung. Mitte der 70er Jahre lernte er seinen für ihn wegweisenden Lehrer, Prof. Dr. (C.T.C.) Chen Tao Tse, 10. Toan (Der Tiger von Taiwan) kennen. Mario Frerker wurde 1975 Teilnehmer in der legendären Kampfkunstgruppe in Deutschland, der "Ersten Chan Shaolim Si Gruppe". Hier lernte er dann Kampfkünste, Gesundheitslehre und Meditation.

Im Alter von 17 Jahren legte er erfolgreich seine Prüfungen zum 1.Toan Kung Fu Wu Shu und 1. Dan Karate-Do ab. Shi Zhu Mario Frerker begründete 1975 zunächst die Bewegung Wu Wang und 1980 Taiwan Do.

Zur Vorbereitung der Meditation ein eigenes Konzept entwickelt

Es wird in den verschiedenen Medien, besonders im Bereich der Bücherveröffentlichungen, unendlich viel über das Thema der Meditation geschrieben.
Wie in vielen anderen Themenbereichen ist mit dieser Fülle keinerlei Gehalt verbunden. Manchmal drängt sich dem Leser und dem praktisch Übenden die Frage auf: Wer hat hier von wem abgeschrieben?
Um einen wahren Zugang zur Meditation zu finden, sind zunächst einmal nur zwei Aspekte wichtig! Erstens: Die Meditation eröffnet sich uns als Menschen nur im praktischen Tun. Zweitens: Wir brauchen für ein tiefgehendes Verständnis das taoistische Wissen der klassischen Yang-Yin Philosophie.
Zum praktischen Üben insbesondere der Sitz-Meditation – denn Meditation lässt sich in den drei Formen Sitzen, Gehen und Liegen ausführen – können wir als Mitteleuropäer kaum die traditionelle Form praktizieren. Dies begründet sich in einer zwischen Europa und Asien gänzlich unterschiedlichen Sitzkultur; zudem sind wir Europäer größer, schwerer und unbeweglicher als die Asiaten. Deshalb haben wir im Taiwan Do ein eigenständiges Konzept so genannter meditationsvorbereitender Übungen entwickelt. Diese setzen sich zusammen aus: 1. Atemübungen durch tiefe Bauchatmung, 2. Haltungsübungen durch Stärkungs- und Dehnübungen, 3. Drehgymnastische Übungen für den Gelenkapparat 4. Schwungübungen für die Zentrierung (Konzentration), 5. Leichte Aufwärmübungen, um (mental) richtig anzukommen. Dieses Programm braucht als ganzheitliche Vorbereitung die gleiche Zeiteinheit wie die Meditation selber. Für ein tief gehendes Verständnis der Meditation braucht man fundierte Kenntnisse des alten chinesischen Wissens. Dieses drückt sich in dem als Yang-Yin Philosophie bezeichneten Gedankengebäude aus. Vom Ursprung bezeichnet man das Yang als die sonnenbeschienene Seite und das Yin als die Schattenseite eines Berges. Yang wird rot, (Feuerelement), dargestellt und Yin blau (Wasserelement).



Junge Menschen wie Hannah Frerker finden innere Kraft in der Meditation

30 Jahre Taiwan Do in Stichworten

1975: Gründung Wu Wang Center (Kampfkunst als Einheit von Praxis, Theorie und Philosophie)
1980: Gründung Taiwan Do Akademie als Konzept (Kampfkunst und Gesundheitslehre als Einheit in Verbindung mit Praxis, Theorie und Philosophie)
1981: Gründung der ersten Taiwan Do Akademie in Krefeld auf dem Ostwall
1983: Erstes Schulprojekt an der Krefelder Hauptschule Kaiserplatz
1984: Taiwan Do als Bewegungstherapie im Heimsport (Städt. Kinderhilfezentrum Düsseldorf)
1985: Erster Lehrauftrag des Kultusministeriums des Landes NRW; erstes gemeinsames Projekt mit dem Krefelder Kinderschutzbund; Buch und Video: Selbstschutz und Selbstverteidigung für Frauen, Copressverlag, München; Auftritt im ZDF Sportstudio; Gründung des NRW Tai Chi Chuan Verbandes e.V.
1986: Die Taiwan Do Akademie in den neuen Räumlichkeiten auf der Moritzstraße; Taiwan Do Demos bei der ISPO in München
1987: Taiwan Do bei der ISPO in München
1988: Im Jahr des Drachen gründet Mario Frerker die Taiwan Do Sportorganisation
1990: Zweiter Lehrauftrag des Kultusministeriums des Landes NRW (GÖS-Projekt: Gestaltung und Öffnung von Schulen); erste Fortbildung für Multiplikatoren im Kloster Gerleve
1994: Erste Taiwan Do Chinareise, Privataudienz beim Abt des Shaolinklosters in Honan
1995: Zweite Taiwan Do Chinareise; zweites Buch (Tai Chi Chuan – verständlich gemacht, Copressverlag, München)
1997: Bundesweite Taiwan Do Seminare (Tai Chi Chuan für Ärzte und Psychologen)
1999: Dritte Taiwan Do Chinareise
2010: 30 Jahre Taiwan Do in Deutschland, acht Taiwan Do Akademien in Nordrhein Westfalen, diverse Außengruppen, 100 Multiplikatoren, ca. 700 bis 800 Teilnehmer, erstes Taiwan Do Magazin

Gammawellen im Kernspintomograph

Mönche mit wissenschaftlichen Methoden beim Meditieren beobachtet

Wohl mehr denn je bemühen sich Forscher, mit den Mitteln westlicher Wissenschaft den 2.500 Jahre alten Geheimnissen der Meditation auf die Spur zu kommen. Was passiert bei der Meditation und was bewirkt sie?

Abgesehen von dem grundsätzlichen Problem, dass hier menschliche Gehirne sich mit menschlichen Gehirnen beschäftigen und also letztlich sich selber durch sich selber erkennen müssen, gibt es Erstaunliches zu beobachten, zu messen und zu beschreiben – mit den von Menschen erdachten Messinstrumenten.

Blutdruck senken

Forscher auf der Suche nach den Wirkungen der Meditation haben Mönche in Magnetresonanztomographen (auch: Kernspintomographen) geschoben und Gruppen Meditierender untersucht um festzustellen, ob es bei ihnen Phänomene gibt, die sie von der übrigen Bevölkerung unterscheiden. Daraus kann man lernen, dass über die Meditation sich das Glücklichsein lernen und der Blutdruck senken lässt und dass vielleicht auch die Wundheilung verbessert wird.

Ein Star der Meditationsforschung ist Matthieu Ricard, geboren 1946, der als Molekularbiologe am Institut Pasteur in Paris arbeitete, bevor er sich als buddhistischer Mönch in den Himalaya begab. Auf Bitte des Dalai Lama hatten er und sieben weitere Mönche die Reise vom Shechen-Kloster, Katmandu, in die USA angetreten, um sich dort für den Hirnforscher Richard J. Davidson an der University of Wisconsin beim Meditieren mittels modernster Untersuchungstechnik in ihren Denkapparat schauen zu lassen. Jeder von ihnen mit mindestens 10.000 Stunden Meditationspraxis.

Schon bei früheren Studien mit Meditationsprofis war ein Bereich im linken Stirnhirn deutlich ausgeprägter und aktiver als bei der gestressten Durchschnittsbevölkerung gewesen. Dieser Bereich sorgt für heitere Ausgeglichenheit und Gemütsruhe.

Meditation unter erschwerten Bedingungen: Tomograph schaut zu.

Forscher Davidson stellte fest: „Glück ist eine Fertigkeit, die sich erlernen lässt wie eine Sportart oder das Spielen eines Musikinstruments.“ Noch erstaunlicher waren die Ergebnisse, während die Mönche die Empfindung des „vorbehaltlosen Mitgefühls“ praktizierten. Die so genannte Gamma-Aktivität stieg in bis dahin nicht gesehener Weise an und das gesamte Gehirn war daran beteiligt. Normalerweise treten sie nur kurzzeitig und dann auch nur räumlich begrenzt auf.

Die Frequenzen sind eine Signatur der Hirnströme. Niederfrequente Delta-Wellen sind kennzeichnend für den Tiefschlaf. Alpha-Wellen mit etwa zehn Hertz signalisieren einen entspannten Wachzustand. Gamma-Wellen mit Frequenzen von über 30 Hertz dagegen scheinen kognitive Höchstleistungen zu begleiten, beispielsweise Momente extremer Konzentration. Sie scheinen auch am Bewusstsein beteiligt zu sein. Wolf Singer, Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt/Main, berichtet in seinem Aufsatz „Vom Gehirn zum Bewusstsein“, dass die moderne Hirnforschung bei der Suche nach einem Chef im Hirn nicht fündig wurde, dass es aber Bereiche im Gehirn gibt, die ebenso arbeiten wie jene, die ihre Signale durch unsere Außenantennen

Konzentration nach innen

Man setzt sich auf ein Meditationskissen im so genannten Burmasitz, zieht zunächst das linke und dann das rechte Bein an den Körper heran, ohne dass die Unterschenkel auf den Füßen ruhen. Der gesamte Körper ist dabei vollständig aufrecht. Die linke Hand legt man mit Kontakt zum Unterbauch in den Schoß, die rechte in die linke Hand hinein. Die Augen sind leicht geöffnet und schauen auf einen Punkt zum Boden. Mit der Zungenspitze berührt man leicht den Gaumen. Nun langsam und geräuschlos jeweils über drei Sekunden einatmen, Luft im unteren Teil des Körpers bewahren und dann ausatmen. Hinweis: Alle Gedanken, die bei der Meditation aufkommen, einfach ohne Bedeutung an sich vorüberziehen lassen und die Aufmerksamkeit immer auf das bewusste Zählen in den drei Atmungsabläufen lenken. Der Körper bleibt in dieser Zeit natürlich aufrecht und ohne Bewegung.

erhalten, also Nase, Auge, Ohr, Tastsinn. Dieser Parallelrechner ermöglicht es uns, die Signale, die der nach außen gewandte Teil des Gehirns verarbeitet noch ein zweites mal durchzurechnen und daraus z.B. Strategien abzuleiten, um einer drohenden Gefahr aus dem Weg zu gehen. Über die Gamma-Wellen synchronisieren sich offenbar diese innengerichteten und die nach außen orientierten Hirnbereiche in einem Gleichtakt von 40 Hertz – es entstehen die Wahrnehmung und das Bewusstsein.

Ein Bewusstseinspegel wie die Mönche ihn hervorrufen konnten, tritt im Normalfall nicht auf. Dass diese Fertigkeiten bei erfahrenen Meditieren zu deutlichen Verdickungen in Hirnarealen führen, die mit Gefühlen und Gedächtnis befasst sind, konnte die Harvard-Psychologin Sara Lazar, am Massachussets General Hospital der Universität Harvard, feststellen – ein Befund, den Britta Hölzel und Ulrich Ott mit ihrer eigenen Studie am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Giessen bestätigen konnten.

Mehr Verschaltungen

Bei erfahrenen Meditierern wiesen die Hirnareale für Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen deutlich mehr neuronale Verschaltungen als normal auf. Aber es gibt auch Hinweise auf den medizinischen Nutzen der Meditation. "Bei Depressionen verringerte sich die Rückfallquote um bis zu 50 Prozent", berichtet Ott. Im Labor Davidsons wird derzeit die Wirkung von Meditation auf Schmerz sowie auf Wundheilung untersucht. Die Forschergruppe will beweisen, dass Meditation entzündungshemmend wirken kann, indem sie zwei unabhängig voneinander festgestellte Beobachtungen verknüpft: Der Nervus Vagus, einer der wichtigsten Hirnnerven, kann entzündliche Vorgänge bremsen und Meditation aktiviert diesen Nerv. Schließlich senkte regelmäßige Meditation hohen Blutdruck genauso wie entsprechende Medikamente, wie Mediziner der Universität Würzburg unter Leitung von Wolfram Voelker herausfanden. Sie unterteilten 52 Hochdruck-Patienten im Alter von 30 bis 70 Jahren in eine Meditations- und eine Kontrollgruppe.
Bei der Meditationsgruppe sank der Ruhe-Blutdruck nach rund fünf Wochen mit täglich 40minütiger Meditation im Durchschnitt um zwölf Prozent.

Der Unternehmer Thomas Schmitz: Einer der Ersten bei Taiwan Do

Hart aber herzlich im ersten Dojo

Früher war manches anders. Das gilt auch für Taiwan Do. Der Krefelder Unternehmer Thomas Schmitz gehört zu den Männern im Taiwan Do, die bereits in der ersten Akademie am Krefelder Ostwall trainiert haben. Eher aus Neugierde als aus eigenem Antrieb war Thomas Schmitz Ende 1986 / Anfang 1987 mit seiner Schwester Susann in das Dojo gekommen. Sie wollte Kampfkunst lernen, er blieb dabei. Schmitz war damals schon Fallschirmspringer und absolvierte rund 300 Sprünge.

„Nach einem Freifall aus 3.500 Metern und der sicheren Landung wusste ich, es gibt hier nichts Neues mehr für mich“, berichtet er. Eishockey hatte er in der 2. Bundesliga gespielt bis ihn eine Knieverletzung zum Aussteigen zwang, im Wildwasserkajak schaffte er

Der Unternehmer Thomas Schmitz

es bis in die Europameisterschaft. Und nun Kung Fu Wu Shu und Zheke All Combat (Militärkampf). „Das Fortkommen im Taiwan Do hing damals davon ab, wie viel jemand einstecken, aber auch austeilen konnte“, erinnert sich Schmitz. Aber schon damals kam es aufs Miteinander an: „Bei aller Härte wurde man seinem Partner nie böse.“

Der Unterschied zum heutigen Training? „Heute ist es technisch und menschlich anspruchsvoller“, findet Schmitz. Neben dem Sportler Thomas Schmitz gab es natürlich auch den Berufstätigen. Schmitz baute die Firma seines Vaters als Glas- und Gebäudereinigermeister zur NBRG Schmitz GmbH aus und modernisierte sie. Heute ist er Chef einer Firma mit rund 500 Mitarbeitern, die etwa 100 Kunden in einem Umkreis von 50 Kilometern um Krefeld betreut und einen Jahresumsatz im siebenstelligen Bereich erwirtschaftet. Wie passt das zusammen? „Früher wurde die Firma patriarchalisch geführt, heute lege ich Wert auf einen kooperativen Führungsstil“, sagt Schmitz. Taiwan Do hat ihn im Umgang mit Menschen geformt. „In 70 bis 80 Prozent dessen was mich heute als Mensch ausmacht, hat Taiwan Do seine Spuren hinterlassen. Dazu gehört auch Gelassenheit".

Gelassenheit

Wenn ihm heute ein Auftrag entgehe, könne er besser damit umgehen als früher, vorausgesetzt, er habe sich wirklich dafür angestrengt. „Und wenn es dann doch nicht klappt, sollte es so sein.“ Neben dem Umstand, dass er sich bei Taiwan Do von den gesundheitlichen Problemen kurierte, die ihm Ausflüge auch in andere harte Sportarten wie das Polo einbrachten, war es vor allem dieser philosophische Hintergrund von Taiwan Do, der ihm wichtig war. Sein Leben wurde durch Taiwan Do positiv beeinflusst. Eine Erkenntnis, die vielen Trainierenden helfen könnte. Schmitz: „Sie müssten nur die Taiwan Do Prinzipien in ihr Alltagsleben übertragen."

Herrn Jordans Gespür für die Gefahr im Schnee

Ein Jahr nachdem er im Training bei Mario Frerker zu den Themen "Willensausprägung und Leistungsbereitschaft" geschult worden war, geriet Robert Jordan in ein verheerendes Unglück: Eine Lawine verschüttetet seinen Urlaubsort Valzur in Österreich und mit ihm ein Mitglied seiner Wirtsfamilie. Jordan war es, der bei den Rettungsarbeiten auf der Suche nach einem verschütteten Jungen immer wieder auf eine Stelle hinwies, die von anderen als Fundort ausgeschlossen wurde und wo er bis über die eigene Erschöpfung hinaus im Schnee nach dem Kind grub. Dank seiner gesteigerten Sensibilität

Der Fotograf Robert Jordan

sollte Jordan Recht behalten. Gerade noch rechtzeitig wurde der 3 Jahre alte Alexander lebend aus den Schneemassen befreit.

Das Führungsgremium von Taiwan Do

Viele Menschen machen die Taiwan Do Bewegung aus, doch das Führungsgremium gibt ihr die Richtung vor, an erster Stelle Stilbegründer Shi Zhu Mario Frerker. Ihm stehen die Kong Shi Fus Harald Paßlack (Chinese Taoistic Classics), Frank Hollenberg (Martial Arts), Udo Hansel (Organisation) und Ralf Ouwens (Aus- und Weiterbildung) zur Seite. Sie steuern gemeinsam die etwa 700-800 Teilnehmer und 100 Multiplikatoren in Nordrhein-Westfalen.

M. Frerker, H. Paßlack, F. Hollenberg, U. Hansel, R. Ouwens (v.l.n.r.)

Das 30jährige Bestehen wird mit "Kleinen, lieblichen Galas" gefeiert

Meisterin und Schüler des Jahres geehrt

Zu einer „kleinen, lieblichen Gala“ hatte die Taiwan Do Bewegung Deutschland in die Taiwan Do Akademie Uerdingen im Konferenzzentrum des St. Josefs Hospitals an der Kurfürstenstraße eingeladen. Anlass war die Gründung von Taiwan Do durch Stilbegründer Shi Zhu Mario Frerker vor 30 Jahren. Neben Dietmar Siegert, Geschäftsführer des Kinderschutzbundes Krefeld, mit dem eine 25jährige Zusammenarbeit besteht, waren das Führungsgremium und die Multiplikatoren von Taiwan Do eingeladen sowie die Eltern und die Kinder, die beim Kinderschutzbund Krefeld Taiwan Do trainieren. Am 17. Dezember 2009 hatten die Kinder im Rahmen des ZDF-Mittagsmagazins bundesweit unter der Leitung von Shi Fu Bianca Beineke und dem angehenden Kinderpsychologen Moritz Laszlo ihr Können zeigen dürfen. Kong Shi Fu Ralf Ouwens moderierte die Gala. Darüber hinaus wurden beeindruckende Beispiele klassischer und moderner Kampfkunst und Gesundheitslehre vorgeführt, nicht zuletzt vom Leiter der Uerdinger Akademie, Kong Shi Fu Harald Paßlack.

Michael Modrozinski, Charlotte Otto

Ein weiterer Höhepunkt dieses Samstagnachmittags waren die Ernennungen des Schülers und der Meisterin des Jahres durch Shi Zhu Mario Frerker. Michael Modrozinski wurde der Erste Braungurt verliehen, Charlotte Otto bekam den Ersten Schwarzgurt zugesprochen. Charlotte Otto ist gleichzeitig mit 80 Lebensjahren eine der ältesten Übenden im Taiwan Do. Ihr gelang es, durch ihr mittlerweile 15jähriges Training des Tai Chi Chuan, die negativen Folgen einer Osteoporose zu neutralisieren, wenn nicht gar zu beseitigen. Weitere „kleine, liebliche Galas“ im Taiwan Do Jubiläumsjahr werden folgen.

Bianca Beinecke und Moritz Laszlo leiten die Gruppen vom Kinderschutzbund

Ärzte entdecken bei Tai
eigenen Körper wieder

Dass sich so genannte Schulmediziner mit dem Thema Tai Chi Chuan befassen, ist auch heute noch eher eine Ausnahme, obwohl man mittlerweile die wohltuende Wirkung von Meditation und konzentrierter Bewegung auch mit modernen Mitteln nachweisen kann und nicht einfach darauf angewiesen ist, zu glauben, was die jeweiligen Fachleute der fernöstlichen Künste sagen.

Umso erstaunlicher war es unter diesem Gesichtspunkt, wie erfolgreich Taiwan Do mit Mario Frerker an der Spitze mit Seminaren bei Medizinern war. Und das durchaus nicht bei Fachdisziplinen, bei denen man eine gewissen Nähe zu CTC oder der Meditation hätte vermuten können, wie etwa Psychologen oder Psychiatern. Es waren Mediziner der Fachgebiete Urologie, Senologie (Behandlung von Brustkrebs) und andern, die sich beispielsweise auf die Selbsterfahrung einließen. Eingeladen hatte die Pharmafirma AstraZeneca, die an verlängerten Wochenenden neben medizinischen Fachfortbildungen auch Tai Chi Chuan nach Taiwan Do Prinzipien anbot.

Ein besonders schöner Ort solcher Fortbildungen war das Schloss Lautrach im Allgäu, wo die Ärzte, am Freitag angereist, ihren Samstag und ihren Sonntag bei „Guten Morgen mit Tai Chi Chuan“ in aller Herrgottsfrühe für eine Weile im Freien verbrachten. Eine weitere Übungseinheit fand jeweils am Samstagnachmittag statt.

Nun ist es kein Geheimnis, dass nicht wenige Ärzte den Körpern ihrer Patienten mehr Aufmerksamkeit widmen und mehr Pflege zukommen lassen als dem eigenen. Stress im Arbeitsalltag, Zigaretten und mehr Alkohol als ratsam wäre, sind manchmal die Begleiterscheinungen solcher Belastung. Trotzdem zeigten sich schnell Erfolge, wie schon am zweiten Tag bei den Atemübungen und den ersten Annäherungen an die Honan-Bewegungsform – in der Beweglichkeit ebenso wie in der Fähigkeit, tief ein– bzw. durchzuatmen.
Einer der Teilnehmer brachte anschaulich auf den Punkt, was ihm geholfen hatte: „Ich habe bei den Bewegungen gelitten wie ein Hund, weil ich so steif geworden war, aber ich habe letzte Nacht erstmals seit Langem durchschlafen können!“

Das Erfolgsmodell des Taiwan Do Seminarteams wurde in weiteren Seminaren, organisiert von Kuhlmann International als Partner der Pharma-

"Guten Morgen mit Tai Chi Chuan" in der Schlossanlage

Schloss Lautrach

Chi Chuan ihren neu

unternehmen, im Rheinland, aber sogar in Groß Britannien fortgesetzt. Immer wieder zeigte sich, dass die Übungen nach Taiwan Do Prinzipien – Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktische Lebensphilosophie auch einem Klientel viel zu geben vermochte, das sicher umfassend informiert und gebildet ist, über den menschlichen Körper weit mehr Wissen hat als der normale Bürger, aber sich oft nicht um sich selber kümmert.

Für die Zukunft sind weitere Seminare dieser Art gezielt für Ärzte geplant.

Hoffnung

Es scheint ewig her zu sein
In einer Nacht der Träume
Begrenzt in der Zeit
Das Leben ein einziges Leid.

Und endlich die neue Sehnsucht
Nach Liebe, Vertrauen und Geborgenheit.
Doch schwer zu besiegen die Zweifel
Nur mit dem Glauben an das Gute.

Und einmal gefunden
Eine Seele verwandt
Und auf einmal gespürt
Du bist nicht allein.
Es ist vorbei mit den einsamen Tränen…

Herzen verbunden,
Leid geteilt,
Sinn gefunden,
Glück in Ewigkeit.

Kong Tao Tse

Geistreich durch koordinierte Bewegung

Sport ist gut für den Körper. Bewegung, die auch Konzentration erfordert, ist zudem gut für das Gehirn - wie Martial Arts und Tai Chi Chuan. Den Beweis lieferten die Hirnforscher Steven Brown von der Simon Fraser University im kanadischen Burnaby und Michael Martinez von der University of Texas in San Antonio am Beispiel des Tanzens. Sie untersuchten erstmals, welche Gehirnregionen beim Tanzen aktiv sind, indem sie Tänzer mit Hilfe eines Kernspintomographen beobachteten, während diese über eine Platte am Fußende einfache Tangoschritte ausführen konnten.

Neben den motorischen Gehirnregionen waren auch jene Hirnareale stark beteiligt, die für Raumsinn und Orientierung sorgen. Mehrere Studien haben mittlerweile nachgewiesen, dass Tanzen das Gehirn verändert. So fand Elizabeth Spelke von der Harvard University heraus, dass jahrelanges Tanzen bei Schulkindern räumliches Denken fördert.

Koordinierte Bewegung ist wohl sogar ein Jungbrunnen. Eine Langzeitstudie mit älteren Menschen am Albert Einstein College of Medicine in New York ergab schon 2003, dass regelmäßiges Tanzen die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, um 76 Prozent senkt. Damit bewahrt die rhythmische Bewegung offenbar erheblich mehr Synapsenverbindungen vor dem Verlust als Lesen (35 Prozent) oder das Lösen von Kreuzworträtseln (47 Prozent).

Bandscheibenbedingte Leiden gehören im westlichen Kulturkreis zu den häufigsten Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Kommt es beim Bandscheibenvorfall zu beginnenden Lähmungen, so gibt es zur Not-Operation keine Alternative. Häufig jedoch sind die Patienten, trotz chirurgischem Eingriff mit modernster Operationstechnik, nicht dauerhaft beschwerdefrei. Hier stößt die Schulmedizin an ihre Grenzen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet einen Bandscheibenvorfall als massive Erschöpfung des energetischen Systems der Niere. Die betroffenen Patienten haben sich oft über einen langen Zeitraum körperlich oder mental ausgelaugt. Der Volksmund sagt: "Es geht an die Substanz bzw. an die Nieren". Sprichwörtlich besteht in der

TCM stützt und baut auf

Kontrolle der Bandscheiben das "Hobby der Niere". Eine energetisch erschöpfte Niere hat für ihr "Hobby" keine Zeit. Jeder operative Eingriff an der Bandscheibe hinterlässt tiefe Narben, die zur starken Blockade von Qi und energetischem Blut führen und dadurch oft postoperative Schmerzen verursachen. Ein Übermaß an körperlicher und mentaler Aktivität, insbesondere nach Bandscheiben-Operationen, nimmt dem Körper die Möglichkeit der Stabilisierung und Regeneration des erschöpften Energiesystems der Niere. Die Sichtweise der TCM auf diese Problematik erklärt die hohe Rückfallrate nach anfänglich Erfolg versprechendem operativen Eingriff. Wesentliche Behandlungsprinzipien der TCM bei Bandscheibenleiden bestehen in Maßnahmen, die das Energiesystem der Niere stützen und aufbauen. Hierzu zählen tonisierende Akupunkturtechnik, Energiezufuhr durch Moxibustion und der Einsatz nährender Arzneikräuter-Rezepturen. Ebenso wichtig sind ein ausgeglichener Lebensstil unterstützt durch Tai Chi Chuan und Meditation.

Dr. Ronald Höhn

In der Ruhe liegt die Kraft

Chinesische Gesundheitslehre hilft bei Osteoporose

Die chinesische Gesundheitslehre CTC (Chinese Taoistic Classics) wird auch als Schattenboxen bezeichnet. Sie ist eine hervorragende Bewegungstherapie bei Osteoporose (Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte durch den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und -struktur. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen. /Wikipedia). Die Wirkungsweise dieser Bewegungstherapie setzt sich zusammen aus sanften, langsamen Bewegungen, intensiver Atmung, sowie Schwung- und Stärkungsübungen. Durch das taoistische Prinzip von Spannung und Entspannung findet eine besondere Wirkung auf die Neustrukturierung des Knochens statt. Den Erfolg dieser Wirkungsmechanismen hat Barbara Fink als Vorsitzende der Osteoporosegruppe Krefeld seit 1990 bei Hunderten von Frauen beobachten können. Bei den Teilnehmerinnen wurden unter anderem die Muskeln gestärkt und gedehnt, der Gelenkapparat wurde beweglich erhalten und der Gleichgewichtssinn wurde durch Übungen verbessert.

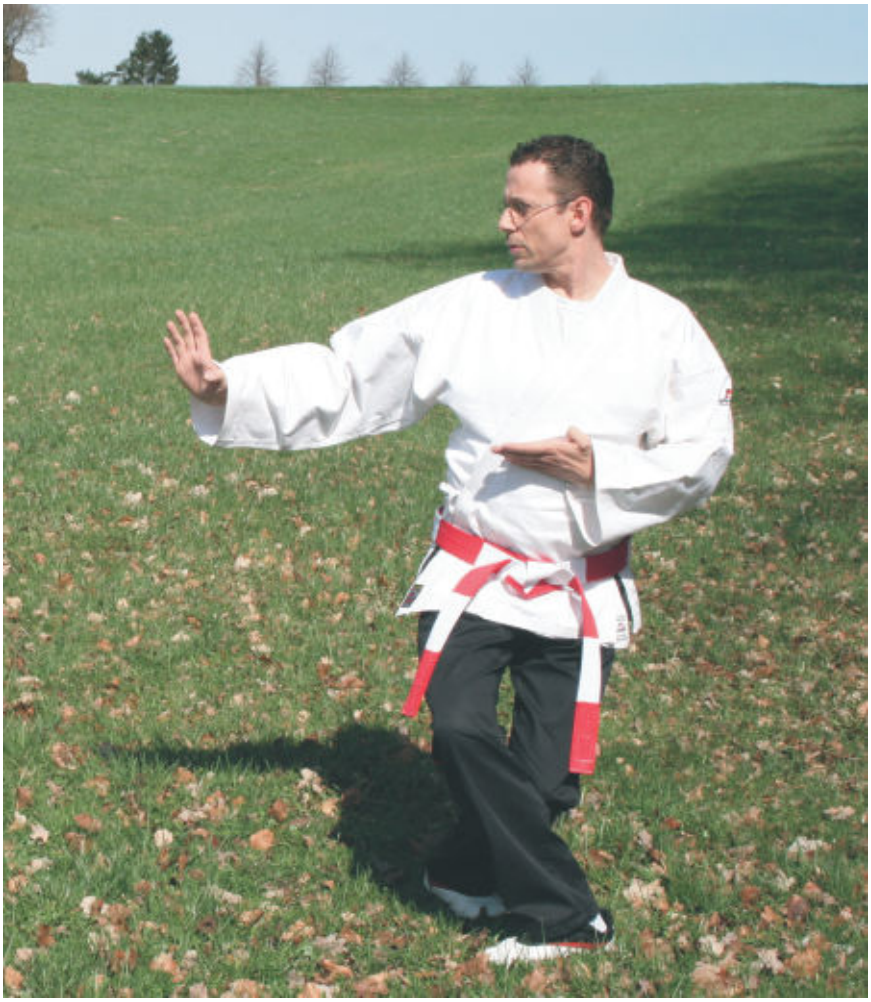
Kong Shi Fu Harald Paßlack

Die Teilnehmerinnen fühlten sich im Alltag sicherer und nahmen wieder am sozialen Leben Anteil.

Siegen ohne zu kämpfen

Chinesische Kampfkunst wirkt partnerschaftlich

Kampfkunst nach Taiwan Do Prinzipien bedeutet zunächst eine klare Abgrenzung vom Kampfsport im herkömmlichen Sinn: Geht es dort oft um den harten Wettbewerb, so stehen bei der Kampfkunst im Taiwan Do Partnerschaftlichkeit und Gesundheitsförderung im Vordergrund. Darüber hinaus sind selbstverständlich die Aspekte Selbstverteidigung und Persönlichkeitsentwicklung wichtige Bestandteile der Kampfkunstschulung im Taiwan Do. Einer der Leitsätze ist nach Sun Tsu (500 v.Chr. – Chinesischer Philosoph und Militärstratege) „Siegen ohne zu kämpfen“. Was bedeutet das nun konkret? Das gesundheitsorientierte und auf das gemeinsame Erreichen des Ziels mit dem Partner ausgerichtete Training zeigt sich schon bei den Kleinsten, im Kung Fu für Kinder. Hier werden die Bewegungsabläufe des Kung Fu Wu Shu noch spielerisch ohne Körperkontakt erlernt. Doch schon hier machen sich die positiven Auswirkungen des Trainings bemerkbar. Eltern berichten, dass ihre Kinder ruhiger und selbstbewusster werden, weniger ängstlich und sich ihre innere und äußere Haltung entscheidend verbessern.



Kong Shi Fu Frank Hollenberg

Das Training der Jugendlichen und der Erwachsenen führt schrittweise zu immer größerer Leistungsfähigkeit, Körperbeherrschung und Widerstandskraft. Allmählich wird mit dem Trainingspartner daran gearbeitet, auch bei zunehmendem Körperkontakt in Partnerschaft an einander zu wachsen. Da es immer besser ist, einem ernsthaften Konflikt auszuweichen, ist die Vermeidung eines Kampfes das erste Ziel. Ist ein Ausweichen aber nicht möglich, soll aufgrund des Trainings dem Trainierenden eine angemessene Reaktion möglich sein, die ihm Selbstschutz gewährt. Auch diese Situationen werden im Training durchgespielt, wobei insbesondere darauf geachtet wird, den Partner nicht zu verletzen. Die richtige Platzierung und Dosierung von Schlag- oder Trittkombinationen bei beiden Partnern ist ein ebenso wichtiges Element wie die körperliche Fitness und Belastungsfähigkeit.

Imaginärer Gegner

Eine besondere Trainingsform sind die „Katas“, bei denen fest definierte Bewegungsabläufe den Kampf mit einem imaginären Gegner darstellen. Die Graduierungen führen über die Schüler- (Tjie) zu den Meistergraden (Toan). Bei den Schülergraden beziehen sich die Graduierungen auf: 10. und 9. Tjie (Weißgurt) = Anfängerstufe I; 8. Tjie (Gelbgurt) und 7. Tjie (Organgegurt) = Anfänger II. Teilnehmer dieser beiden Stufen trainieren ohne Körperkontakt; 6. und 5. Tjie (Grüngurt), ebenso 4. und 3. Tjie (Blaugurt) = Fortgeschrittene Stufe I. In dieser Stufe wird bereits bei leichtem Körperkontakt mit kompletter Schutzausrüstung trainiert. 2. und 1. Tjie (Braungurt) = Fortgeschrittene II. Diese Teilnehmer trainieren mit mittlerem Körperkontakt.

Gespräch mit Pater Laurentius Schlieker, Abt der Benediktinerabtei Gerleve

In Freundschaft oft im Kloster willkommen

Sehr geehrter Abt Laurentius, wir haben Sie schon als Pater Laurentius und Organist der Benediktinerabtei Gerleve kennen gelernt. Worin unterscheidet sich der Abt vom Pater Laurentius?

Meine Brüder haben mich, nachdem ich der Gemeinschaft für drei Jahre vorgestanden habe, im August des vergangenen Jahres zum Oberen bis zum 70. Lebensjahr gewählt. Wenn ich gesund bleibe und es schaffe, werde ich bis 2021 diesen Dienst ausüben. Der Abt erhält als Insignien nach Bestätigung der Wahl das Brustkreuz, später während einer feierlichen Segnung durch den Bischof die sogenannten Pontifikalien: Ring, Hirtenstab und Mitra. Wir gehen in Gerleve mit diesen Zeichen zurückhaltend um. Wichtig ist vor allem, dass der Abt seinen Brüdern Vertrauen schenkt und jeden einzelnen sich entfalten lassen will; dass man in der Gemeinschaft den Schwächeren Respekt erweist; dass er Korrektur anbringt, wenn alle gestört werden; dass er eine Atmosphäre fördert, die dem Gebet, der Sammlung und Stille dient, zugleich menschlich und unverkrampft bleibt. Jeder der seine Berufung mit Freude lebt und mit seinen Talenten der Gemeinschaft und ihrem Auftrag dient, der stärkt das Potential der Gemeinschaft.

Wir hatten als Taiwan Do-Gäste in Gerleve die Ehre, einige Male Orgelkonzerte von Ihnen zu hören. Wie viel Raum bleibt Ihnen noch für das Musische?

Ich sitze weiter täglich an der Orgel und begleite mit Freude den Gottesdienst. Beim künstlerischen Anspruch an mich selbst muss ich aber manchmal Abstriche machen, da ich nicht mehr so viel Zeit zum Üben habe.

Seit 1990 ist Taiwan Do mit seinen Fortbildungen Gast im Kloster Gerleve, wo wir uns immer wieder freundschaftlich aufgenommen fühlten. Hat es Sie nicht irritiert, Gäste zu haben, die sich nicht nur mit dem chinesischen Schattenboxen Tai Chi Chuan, sondern auch mit Kampfkunst beschäftigen?

Ich bin nicht nur aus Interesse und Neigung und mit einer positiven

Abt Laurentius Schlieker

Lebenseinstellung Mönch geworden: genauso schaue ich die Menschen an. Als Theologiestudent in Rom (1971-76) habe ich u.a. die japanische Teezeremonie gelernt und auch die Zen-Meditation geübt. Neues kennen lernen, Freunde gewinnen, Weisheit erlangen sind wichtig für mein Leben. Dazu braucht man den persönlichen Austausch im geschützten Raum von Beziehung. Des weiteren: Menschlichkeit zeigen und soziales Engagement; dort präsent sein, wo Menschen übersehen oder alleingelassen sind, wo der Wert des menschlichen Lebens gefährdet ist. Ich spreche gern über den Glauben: unaufdringlich, aber aus innerem Antrieb. Ich möchte zeigen, dass Gott das bzw. der Wichtigste ist, und was er uns als Kraftquelle bedeutet. In der Begegnung mit den Mitgliedern der Taiwan Do Akademie schätze ich an ihnen: Gemeinschaftsfähigkeit; gesundes Selbstbewusstsein, gepaart mit dem Blick auf die Bedürfnisse anderer und des Ganzen; die Bereitschaft, sich dem immer Größeren zu öffnen und ihm zu dienen; einen Lebensstil pflegen, der Raum gibt für Schönes, vor allem für die Freude, was m.E. wesentlich zu einem guten Lebensentwurf gehört. Dass ich Ehrenmitglied bei Ihnen bin, freut mich sehr!

Ist körperliches Training auch einer der Aspekte des klösterlichen Lebens eines Benediktinermönches? Oder anders gefragt, schulen Mönche neben ihrem Geist auch ihren Körper?

Die Regelmäßigkeit der gemeinsamen Vollzüge im Kloster - Singen, Schweigen, ausnahmslos alle Dienste tun -, mancher asketischer Aspekt des Mönchseins prägen uns. Was die körperliche Ertüchtigung betrifft: sie ist jedem selbst überlassen. Ich radle gern, möglichst regelmäßig, in der Mittagspause.

Im Training erfahren wir körperlich, was eine Gemeinschaft bewirken kann – in der Gruppe werden Leistungen möglich, die der Einzelne sich nicht zutrauen würde. Welche Wirkungen hat die Gemeinschaft des klösterlichen Lebens?

Wer einen Dienst im Kloster und in unseren Gästehäusern versieht, arbeitet selbständig und eigenverantwortlich, getragen vom Vertrauen aller. Das klappt bei uns gut. Selbstvertrauen zu stärken ist wichtig. Mehr noch, religiös gesprochen, über sich selbst hinauszuweisen und hinauszuwachsen trägt zur Zufriedenheit bei und zum Glück!

Benediktinerabtei Gerleve e.V.
Gerleve 1
48727 Billerbeck
Tel: +49–(0)2541-8000
Fax: +49–(0)2541-800-233

Das Dojo

Der Phönix fliegt in Kerken

In Kerken-Rahm zwischen Krefeld und Geldern liegt der Veelshof. Dort befindet sich das Studio für Pilates und Heilgymnastik, das von Sabine Lemm, zertifizierte Pilates- und Rückenschultrainerin geleitet wird. In diesen Räumen hat Kong Shi Fu Ralf Ouwens, Hauptabteilungsleiter für Aus- und Weiterbildung der Taiwan Do Sportorganisation , Lehrer und Pädagoge mit über 18 Jahren Berufserfahrung, im Taiwan Do Jubiläumsjahr die achte Taiwan Do Akademie eröffnet.

Angefangen hat es in Kerken 1996, als Shi Fu Bianca, die Lebenspartnerin von Ralf Ouwens, Kung Fu Wu Shu und Dju Shu im Veelshof angeboten hatte. 1998 setzte Anke Schulz die Arbeit sehr erfolgreich für 10 Jahre fort, eine Taiwan Do Trainerin, die mit 13 Jahren selbst bei Ralf Ouwens angefangen hat. 2008 übernahm Ralf Ouwens die zwei Kinder- und Jugendgruppen, schon da mit dem klaren Ziel vor Augen, nach acht Jahren der Versenkung den Phönix wieder auferstehen zu lassen. Das Symbol der Akademie ist der Phönix. Er gilt als Fabelwesen, das mit dem Element Feuer in Verbindung gebracht wird. In der ägyptischen Überlieferung steht er als Symbol für die Wiedergeburt aus dem Feuer, in der chinesischen Tradition für die Barmherzigkeit als menschliche Tugend.

Gelebt, gebrannt, gestorben.
Durchs Feuern wiedergeboren,
das Auge klar,
Das Herz im Rhythmus der Menschen,
die Schwingen empor,
bewacht er das Tor des Südens.

Bei der Eröffnung: Bianca Beinecke und Richard Frerker

Ralf Ouwens verbindet mit diesen Symbolen sehr viel: Das Feuer ist für ihn die Leidenschaft, aus der ein Mensch zeit seines Lebens die Kraft schöpft, das zu tun, was er für richtig hält. Die Wiedergeburt, das Wieder-Aufstehen nach Stürzen kennzeichnen sein Leben und haben nachhaltig seine Haltung geprägt. „Immer einmal mehr aufstehen, als zu Boden gehen“ ist eines der Leitbilder, die er von Shi Zhu Mario Frerker gelernt hat. Ebenso wie Barmherzigkeit, das Einfühlen in andere Menschen und die Fähigkeit zum Verzeihen - eine elementare Leitlinie seines Lebens, die er in Kerken vielen anderen Menschen weiter geben möchte.

Ohne die vielen Unterstützer im Taiwan Do, die alle zu nennen der Platz nicht reicht, wäre dieser Schritt für Ralf Ouwens nicht möglich gewesen. Besonders geholfen haben ihm sein Lehrer Shi Zhu Mario, dem er sein Wissen und viel lebendige Erfahrung verdankt, seine engsten Weggefährten, die Kong Shi Fus Frank Hollenberg, Udo Hansel und Harald Paßlack sowie seine Partnerin Bianca Beinecke.

GOLDMANN

Malermeister Volker Goldmann

- Farbige Wandlasuren
- Farbkonzepte
- Lehm- & Kalkputze
- Naturstreichputze
- Baumwollputz
- Naturböden
- Maler- & Lackierarbeiten
- Seminare / Workshops
- Schimmelsanierung
- Ökolog. Innendämmung

Leben im Einklang mit der Natur

www.maler-goldmann.de

Ausgezeichnet mit dem Umweltschutzpreis NRW
für Design, Lifestyle & Ökologie

Deko & Co.

Gerd Brunner

Raumausstattung
Polsterung
Restaurierung
Design

Tel. 02151 / 208285
Am Verschubbahnhof 55
47809 Krefeld

-Meditationskissen
-Tai Chi Chuan - Anzüge
-Taiwan Do Bekleidung

www.dekoundco.

Toan-Träger Christian Dinu reiste im Medizinstudium nach Asien

In der Heimat von CTC und MA

Tony He (l.) war mit dem Shanghaier Wu Shu Team auf Welttournee. Er studierte TCM am Long Hua Krankenhaus; sein Fachgebiet ist die Massage.

1999 reiste Christian Dinu zum ersten Mal mit der damaligen Taiwan Do - Studiengruppe nach Shanghai. Sechs Jahre später fand er sich alleine in einem Hotelzimmer in Shanghai wieder. In der Tasche die Zusage für ein knapp einjähriges Auslandsstudium an der Second Medical University of Shanghai. Sein Aufenthalt war in einen chirurgischen Teil und einen internistischen Teil unterteilt. Der Klinikalltag an der Shanghaier Hochschule glich unserem. Patienten unterzogen sich in den Abteilungen verschiedener Fachrichtungen der typischen westlichen medizinischen Behandlung. Dabei standen die technische Ausstattung sowie der Ausbildungsstand der dortigen Kollegen dem unseren in nichts nach. Sehr bemerkenswert: Hier operierte der Chefarzt vor recht vielen Assistenzärzten die aus dem ganzen Land zur Weiterbildung nach Shanghai kamen. Ohne viele Worte wurden bestimmte Operationen durchgeführt und alle schauten während des teilweise mehrstündigen Eingriffs dem Operateur auf die Hände - ein typisches chinesisches Lehrprinzip, das sich in fast allen Bereichen des Lebens wieder findet. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist ein wichtiger Bestandteil des chinesischen Gesundheitssystems. So besteht eine Abteilung für traditionelle chinesische Medizin an vielen Unikliniken. Die dort tätigen ärztlichen Kollegen haben oft eine westliche Facharztausbildung und zusätzlich eine Ausbildung im Bereich TCM. Neben dem Studium hatte Christian Dinu aber auch Zeit fürs Training. Nach einigem Suchen fand er Tony He, der die nationale Wu Shu Akademie in Shanghai besucht hat, als Privatlehrer. Dreimal die Woche trainierten die beiden für etwa zwei Stunden in einem öffentlichen Park, wo sich von jung bis alt die Chinesen ab 5 Uhr trafen, um Tai Chi Chuan zu trainieren. Inhalte des Trainings von Christian Dinu waren Basisbewegungen sowie Säbelform, die Bewegungsform mit Langstock und ohne Waffe. Mit Tony He verbindet ihn heute eine Freundschaft, die andauert.

Alte Chinesen beim morgendlichen Tai Chi Chuan Training

Mit einem Kollegen in Beijing auf einem der Plätze in der verbotenen Stadt.

Dr. med. Ronald Höhn

Facharzt für Orthopädie / Chirotherapie
Traditionelle Chinesische Medizin

Tel. 0 21 51 / 31 83 11
Fax 0 21 51 / 31 85 69

Südwall 2 – 4
47798 Krefeld

Gesundheit und neue Lebensenergie durch ganzheitliches Heilen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin

NEC CUPIO · NEC TIMEO · QUIA LIBER SUM

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Hörnenweg 11 b · 47647 Kerken (Veelshof)
Tel.: 0 21 51 / 32 65 480 · Fax: 0 21 51 / 32 65 479
www.taiwando-kerken.de

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Taiwan Do gemeinnützig engagiert

Die Taiwan Do Bewegung hat schon immer über den Tellerrand geschaut und sich auch mit Themen außerhalb von Kampfkunst und Gesundheitslehre befasst. So begleiten gemeinnützige Engagements Taiwan Do durch die 30 Jahre ihres Bestehens. Neben der Lebenshilfe und Osteoporosegruppen waren es insbesondere die Frauenselbsthilfe nach Krebs und die Deutsche Kinderkrebshilfe, die über Jahre hinweg Unterstützung durch die Taiwan Do Bewegung erfuhren. So traten Taiwan Do Kindergruppen und Meister bei der Deutschen Kinderkrebshilfe mit ihren Vorführungen auf und brachten den Besuchern öffentlicher Veranstaltungen die fachsportspezifischen Themen praktisch nahe. Im Rahmen der Bundestagungen der Frauenselbsthilfe nach Krebs trat Shi Zhu Mario Frerker mehrmals gemeinsam mit dem damaligen Pressesprecher der Deutschen Krebshilfe auf und übte mit den Teilnehmer-

Seit Jahren verbunden

innen Tai Chi Chuan - ein Beitrag zur körperlichen Bewegung in der Krebsnachsorge. In den letzten Jahren war es vor allem der Kinderschutzbund Krefeld, dem sich die Taiwan Do Bewegung verbunden fühlte. Seine Aktivitäten wurden unter anderem mit finanziellen Zuwendungen unterstützt. Eine Gruppe von der Organisation unterstützter Kinder trainiert Kung Fu, was im Dezember 2009 auch im ZDF-Mittagsmagazin gezeigt wurde. Dietmar Siegert, Geschäftsführer des Krefelder Kinderschutzbundes war bereits einmal Schirmherr eines Taiwan Do-Großlehrgangs in der Krefelder Glockenspitzhalle. So ist es nur konsequent, dass die Taiwan Do Bewegung auch im Jubiläumsjahr ihre Verbindung mit dem Kinderschutzbund Krefeld dokumentiert, eine Verbindung, die seit 15 Jahren besteht.

Taiwan Do will damit einen Beitrag leisten, Kindern den Weg in eine gute Zukunft zu ebnen.

Der Kinderschutzbund Krefeld: Gegen Gewalt und Armut

Wir haben einen Traum. Einen Traum von glücklichen, starken Kindern, die in ihren Familien Geborgenheit und Zuversicht finden," erzählt Dietmar Siegert, Geschäftsführer des Deutschen Kinderschutzbundes in Krefeld. Doch seine tägliche Arbeit führt ihm deutlich vor Augen, dass das Leben oft anders aussieht: „Viele Kinder in Krefeld leiden unter Gewalt, mangelnder Bildung, Armut und familiären Problemen. Diese Kinder träumen nicht von der Zukunft. Sie haben Angst davor."

70 Ehrenamtliche

Die große Mannschaft des Kinderschutzbundes kämpft für diesen Traum. 60 hauptamtliche Fachkräfte sowie 70 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich jeden Tag dafür ein, dass die Welt der Kinder in Krefeld ein wenig heller wird. Das ist in dieser wirtschaftlich angespannten Zeit schwieriger denn je. Siegert: „Wir sind

Dietmar Siegert, Kinderschutzbund

wirklich auf jede Spende angewiesen." Er erzählt, wie wichtig es dem Kinderschutzbund in Krefeld ist, so früh wie möglich in den Familien zu sein. So besucht der Verein junge Familien mit Neugeborenen persönlich. „Schön, dass es dich gibt" begrüßt der Deutsche Kinderschutzbund Krefeld die neuen Erdenbürger. Eine Schreibabysprechstunde ergänzt das Angebot.
Dass das Familienleben kein schöner Traum ist, sondern oft ein Albtraum, erfahren die Fachkräfte in der Beratungsstelle Wendepunkt bei rund 300 Einzelgesprächen pro Jahr. Kinder, Jugendliche, Mütter, Väter sowie Fachkräfte der Jugendhilfe und von Schulen suchen die Unterstützung und Hilfe der Beratungsstelle bei Misshandlung, sexuellem Missbrauch und Vernachlässigung von Kindern und Jugendlichen auf.

Dietmar Siegert wird auch immer wieder als „Anwalt des Kindes" vom Familiengericht in Krefeld beigeordnet. Er sorgt dafür, der Stimme des Kindes Gehör zu verschaffen. Das ist nur ein Bruchteil des Angebotes. Der Verein hat alle Hände voll zu tun. Sie können diese Arbeit mit einer Spende unterstützen.
Jeder Cent hilft.

Spendenkonto 125914 bei der Sparkasse Krefeld, BLZ 32050000

Wasser

Der beste der Menschen ist wie Wasser,
Wasser nützt allen Dingen
und wetteifert nicht mit ihnen.
Es verweilt an (niederen) Orten,
die alle verachten-
darin kommt es dem Tao nahe.

In seinem Verweilen liebt (der Weise) die
niedere Erde:
In seinem Herzen liebt er, was tief ist;
In seinen Beziehungen zu anderen
liebt er die Güte;
In seinen Worten liebt er die Aufrichtigkeit;
In der Regierung liebt er den Frieden;
In den Geschäften liebt er die Tüchtigkeit;
In seinen Handlungen liebt er es,
die rechte Zeit zu wählen.

Eben weil er nicht strebt,
ist er ohne Vorwurf.

Die Weisheit des Laotse
Tao te king, Spruch 8