Taiwan Do© *Magazin*

Atmung · Haltung · Konzentration · Bewegung · Praktische Lebensphilosophie

Ausgabe 2016

Westliche Schritte auf dem östlichen Weg zur Gesundheit

Die fünf Säulen des Taiwan Do

Unterricht in stets hoher Qualität

Klug genug, auf Wettkampf zu verzichten

Inhalt

Seite 3: Früherkennung kann retten

Seite 4: Westlich auf östlichem Weg

Seite 5: Philosophie des Praktischen

Seite 6: Atmen ist leben

Seite 8: Haltung bewahren

Seite 10: Zwei Wege, ein Ziel

Seite 12: Die Qualität der Ausbildung

Seite 13: Das ABC des Taiwan Do

Seite 15: Meditation im Tomograph

Seite 17: Bewegung in allen Dingen

Seite 19: Doktorarbeit behandelt TD

Seite 20: Verteidigung muss Maß halten

Seite 21: Erste Hilfe ist Pflicht

Seite 22: Was ist ein Stil?

Seite 23: Mutterhaus des Taiwan Do

Impressum

Herausgeber: Taiwan Do© Institut
Chefredaktion: Malte Wittwer
Layout: textundpresse
Texte: Gerrit Konrads, Christian Focke, Mario Frerker, Richard Frerker, Dr. Patrick Götting*, Dr. Klaus Kriegel, Dr. Jan Marin, Ralf Ouwens, Malte Wittwer
Fotos: Robert Jordan, Jörg Schellschmidt, Malte Wittwer, privat,
Cartoons: S. 6 wit, S. 9 Christian Focke
Druck: quickdruck, Krefeld

*Doktorarbeit über die Website der Uni Duisburg-Essen: www.uni-due.de

AKTUALISIERTE INTERNETGESTALTUNG:
www.taiwando.de

Praktische Dinge des Lebens

Liebe Freunde des Taiwan Do,

die fünfte Säule des Taiwan Do ist, nach Atmung, Haltung, Konzentration und Bewegung, die „Praktische Lebensphilosophie“. Für mich ist dies die Anwendung der Dinge, die ich durch Taiwan Do gelernt habe, im täglichen Leben. Was lag näher, als das Praktische auch auf die Ausgabe des Taiwan Do Magazins anzuwenden, die sich mit dem Praktischen befasst. Es waren praktische Überlegungen, die Herausgabe des fünften Heftes dieser Reihe zu verschieben. Und da die ersten Ausgaben bereits vergriffen sind, werden die Schwerpunkte der „Säulen“ eins bis vier hier noch einmal aufgegriffen.

Sich Atmung, Haltung, Konzentration und Bewegung immer wieder bewusst zu machen, ist nicht nur im Dojo sinnvoll und ein Beitrag zur Gesundheit. Wenn ich weiß, wie ich mich richtig bewegen sollte, werde ich es vermeiden, einen schweren Gegenstand im Kofferraum meines Autos mit einem „krummen Buckel“ zu heben. Habe ich das richtige Gleichgewicht, dann kann ich vielleicht eine Zimmertür mit dem Fuß öffnen ohne umzufallen, wenn ich gerade beide Hände voll habe.

Kampfkunsttraining kann mich aufmerksamer machen, wenn ich abends im Dunkeln auf der Straße unterwegs bin und mir Personen entgegen kommen, deren Verhalten mit verdächtig erscheinen. Ich kann ihnen vielleicht aus dem Weg gehen und so einen Konflikt vermeiden oder, wenn das nicht mehr möglich ist, durch selbstbewusstes Auftreten signalisieren, dass ich nicht gedenke, ihr Opfer zu werden und dann auf diese Weise Probleme vermeiden, bevor sie entstehen. Erfahrene Autofahrer kennen das übrigens auch. Kaum sichtbare Lenkbewegungen können mir, wenn ich aufmerksam bin, signalisieren, dass der Fahrer vor mir die Spur wechseln will, noch bevor er mit dem Überholvorgang begonnen hat.

Taiwan Do geht in Fleisch und Blut über und aus der Gesamtheit der Lerninhalte entwickelt sich die Praktische Lebensphilosophie. Sollte dieses Magazin dazu einen Beitrag leisten, das wäre doch praktisch...

Shi Zhu Mario und sein Leitungsteam - Wer macht was im Taiwan Do?

Shi Zhu Mario Frerker (M.) mit Hauptabteilungsleitern Da Shi Fu Richard Frerker [Kampfkünste], Da Shi Fu Gerrit Konrads [Gesundheitslehre], Kong Shi Fu Udo Hansel [Organisation] und Kong Shi Fu Ralf Ouwens [Aus- und Weiterbildung] (v.l.n.r).

Früherkennung kann Leben retten

Krebs entsteht nach heutiger Auffassung permanent, ionisierende Strahlung, Viren, freie Radikale u.v.m. brechen den Erbstrang im Zellkern auf und verändern dadurch die Erbsequenz (DNA). Bei der nächsten Zellteilung entsteht eine andere Zelle, möglicherweise eine Krebszelle. Wir überleben das nur, weil unser nahezu grenzenlos leistungsfähiges Immunsystem unseren Körper ohne Unterlass scannt und körperfremde, -feindliche Mikroorganismen erkennt und zeitnah liquidiert. Krank werden wir immer dann, wenn unser Immunsystem nicht adäquat oder zeitverzögert reagiert.

Früherkennung: Nicht alle Krebserkrankungen lassen sich frühzeitig erkennen (z.B. Bauchspeicheldrüsenkrebs), bei einer solchen Diagnose sind die Heilungschancen leider extrem schlecht. Die häufigsten Krebserkrankungen jedoch (Prostatakrebs, Brustkrebs, Dick-Enddarmkrebs, Hodenkrebs, Blasenkrebs u.a.) lassen sich, vorausgesetzt man geht regelmäßig zu einer kompetenten Vorsorgeuntersuchung, nahezu immer rechtzeitig erkennen und heilen.

Dr. Jan Marin, Facharzt für Urologie

Beispiel Prostatakrebs: 2.3 Mio. Neuerkrankungen in Europa jedes Jahr. Tendenz steigend. Aktuell ist der Prostatakrebs die häufigste Todesursache bei Männern, sogar vor dem Herzinfarkt. Diese Fakten sind nicht mit dem Bild des als meist harmlos in der Presse beschrieben „Alterskrebses“ in Einklang zu bringen.

Problem: Männer gehen nicht zu Vorsorge, in Deutschland sind es aktuell gerade einmal 20 Prozent. Ein Grund: der gravierende Mangel an Vorstellungskraft, was es bedeutet, wirklich krank zu sein und das möglicherweise ohne Chance auf Heilung. Aus der Perspektive des immer Gesunden erscheint eine Vorsorgeuntersuchung unnötig. Hinterher ist das Entsetzen groß, Betroffene sind dann bereit, „Haus und Hof zu verkaufen“, um ihrem Schicksal zu entrinnen. Zu oft habe ich das in meiner Sprechstunde erlebt. Nur: hat der Krebs erst einmal gestreut, gibt es in nahezu allen Fällen keine Heilung mehr, im besten Fall also eine Verlängerung des Lebens mit der sicheren Erwartung auf Siechtum und Tod.

Fazit: Bitte erhalten Sie Ihre Gesundheit, soweit es Ihnen möglich ist, nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, die Sie brauchen, für die Sie verantwortlich sind.

Dr. Jan Marin ist Facharzt für Urologie, überörtliche urologische Gemeinschaftspraxis linker Niederrhein, Marathonläufer, Triathlet (sechs Ironmen)

Mit westlichen Schritten auf dem fernöstlichen Weg

Shi Zhu Mario Frerker baute eine Brücke zu Kampfkünsten und Tai Chi Chuan

Die Beschäftigung mit Kampfkunst prägte das Leben und die sportliche Laufbahn von Shi Zhu Mario Frerker seit seiner Jugend. Er übte sich in Judo ebenso wie in Karate und anderen Schulen bis der schließlich zum Kung Fu Wu Shu und zum Tai Chi Chuan fand. Auf diesem östlichen Weg fiel ihm immer wieder ein bedauerlicher Unterschied auf zwischen dem, was als Idee der jeweiligen Schule propagiert wurde und dem, was tatsächlich ausgeführt wurde. Judo zum Beispiel sollte eigentlich, wie der Name sagt, den „Sanften Weg“ gehen. In der Realität aber war es so, dass bei dem Gezerre zwischen den Ausübenden nicht derjenige siegen konnte, der diesen „sanften Weg“ gehen wollte, sondern der Größere, Stärkere, Muskelbepacktere. Bei anderen Kampfsportarten wurden und werden schon kleine Kinder im harten Körperkontakt auf einander losgelassen, ohne Rücksicht auf die Verletzungsgefahr und – in diesem Fall – auch die Gefahr, durch falsche Belastungen des Körpers Probleme wie Gelenkverschleiß im Erwachsenenalter schon hier anzulegen. Meditation wird mit kurzen „Gedenkminuten“ pro forma abgehakt. Mario Frerker entwickelte daraufhin einen eigenen Weg, der die östlichen Wurzeln mit westlicher Herangehensweise verband, Taiwan Do. Das ist das Besondere an dieser Verbindung von Ost und West: Die Kampfkunsttechniken werden partnerschaftlich statt wettkampforientiert trainiert, Körperkontakt wird entsprechend dem Alter und der körperlichen Entwicklung gesteigert, Meditation hat einen wichtigen Platz in der Kampfkunst und Fitness im Tai Chi Chuan. So können alle Altersgruppen an Taiwan Do herangeführt werden: Die ganz Kleinen spielerisch, die ganz Alten ihren Möglichkeiten entsprechend unter Umständen auch sitzend auf einem Stuhl.

Mario Frerker: Extrem hoher Yoko Geri

Geschichte des Taiwan Do in Stichworten

1970: Mario Frerker beginnt sein Training

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, mehrere Taiwan Do Akademien in Nordrhein Westfalen, diverse Außengruppen, über 100 Multiplikatoren, ca. 700 bis 800 Teilnehmer, erstes Taiwan Do Magazin

2015: Taiwan Do feiert sein 35jähriges Bestehen mit "Kleinen Galas" in allen angeschlossenen Taiwan Do Akademien.

2016: Auftakt zu einer Reihe von Veranstaltungen mit dem Thema Krebsprävention und Früherkennung.

Besuch beim Abt des Shaolinklosters in China

Meditation: Hannah Frerker

Im Rahmen einer Chinareise von Teilnehmern des Taiwan Do Institutes kam es im Jahre 1994, ein Jahr vor der 1500-Jahr-Feier des Shaolin-Klosters in der Provinz Henan, zu einer ungewöhnlichen Begegnung: Shi Zhu Mario Frerker erhielt eine Privataudienz bei dem Abt des Klosters, Shi Sheng Ci. Es kam bei dieser Gelegenheit zu einem Gedankenaustausch über das Thema Chan-Meditation, die die Ursprungsübung des Klosters am Berg Songshan, aber auch des Taiwan Do Institutes ist. Dies ist eine der fünf Säulen des Taiwan Do: Atmung, Haltung, Konzentration (Meditation), Bewegung und Praktische Lebensphilosophie und war Thema des ersten Taiwan Do Magazins.

Mario Frerker mit Shi Sheng Ci

"Denn des Menschen Verderb ist – dass er vergisst"

2010 begannen wir mit der Herausgabe unseres Taiwan Do Magazins. Aufbauend auf den fünf Grundsäulen die wir im Taiwan Do vermitteln, befasste sich dieses erste Heft mit der Konzentration und Meditation. Es folgte wissenswertes über unsere Atmung 2011, über die innere und äußere Haltung 2012 und schließlich über die vielfältige Bedeutung des Wortes Bewegen im Jahr 2013. Unterstellend, dass sich die meisten damit vertraut gemacht habe starten wir nun zur Kür, zum Finale, zur letzten Grundsäule des Taiwan Do - der praktischen Lebensphilosophie.

Zum besseren Verständnis verändern wir die Substantive in Verben, also: sich konzentrieren, bewusst atmen, sich aufrecht halten, sich richtig bewegen und erkennen nun leicht, dass dies sehr gute Anleitungen sind, die wir vielleicht schon mal als Kinder von unseren Eltern gehört haben, diese dann aber - gemeinsam mit den Eltern - auch wieder vergessen haben. Dennoch sind es gute Ansätze, sein Leben zu meistern, lange gesund und lange selbstständig zu sein. Hieraus kann man eine praktische Lebensphilosophie gut ableiten – also praktisch auf die Gestaltung seines Lebens selbst Einfluss nehmen.

Dies bedeutet aber nicht, dass wir von jeder Problematik verschont bleiben. Nein – im Gegenteil – nur bei negativen Erlebnissen erfahren wir, ob unser Rüstzeug hilft! Ob wir wirklich in der Lage sind, das erworbene Wissen einzusetzen und ob wir uns im richtigen Moment auf die Grundsäulen besinnen können. Es sei daran erinnert, dass gerade im Partnertraining, sei es MA oder CTC, das Miteinander gelehrt wird. Der Mensch ist kein Einzelgänger. Er mag zu bestimmten Zeiten und Gründen Orte der Ruhe suchen – um dann ausgeruht – physisch und psychisch gestärkt, seine Position wieder einzunehmen.

Dr. Eckart von Hirschhausen hat es in einem Kabarettprogramm auf den Punkt gebracht – „Menschen brauchen Menschen“. Ergänzt werden könnte: „Und der Mensch braucht Zeiten der Ruhe für sich, um wieder für andere und mit anderen da sein zu können.“ Und in den Nischen die wir zum Auftanken suchen konzentrieren wir uns auf unsere Haltung. Wir atmen bewusst zu unseren Bewegungen und freuen uns, wenn wir entspannt unsere Übung beendet, oder eine Situation gemeistert haben.

Unser gestärkter Geist lässt jetzt eine praktische Lebensphilosophie möglich werden – die ein Miteinander mit unseren Mitmenschen vielleicht erst praktisch möglich macht. Dann verstehen wir auch die Bedeutung:

Leben = das Leben und Erleben

Philos = griechisch für Freund und Freude empfinden

Sophos = die Weisheit – durch Lernen, Erfahren und Anwenden

Dr. Klaus Kriegel

Titelzitat: Nach J.R.R. Tolkien aus "Herr der Ringe"

Lebensenergie fließt mit dem Atem

Was könnte natürlicher sein als das Atmen? Vom ersten Schrei des Neugeborenen bis zum letzten Atemzug des Sterbenden atmet der Mensch. Zwei Wochen und länger hält er es ohne Nahrung aus, fünf Tage ohne zu trinken, aber nur wenige Minuten ohne zu atmen. Selbst der Weltrekord-Zeittaucher Stéphane Mifsud musste im Juni 2009 nach 11 Minuten und 35 Sekunden wieder Luft holen.

Der Atem ist an all unserem Tun beteiligt, am Handeln und an den Emotionen und das hat auch in der Sprache seinen Ausdruck gefunden. Etwas besonders Aufregendes „hat mir den Atem geraubt“, „mir stockt der Atem“, wenn ich erschrecke, beim Anblick einer schönen Person „bleibt mir die Luft weg“, bei einer schweren Aufgabe „geht mir die Luft aus“. Muss ich einen schweren Gegenstand tragen, geht das wenn ich dabei zischend ausatme, habe ich etwas Herausragendes geschafft, schreie ich vor Begeisterung.

wit frei nach Peter Gaymann

Und dennoch messen wir dem richtigen Atmen nicht die Bedeutung zu, die es hat, wir vergessen sogar, richtig zu atmen. Kleine Kinder schämen sich nicht, wenn sie mit einem Kugelbäuchlein die natürliche Atmung praktizieren, bei der die Luft nicht nur in den Brustkorb, sondern auch „in den Bauch“ strömt, wobei hier die Zwerchfellatmung entscheidend beteiligt ist. Spätestens wenn so etwas wie Coolness und Mode beginnen unser Verhalten zu beeinflussen, vernachlässigen wir die natürliche Atmung und Körperhaltung. Irgendwann kommt auch noch der Beruf mit seinen Anforderungen ins Spiel und dann ist es oft ganz vorbei mit natürlichem Atmen. Stattdessen gewöhnt der Mensch sich vielleicht unter nicht geringen Mühen das Zigarettenrauchen an. Und dann ist es passiert: Zusammengekauert wie ein Geier der nach Beute Ausschau hält sitzt der Büromensch vor seinem PC. Der Bauch ist von einer modisch eng geschnittenen Hose eingeschnürt, der Rücken krumm und die Schultern vor Anspannung hochgezogen, der Atem geht flach und verhindert gerade noch den Erstikkungstod. Nach Feierabend geht es dann nach Hause, wo bei einem Bierchen vor dem Fernsehgerät anderen dabei zugesehen wird, wie sie Sport treiben. Nun dauert es nicht mehr lange, bis sich ein ganzes Bündel von Zivilisationskrankheiten einstellt. Die Schilderung mag ein bisschen überzogen sein, doch in vielen Aspekten dieses armen Flachatmers dürfte sich jeder wiederfinden. Dabei geht es bei der Atmung – der richtigen Atmung – um einen zentralen Aspekt der Lebenspflege nach der fernöstlichen Gesundheitslehre. Im Taiwan Do wird die Atmung daher bei der Aufzählung der fünf Säulen ihres Prinzipiengebäudes an erster Stelle genannt: Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktische Lebensphilosophie. Als grundlegendes gemein-

sames Fundament von Martial Arts und Tai Chi Chuan haben wir in der ersten Ausgabe eines Taiwan Do Magazins die Meditation behandelt. Gleichermaßen bedeutend ist in beiden Disziplinen die Atemtechnik. Unterschiede bestehen in der Ausführungsform und in Feinheiten. In beiden Disziplinen müssen erwachsene Neulinge erst wieder lernen, ein Gefühl für das eigene Atmen zu entwickeln. Sie lernen, falsche Angewohnheiten abzulegen und sich mit dem richtigen Atmen auf die folgenden Übungen einzustellen, sich zu zentrieren, aber auch, das Erlernte in den Alltag mitzunehmen und dort gesundheitsfördernd einzusetzen.

Der Weg dort hin ist erst einmal nicht einfach, denn ganz grundlegende Dinge müssen erst wieder entdeckt werden – das Gefühl wie viel befreiender die „Bauchatmung“ (Zwerchfellatmung) ist als die eher flache Brustatmung. Gelernt werden die sanfte, ruhige Atmung des Tai Chi Chuan oder in den Martial Arts die dynamische Drachenatmung und der Kampfschrei bis hin zu besonderen Formen, die Fortgeschrittenen vorbehalten sind wie die Tigeratmung. Im Tun erschließt sich dann auf einmal die Dynamik in den Bewegungsabläufen, die sich mit einer explosiven Atmung erreichen lässt ebenso wie die Ruhe, die durch eine ruhige, fließende Atmung erreicht werden kann.

Mit der Atmung fließt nach taoistischer Vorstellung die Lebensenergie des „Chi“ durch den Körper. Mit den Atemübungen wird die Lenkung dieses Chi angestrebt. Im Taiwan Do sind zehn Atemübungen die Grundlage der Ausführungsformen. Doch damit ist das Thema noch längst nicht erschöpft. Auch in der Literatur wird das Thema Atmung von vielen Autoren aufgegriffen. Hiltrud Lodes beispielsweise beschreibt in ihrem Buch „Atme richtig“ teils sehr lustig Dutzende von Atemübungen, die ihre Wurzel in unterschiedlichen Kulturkreisen haben. Jede der Übungen hat eine bestimmte genau definierte Zielsetzung, beispielweise die Löwenübung aus dem Hatha Yoga, die gegen Halsschmerzen

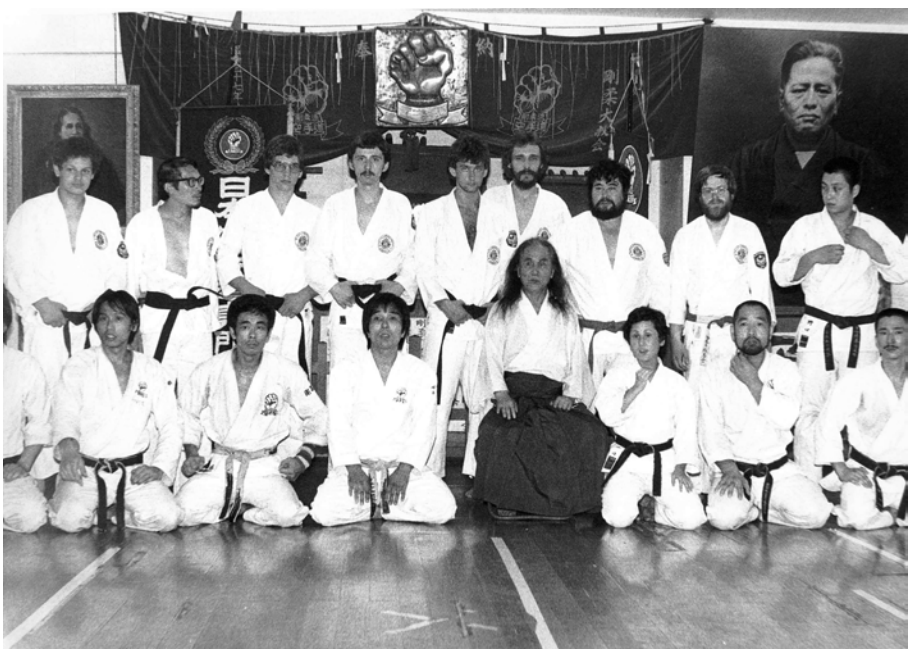
Übungen heilen

oder Halsentzündungen helfen soll. Stephan Pálos wiederum berichtet in „Atem und Meditation“ von chinesischen Kliniken, in denen bestimmte Atem- und Meditationsübungen eingesetzt werden wie anderswo Medikamente und, dass in peinlich genauen Aufzeichnungen festgehalten wurde, wie diese Übungen bei exakter Ausführung dort heilen konnten, wo die moderne Medizin versagt hatte. Vielfach konnten Probleme des Magen-Darmtraktes, Neurodermitis und andere Erkrankungen erfolgreich behandelt werden. Es zeigt sich also, dass es sich sehr lohnt, dem so automatischen und meist unbewussten Vorgang der Atmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken als ihm gemeinhin zugebilligt wird. Jeder Einzelne kann von dem Training nach Taiwan Do Prinzipien auch auf diesem Gebiet viel für sich lernen. Nicht nur für den Übungsraum, das Dojo, sondern für jeden Tag.

Wenn ich mir meines Atems bewusst bin, werde ich merken, wenn ich mal wieder nur flach atme. Ich werde wahrnehmen, wie es mich befreit, richtig durchzuatmen oder ich werde meinen Atem und damit mich selber beruhigen, wenn ich aufgeregt bin, weil ich zum Chef muss oder vor einer großen Gruppe von Menschen reden soll. Richtiges Atmen ist kein esoterischer fauler Zauber, sondern praktische Lebenspflege und oft genug Hilfe im Alltag.

Malte Wittwer

Besuch bei Gogen Yamagushi, "Die Katze"



Im Rahmen einer China- und Japanreise 1978 der 1. Chan Shaolin Si Gruppe BRD besuchte Shi Fu Tze seinen Freund Gogen Yamagushi (Stilbegründer des Goyu Ryu Karate - 10. Dan) [vorne , Mitte neben seinen besten Schülern] in dessen Dojo außerhalb von Tokyo. In der zweiten Reihe dahinter Shi Fu Tze (Stilbegründer Chan Shaolin Si - 10. Toan) [3.v.r.] und Mario Frerker [6.v.r.]

Die perfekte Körperhaltung des Menschen gibt es nur im Lehrbuch

Wenn wir über Haltung reden, kann es keine spontane und einheitliche Antwort geben. Wir versuchen es deshalb mit der evolutionär entstandenen "aufrechten Haltung" die sich im Laufe von Jahrmillionen ausgebildet hat und heute gegen die innere Haltung "abgeglichen" werden kann.

Dies kann man verdeutlichen, wenn man die aufrechte Haltung mit dem aufrechten Gang in Verbindung bringt, die innere Haltung aber als persönlichkeitsbezogen versteht. Das Entstehen von Persönlichkeit, das Einnehmen von Haltung für und gegen sich und andere, unabhängig von einer eigenen körperlichen aufrechten Haltung, lässt erst in der jüngsten Erdgeschichte einen Vergleich zu. Unsere Wissenschaftler teilen unsere Erde in mehrere geschichtliche Abschnitte ein, wobei das beforschte und teilweise erforschte Erdaltertum einen Zeitraum von 542 Millionen Jahren bis heute umfasst. In diesen Jahren sind einige Katastrophen beschrieben worden, die aus Theorien und wissenschaftlichen Erkenntnissen bestehen.

Der ehemaligen im Meer lebenden schwimmenden "Wasserbevölkerung" wurde nach der ersten Eiszeit vor etwa 450 Millionen Jahren buchstäblich der Lebensraum eingefroren. Denn die Eiszeit führte zur Wasserbindung an den Polen und damit zur Landgewinnung. Hier griff die Evolution ein und entwickelte aus ehemaligen Schwimmern Zwischenstufen, die aus dem Wasser heraus auch an Land bewegungsfähig waren: Amphibien. Sicher ist, dass in der jüngeren Erdzeit vor rund 250 Millionen Jahren der Superplanet Pangea von einer Riesenkatastrophe durch Vulkanismus heimgesucht wurde, die letztendlich zum Zerreißen der Erdkruste, Bilden des Atlantikbeckens und Ausbilden der Kontinente geführt hatte. Diese Katastrophen sind immer mit Klimaschwankungen verbunden, ausgelöst durch aufsteigende Gase (CO^2 und SO^2) in Atmosphäre und Stratosphäre. Durch steigende Temperaturen, Sauerstoffrückgang, vor allem in

Die perfekte Wirbelsäule gibt es nur im Lehrbuch und dieser Fotomontage

Bodennähe, durch Zunahme von Kohlendioxidgas, welches schwerer ist als Luft und deshalb Sauerstoff verdrängt, war es am Boden kriechenden und laufenden Tieren immer schwerer geworden, normal zu atmen. Die Evolution hatte hier eine gute Idee: den aufrechten Gang. Die Vorgänger der Dinosaurier profitierten bereits davon. Durch den aufrechten Gang, Nase hoch, konnten sie deutlich freier atmen. Zudem vergrößerte sich ihr Lungenvolumen. Auch wurden sie wendiger, was ein Vorteil gegenüber den Vierfüßlern war. Die anschließende Herrschaft der Saurier hielt 163 Millionen Jahre an und fand letztendlich durch einen Asteroideneinschlag ihr Ende. Das Ökosystem, also die zwischen Lebewesen und ihrem Lebensraum bestehende Wechselbeziehung, änderte sich daraufhin grundlegend. Nach dem Untergang der Dinosaurier konnte sich einer unserer Säugetiervorfahren durchsetzen, der in Höhlen überlebt hatte und bis dahin Dinosaurierfutter war.

Neu war bei diesem, dass die Lungen durch ein Zwerchfell begrenzt sind. Er konnte ohne sich zu bewegen atmen. Er säugte erstmals seine Jungen da sich aus Schweißdrüsen Brustdrüsen entwickelt hatten. Er nahm für seine Brut Haltung und Verantwortung ein. Es vergingen noch rund zwei Millionen Jahre bis Homo habilis die Erdbühne betrat (ha|bil <lat.> [veraltet für geschickt, fähig; handlich; passend]). Diese erstmals als Mensch betitelte Spezies lief aufrecht und war in der Lage sich in Höhlen zu schützen. Sie entwickelte geschickte handwerkliche Fähigkeiten, was sie von allen Tieren unterschied. Das hatte diese Population vor 74.000 Jahren erhalten, als der Supervulkan Toba auf der indonesischen Halbinsel Sumatra ausbrach. Funde berichten den Wissenschaftlern, dass diese Apokalypse von diesen Menschen beobachtet und erlebt wurde. Der Mensch wird jetzt nicht durch Kraft, sondern durch seine Fähigkeiten, verbunden mit dem aufrechten Gang, seine Wendigkeit und seine Ideenvielfalt zum Beherrscher der Erde. Er verändert aber auch über seine Gehirnentwicklung sein Seelenleben. Es

entstehen Gefühle, wie Emotionen, Angst, Freude und Mitgefühl. Dies läßt eine Unterscheidung zwischen aufrechter Haltung bezüglich der Körperspannung und aufrechter Haltung bezüglich der Seelenspannung nicht nur zu, sondern begründet sie. Die statische Haltung eines Menschen kann durch physiologische Unterschiede geprägt sein. Unsere Haltung ist vor der Geburt einfach : Wie ein "C" liegen wir günstigerweise als Embryo im Mutterleib, um diesen so gut unter der Geburt verlassen zu können. Die Ausformung zum Doppel-S der Wirbelsäule wird im Krabbelalter (Kopf und Gesäß hoch) erreicht. Das Krabbelalter aber ist keine feste zeitliche Vorgabe. Deshalb sind Wirbelsäulen in ihrem Verlauf nie gleich. Es gibt überhaupt nur eine einzige gesunde Wirbelsäule auf der Welt: die im Lehrbuch! Durch die unterschiedlichen Wirbelsäulenausbildungen (s.l.) entstehen unterschiedliche Belastungsfähigkeiten, die sich rein mechanisch in Wirbelsäulenbeschwerden äußern können. Taiwan Do verfolgt das Ganzheitliche des Menschen und im Menschen. Mit dieser Betrachtungsweise lässt sich erklären, dass rein optisch ein Mensch zusammengesunken wirken kann, dies aber durch aufrechte innere Haltung kompensiert.

Dr. Klaus Kriegel, Heilpraktiker

Eine aufrechte und gut gebaute Wirbelsäule wiederum mag einen Menschen stattlich erscheinen lassen. Ist er aber verbittert oder psychisch labil, d.h. seine innere seelische Haltung stimmt nicht mit seiner mechanischen Haltung überein, dann können sich Krankheiten entwickeln und Schmerzen entstehen bzw. empfunden werden. Ein bewußtes körperliches "Sich-Aufrichten" aber kann sich positiv auf das innere "Sich-Aufrichten" auswirken - eine wechselseitige positive Verstärkung. Dies kann man lernen. Die innere Haltung steht für das Eine wie das Andere. Sich selbst sichtbar aufzurichten, kann dazu führen, seine innere Haltung zu stabilisieren. Und wer innerlich stabil ist, hat allen Grund sich aufzurichten.

Dr. Klaus Kriegel

Historische Bilder: Mario Frerker wird von seinem Lehrmeister geehrt

Als besondere Ehre übergibt Shi Fu Tze Prof. Dr. (C.T.C.) Chen Tao Tze seinen Kampfanzug mit Gürtel an Meisterschüler Mario Frerker (l.). Eine Urkunde bescheinigt ihm sein langjähriges Engagement und seine Motivation durch die Ernennung zum Dipl. Sportfachlehrer (R.O.C.). Diese Zeremonie fand im Jahr 1985 in der Privatwohnung von Shi Fu Tze in den Niederlanden statt. Er ist einer der höchstgraduierten Meister der Welt (10. Toan - Meistergrad) und trägt die Ehrenbezeichnung "Der Tiger von Taiwan". Chen Tao Tze ist der sechste Patriarch (6. Dynastie) der Tai Chi Chuan Bewegung weltweit.

Getrennte Wege zum gleichen Ziel

Beim Großlehrgang im November 2014 in Duisburg trafen sich mit Shi Zhu Mario Frerker und Da Shi Fu Rainer Wolf zwei Kampfkünstler, die seit der Mitte der 70er Jahre gemeinsam unter anderem bei dem legendären Shi Fu Tze Prof. Dr. (CTC) Chen Tao Tze Ausbildungen in verschiedenen Kampfkünsten absolviert hatten.

Mario Frerker und Rainer Wolf im Jahr 1978

„Damals trainierten wir zunächst in einer alten Polizeikaserne in Mönchengladbach-Rheydt“, berichtet Wolf. Junge Männer mit sehr unterschiedlichen sporttechnischen Hintergründen kamen hier zusammen – aus Judo, Karate, Jiu Jitsu und anderen – Wolf selber hatte vorher Hapkido trainiert.

Das Training damals war – wie die Männer der ersten Stunde übereinstimmend berichten – sehr hart. Heute würde man sagen, brutal.

Sehr hartes Training

Beim Abhärtungstraining wurde schon mal mit der Faust in die Wiese gehauen immer und immer wieder. Mit dieser Übung fertig waren die Teilnehmer, wenn ihre Handgelenke in dem kleinen Loch das mit der Zeit entstand, verschwunden waren. Und wenn die Knöchel dann noch nicht wund waren, ging es dennoch immer weiter. Beim Kontakt musste einer schlagen und der andere sagen, was er noch würde aushalten können. Wenn er denn nicht umgefallen war. „Der Shi Fu hat bei solchen Trainings nie gesagt ´Schont Euch`“ erinnert sich Wolf.

Unabhängig von einander nahmen dann Mario Frerker und Rainer Wolf eine ähnliche Entwicklung indem sie diesen Trainingsstil, den sie zunächst auch an eigene Schüler weiter gaben, hin zu einem mehr gesundheitsbewußten Training entwickelten. Wolf, der zunächst Kampfkunst, Tai Chi Chuan und Chi Kung trainiert hatte, wandte sich später der Schwertkampfkunst und der stillen Meditation zu.

Als Leiter der Bereiche Gesundheit, Psychologie und Sport bei der Fachhochschule Duisburg findet er auch heute die Zeit, Schüler in „seinen“ Disziplinen zu unterrichten. „Besonders wichtig ist mir dabei die Persönlichkeitsentwicklung“, sagt Wolf, der auch hier die gleichen Prioritäten setzt wie Mario Frerker.

Neues aus dem Kinderheim

Seit kurzem sind drei neue Kinder in der Taiwan Do Gruppe. Das heißt wenn alle da sind und alle gleichzeitig hin-fallen sind es „alle Neune“. Das wird allerdings nicht passieren, weil Lea sich nicht fallen lässt wenn die Übung "Hinfallen" heißt. Sie würde sich höchtens und gerade dann fallen lassen wenn es heißt: „Alle stehen bleiben“. Für Lea ist jeden Tag „Gegenteiltag“.

Lea liebt es, Bedingungen zu stellen. z.B.: „Wenn Du heute Fallschule machst, dann mache ich mit!“. Darauf lasse ich mich natürlich nicht ein. Das führt oft zu einer Totalblockade. Ich verweigere dann Unterricht zu leiten. Ich setze mich auf den Boden, verschränke die Arme und mache einen Schmollmund der einem Zackenbarsch alle Ehre macht. Sophia muß dann erstmal alleine weiter machen bis ich mich wieder beruhige. Da ich so zu wenig Aufmerksamkeit bekomme übernehme ich das Training wieder. Wir bauen seit einiger Zeit immer die Matten auf. Die Fläche ist zwar relativ klein, aber der Vorteil ist, die Gruppe hat eine klare und begrenzte Aktionsfläche. Ein Millimeter mehr Raum bedeutet ein Millimeter mehr Unruhe.

Was den Kindern besonders viel Spass macht ist Bodenkampf. Alle wollen natürlich immer mit Sophia kämpfen. Interessanterweise sind die Kinder beim Bodenkampf sehr umsichtig und konzentriert. Sie kennen die Regeln genau und halten sich daran. Sogar Lea.

Benjamin hat sich letztens mit ausgestreckten Armen unter der Lampe im Kreis gedreht. Ich würde mich nicht besonders wundern, wenn er in diesem Moment vom Traktorstrahl eines Ufos erfasst und eingesaugt würde.

Christian Focke

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Ralf Ouwens · Nachfolger Taiwan Do©
6. Toan · Pädagoge · Hauptabteilungsleiter AUW
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

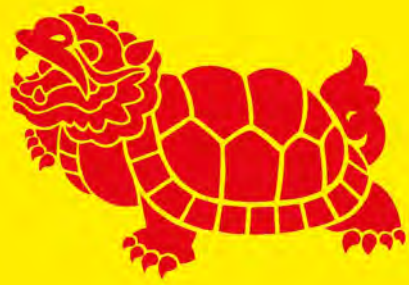
公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道



Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Udo Hansel · Nachfolger Taiwan Do©
8. Toan · Dipl. Sportfachlehrer ROC · Hauptabteilungsleiter ORGA
Schelsenweg 26 a · 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 67 75 85 · Fax: 0 21 66 / 67 75 86
www.taiwando-moenchengladbach.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Frank Hollenberg · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Hauptabteilungsleiter MA
Liricher Str. 111 · 46049 Oberhausen
Tel.: 02 08 / 80 74 33 · Fax 02 08 / 20 36 55
www.taiwando-oberhausen.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegung · Praktische Lebensphilosophie

Shi Fu Dr. phil. Klaus Kriegel
3. Toan · Abteilungsleiter Philosophie
Zand 20 b · 47638 Straelen
Tel.: 0 28 34 / 72 96
www.taiwando-straelen.de
Information und Anmeldung täglich 12.00 - 13.00 Uhr

公道子

Das Taiwan Do Institut und die Qualität des Unterrichts

Alle Trainer des Taiwan Do üben sich in einer der Taiwan Do Akademien, in einer Taiwan Do Außengruppe, einem Schulprojekt oder einer anderen Kursform in Kampfkunst und Gesundheitslehre, in einem der Taiwan Do Fachbereiche. Die meisten Teilnehmer gehen dabei wie selbstverständlich von der besonderen Güte des Unterrichtes und der Menschen aus, die den Unterricht leiten. Sie erwarten – zu Recht – eine gleichbleibend hohe fachlich-sportliche und menschlich-soziale Qualität. Wer zum Beispiel die Ausbildungsprogramme erstellt und aktualisiert, die Taiwan Do Großlehrgänge organisiert, Prüfungen durchführt oder die Aus- und Weiterbildung managt, bleibt für viele im Verborgenen.

Hinter all dem steht das Taiwan Do Institut. Es ist seit seiner Gründung durch Shi Zhu Mario Frerker im Jahre 1988 die Dachorganisation aller Anbieter Taiwan Do-spezifischer Trainingsangebote.

Das oberste Entscheidungsgremium im Taiwan Do Institut bilden der Geschäftsleiter Shi Zhu Mario Frerker und die vier Hauptabteilungsleiter Kong Shi Fu Udo Hansel (Organisation), Kong Shi Fu Ralf Ouwens (Aus- und Weiterbildung), Da Shi Fu Richard Frerker (Kampfkunst – MA) und Da Shi Fu Gerrit Konrads (Gesundheits-lehre – CTC). Gemeinsam mit den Taiwan Do Akademieinhabern, die als selbständig tätige Freiberufler ein be-sonderes Interesse am Erhalt und an der Zukunftsfähigkeit des Taiwan Do haben, und unterstützt durch die Abteilungsleiter der Fachbereiche, die in ihrem Bereich zu den besten Leistungsträgern zählen, bilden sie das Taiwan Do Kollegium. Sie alle koordinieren ihre Arbeit mit dem gemeinsamen Ziel, Taiwan Do für die Teilnehmer weiter zu entwickeln.

Jährliche Fort- und Weiterbildungen sind für Multiplikatoren verbindlich

Ein humanistisches, ganzheitliches Menschenbild und ein an Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung orientiertes Verständnis von Sport und Bewegung bilden unser Wertefundament, das Malte Wittwer, ehrenamtlicher Pressesprecher des Taiwan Do Instituts, in unserem Leitbild zusammenfasste:

Das Wichtigste für uns sind Sie! Sie werden mit Ihren Stärken, aber auch mit Ihren Schwächen von uns akzeptiert und anerkannt und sollen sich in unserer Akademie wohlfühlen. Sie sollen sich in Ihrer Einzigartigkeit verstehen und erleben können, aber auch als wichtiger Teil einer Gemeinschaft, in der wir ein kommunikatives Miteinander praktizieren.

Wir wollen Sie bei der Entwicklung Ihrer Persönlichkeit und Ihrer sozialen Kompetenz unterstützen und fördern.
Das ist es was wir meinen, wenn wir sagen: Im Mittelpunkt all unserer Bestrebungen steht der Mensch. So füllen wir den Grundgesetzartikel eins mit Leben, der sagt, „Die Würde des Menschen ist unantastbar“.
Auf dieser Philosophie baut all unsere Arbeit auf, sei es im Einzel-, Partner- oder Gruppentraining. Fundament dieser Trainingsprogramme sind fünf Säulen:

Atmung · Haltung · Konzentration · Bewegung · Praktische Lebensphilosophie

Atmung, Haltung (innere und äußere) und Konzentration (Meditation) sind von entscheidender Bedeutung für alle Bewegungsformen, seien es die Gesundheitslehre (Chinese Taoistic Classics - CTC) z. B. mit dem Tai Chi Chuan oder die Kampfkunst (Martial Arts - MA) z.B. mit dem Kung Fu Wu Shu. Die praktische Lebensphilosophie hilft sehr pragmatisch. Der beste Läufer kommt nicht recht von der Stelle, wenn seine Schuhe drücken, um nur ein Beispiel zu nennen. Lebensnah wird Hilfestellung zur Bewältigung von Alltagsproblemen gegeben. So werden von uns mit einem positiven und klaren Menschenbild die Lehrinhalte vermittelt und dienen damit der ganzheitlichen Gesundheitsförderung durch Taiwan Do sowie dem

Selbstschutz und der Selbstverteidigung nach Sun Tzu (Siegen ohne zu kämpfen).

Eine besonders wichtige, verantwortungsvolle Aufgabe im Taiwan Do erfüllen dabei die Multiplikatoren. Im Taiwan Do Institut bezeichnen wir einen Teilnehmer dann als Multiplikator, wenn er oder sie durch die Graduierung (ab 2. Tjie – 1. Braungurt) oder durch Erwerb eines Funktionsgrades im Rahmen einer didaktischen Ausbildung (ab Assistent) als lebendiges Vorbild Taiwan Do-spezifisches Wissen und Können weitergibt und dadurch zu dessen Verbreitung und Erhalt beiträgt. Das eigene Training bildet dabei die wichtigste Grundlage für den Erwerb, den Erhalt und die Weiterentwicklung eines Multiplikators!

Das Taiwan Do Institut bietet darüber hinaus hochwertige, fachsportspezifische und zielgruppengerechte Aus- und Weiterbildungen für Kursusleiter, Trainer und Lehrbeauftragte an. Sie orientieren sich an unserem Leitbild und zielen auf eine besonders hohe Qualität in der Vermittlung der Kampfkunst und Gesundheitslehre.

So dauert allein das Kursusleiterseminar zwei Jahre und umfasst 360 Unterrichtsstunden. Inhalte sind Sportpraxis und –theorie, Kommunikation, Methodik und Didaktik, Anatomie/Physiologie, Pädagogik/Psychologie. Die Abschlussprüfung nach zwei Jahren umfasst Lehrproben, schriftliche Arbeiten und Planung / Durchführung eines sozialen Projektes. Jährliche Fortbildungen stellen sicher, dass dieser hohe Ausbildungsstand erhalten und aktuell bleibt. In ihrer Gesamtheit versteht sich das Institut als Gemeinschaft, in der alle Beteiligten, Multiplikatoren wie Teilnehmer, gemeinsam aktiv tätig sind, Taiwan Do mit Leben zu füllen.

Ralf Ouwens

Das ABC des Taiwan Do

T - Training: Das Training in den einzelnen Trainingsgruppen findet je nach Gruppenzugehörigkeit ein- oder zweimal in der Woche zu einem festgesetzten Zeitpunkt in der Akademie unter fachlich-qualifizierter Leitung statt.

A - Aufnahme: Wenn Sie sich für ein Trainingsangebot in der Akademie interessieren, vereinbaren Sie bitte einen Termin zu einem kostenlosen Probetraining. Kosten eines Probemonats siehe „W-Wert“. Hier lernen Sie das Training, die Teilnehmer und den Trainer kennen. In einem Informationsgespräch wird geklärt, ob Sie und wir eine Anmeldung wünschen.

I - Information: Sie erhalten alle für Sie wichtigen Informationen telefonisch wochentags zwischen 15.00 und 20.00 Uhr oder nach Vereinbarung eines persönlichen Termins in der Akademie.

W - Wert: Der Wert dieser Arbeit ist eigentlich unschätzbar. Je nach Trainingsgruppe wird eine Monatsgebühr zwischen 40,- € und 55,- € berechnet.

A - Anmeldung: Eine Anmeldung ist nur nach dem Aufnahmeverfahren (s.o.) möglich. Sie erfolgt schriftlich durch Unterzeichnung eines Trainingsvertrages (für Minderjährige unterzeichnen die Erziehungsberechtigten). Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen liegen in der Akademie aus.

N - Neuling: Der Neuling ist in der Akademie herzlich willkommen; er ist ein Gast, und es wird erwartet, daß er sich auch wie ein Gast verhält.

D - Dojo: Im Dojo (Trainingsraum) herrscht eine Atmosphäre von Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und Verbindlichkeit. Sie ist der Rahmen, in dem der Teilnehmer, eine hervorragende Ausbildung in der Kampfkunst oder Gesundheitslehre erhält.

O - Organisation: Damit die Qualität des Unterrichts gewährleistet ist, bemüht sich die Taiwan Do Akademie kontinuierlich um eine professionelle Organisation. Sollten Sie trotzdem einmal etwas zu beanstanden haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an einen der Mitarbeiter.

Die Taiwan Do Akademie-Gebührenordnung

I	**Aufnahmegebühr**	(einmalig)	= 25,- €	
II	**Beitrag**	(monatlich)		
1	1 x pro Woche 1 Unterrichtsstunde		= 40,- €	Bei jährlicher
2. a	1 x pro Woche 2 Unterrichtsstunden		= 45,- €	Zahlung des
2. b	2 x pro Woche 1 Unterrichtsstunde		= 45,- €	Beitrages
2. c	2 x pro Woche 2 Unterrichtsstunden		= 45,- €	im Voraus
3	Alle Erst-Gruppen 1 x oder 2 x pro Woche 2 Unterrichtsstunden		= 55,- €	erhalten Sie 10% Rabatt
III	**Sportorganisationsgebühr**			
1. a	für Teilnehmer	1 x jährlich	= 42,- €	
1. b	für Multiplikatoren	1 x jährlich	= 84,- €	

Alle Beiträge können regional um max. 10,- € abweichen und gelten bis Dezember 2019.

Sportschule
Taiwan Do Akademie©
Kampfkunst und Gesundheitslehre
台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Zhu Mario Frerker · Stilbegründer Taiwan Do©
8. Toan · Autor · Dipl. Sportfachlehrer ROC
Moritzstr. 3 · 47803 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 75 58 63 · Fax: 0 21 51 / 36 95 84
www.taiwando-krefeld.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportorganisation
Taiwan Do© Institut
Kampfkunst und Gesundheitslehre
台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegung · Praktische Lebensphilosophie

Shi Zhu Mario Frerker · Stilbegründer Taiwan Do©
8. Toan · Geschäftsleiter
Moritzstr. 3 · 47803 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 97 67 45 · Fax: 0 21 51 / 97 67 44
www.taiwando.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportorganisation
Taiwan Do© Institut
Kampfkunst und Gesundheitslehre
台湾道

Besuche uns auf Facebook
www.facebook.com/taiwando

Werde Fan und erfahre mehr über uns und das Training. Außerdem verpasst Du keine Neuigkeiten mehr!

Taiwan Do© gefällt mir!

Shi Zhu Mario Frerker · Stilbegründer Taiwan Do©
8. Toan · Geschäftsleiter
Moritzstr. 3 · 47803 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 97 67 45 · Fax: 0 21 51 / 97 67 44
www.taiwando.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Urologische Gemeinschaftspraxis
Kempen - Viersen - Nettetal - Willich

Andrologie - Prävention - Inkontinenzberatung
Medikamentöse Tumortherapie
Urologische Onkologie - Digitales Röntgen
Ambulantes Operieren - Proktologie
Mikrobiologie - Serologie

Kempen
Dr. med. J. Marin - Dr. med. M. Kämmerling - Dr. med. G. Linnenbrink
Arnoldstr. 13 b - 47906 Kempen, Tel.: 02152 - 899290
Email: info@urologie-kempen.de

Viersen
Herr W. Spoerl - Herr D. Thönissen
Remigiusplatz 14 - 41747 Viersen, Tel.: 02162 - 32061
Email: info@urologie-viersen.de

Nettetal
Dr. med. A. Bükers - Dr. med. C. Milsmann - Herr P. Bergmann
Hauptstr. 25 - 41334 Nettetal, Tel.: 02153 - 800101
Email: info@urologie-nettetal.de

Willich
Dr. med. S. Rütten - Dr. med. G. Linnenbrink
Burgstr. 10 - 47877 Willich, Tel.: 02154 - 9533610
Email: info@urologie-willich.de

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. 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 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 durch-

Meditation unter erschwerten Bedingungen: Tomograph schaut zu.

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.

zurechnen 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.

Malte Wittwer

Bewegung ist in allen Dingen

Erdrotation als Motor des Lebens und der Dinge

Pan ta rhei“, „Alles ist im Fluss, in Bewegung. Man kann nie in den gleichen Fluss steigen“ stellte schon Heraklit fest, der 540 bis 480 vor Christus lebte. „Bewegen“ hat viele Bedeutungen. Wir können unsere Lage ändern, indem wir uns bewegen. Wir können etwas veranlassen, indem wir etwas bewegen und außerdem kann eine Situation uns sehr bewegen, also emotional berühren.

Im Jahr 2013 ist Bewegung das Schwerpunktthema des Taiwan Do Magazins. Die vorangegangen Magazine sind untrennbar mit dem jetzigen verknüpft, sowie überhaupt alle Säulen (Grundgedanken) des Taiwan Do miteinander verknüpft sind. Sie „sympathisieren“ miteinander, so wie unser sympathisches Nervensystem mit verschiedenen Organfunktionen sympathisiert, um zum Beispiel unser Abwehrsystem in Bewegung zu setzen.

Beginnen wir aber mit dem unbemerkten Bewegen. Bewegen, so wie wir es im Sport, im Kung Fu Wu Shu tun, ist hier erstmal nicht gemeint. Gemeint sind Bewegungsabläufe, die wir nicht oder kaum wahrnehmen und deren Stillstand katastrophale Folgen für uns hätte.

Astronomen und Astrophysiker haben sich immer wieder Katastrophenszenarien überlegt, was die Erde zerstören könnte. Die Erde, so wie wir sie jetzt kennen, besteht seit 4,5 Milliarden Jahren. Eine recht anerkannte Theorie ist, dass im Frühstadium der noch geschmolzenen Erde, diese von einem kleineren Planeten gerammt wurde, wodurch sowohl unser Mond als auch die Erddrehung entstanden sind. Diese Rotation der Erde ist die Grundlage alles irdischen Daseins wie wir es kennen. Ohne die ständige Drehbewegung der Erde gäbe es weder unsere Jahreszeiten noch Vegetationen noch uns. Bewegung bedeutet hier 1600 km/h. Mit dieser Geschwindigkeit dreht sich die Erde um sich selbst, was wir glücklicherweise nicht bemerken. Eines der denkbaren Katastrophenszenarien ist, dass eine fremde Sonne auf unsere Erde aufschlägt und hierdurch die Rotation stoppt. Sicher würde alleine ein solcher übermächtiger Einschlag mit der Gewalt Tausender Atombomben vom Format der Hiroshima-Atombombe alles Leben in der uns heute bekannten Form aus-löschen. Es wird vermutet, dass das Aussterben der Saurier allein von einem gewaltigen Meteoriteneinschlag bewirkt wurde.

Kong Shi Fu Frank Hollenberg. 7. Toan, mit einer Abwehrbewegung

Apokalyptisch wären die Auswirkungen, wenn die Erde tatsächlich aufhören würde, sich zu drehen. Orkane mit 1600 km/h würden alles auf der Erde zerfetzen. Die rotationale Reibung erzeugt eine Hitze, die nahezu alles zum Schmelzen bringen würde. Man müsste sich das vorstellen wie bei einem Auto, das aus 90 km/h innerhalb von drei Sekunden vor einer Wand komplett zum

Stillstand kommt. Die feste Hülle würde stehen, doch alles im PKW würde mit großer Wucht nach vorne geschleudert. Diese Bewegung schleudernder Gegenstände erzeugt eine Reibung, die messbar wäre. So wie der Verbandkasten von der Hutablage würde sich beim Stopp der Erdrotation alles auf der Erdoberfläche - Menschen, Tiere, Pflanzen und Dinge, ja sogar Bergmassive - in Bewegung setzen.

Unsere Erde wäre in kürzester Zeit ein toter Planet, welcher die Sonne umkreist. Ein Tag dauerte ein halbes Jahr; die andere Hälfte ist Nacht. Es gäbe nur noch zwei Jahreszeiten, wobei die von der Sonne abgewandte Seite von gewaltigen Wirbelstürmen ständig heimgesucht würde.

Auch im Mikrokosmos bewegt sich eine ganze Menge, zum Beispiel bei der Wundversorgung. Die Älteren unter uns kennen noch den Rat, eine Wunde schnell trocknen zu lassen, damit sich das Wundsekret nicht mit der Kleidung verklebt, was beim Abreißen nebenbei noch schmerzhaft wäre. Es sollte sich möglichst schnell eine schützende Kruste bilden. Brach die Wunde wieder auf oder riss gar die Kruste ab, konnte sie sich leicht infizieren. Mittlerweile ist bekannt, dass eine Unmenge von Stoffen, die auf dem Blut- und Wundsekretwege transportiert werden, sich nur im feuchten Milieu bewegen können – weiße und rote Blutkörperchen, Blutplättchen und andere Körperzellen mehr. In unseren Körperflüssigkeiten ist unglaublich viel in Bewegung.

Auch in der Medizin ist alles ständig in Bewegung und was gestern als Standard und die beste Behandlungsmethode galt, ist heute vielleicht längst überholt wie bei dem Fall eines 1957 geborenen Jungen, der mit teilweise fehlender Hüftpfanne und deformierten Hüftköpfen zur Welt kam. Nach dem Stand der medizinischen Erkenntnis wurden die Hüftköpfe abgesägt, die Knochen umgestellt. Entsprechend der Medizin dieser Epoche wurde das Kind für unglaubliche fünfeinhalb Jahre in einer orthopädische Kinderklinik untergebracht. Die damalige Krankenversorgung bestand darin, die Patienten so wenig wie möglich zu bewegen. Gips war das Wundermittel, mit welchen die Patienten, groß und klein, stillgelegt wurden. Bei dem Patienten wurde im

Richard Frerker in Bewegung mit Lewis Holtby (HSV)

Erwachsenenalter eine dieser Operationen wiederholt. Nach der gleichen Operation hieß es: „bewegen“. Nun waren fünf Wochen Chirurgie und 12 Wochen Rehaklinik das Maximum. Bereits nach drei Monaten durfte der Mann das Bein wieder belasten, bewegt wurde es schon viel früher. Ein wirklich bewegendes Erlebnis für den Patienten.

Mit der Erkenntnis, Bewegung ist wichtig für Skelett und Organfunktion wurde es immer wichtiger das richtige Bewegen zu erlernen bzw. zu unterrichten. Während in früheren Jahren durch harte körperliche Arbeiten dem Verschleiß von Knochen und Gelenken Vorschub geleistet wurde, ist es heute die sitzende Tätigkeit, welche natürlich auch bewegt, nur sehr einseitig – und damit falsch! Die negativen Auswirkungen der falschen Bewegungsabläufe werden dann häufig durch ein Überangebot von ungeeigneten Sportmöglichkeiten noch verstärkt.

In jungen Jahren kann sich die höhere Risikobereitschaft beim Sport negativ auswirken. Man will sich ja bewegen, nur wie bewegt man sich richtig? Wie funktionieren Gelenke? Funktionieren alle bei Allen gleich? Zumindest die letzte Frage muss mit nein beantwortet werden. Bewegung ist ein wichtiger und sehr komplexer Vorgang. Um uns nicht in Richtung orthopädischer Abhängigkeit zu bewegen, also Operationen, ständiger Schmerzmittelkonsum, Abhängigkeit von Anderen, Gehhilfen usw. ist es wichtig, seine eigene Körperfunktionen kennen zu lernen und sich entsprechend geeignete Sportarten zu suchen.

Die im Taiwan Do vermittelten Körperhaltungen und Bewegungsabläufe basieren auf Jahrtausende alten Bewegungsformen, deren gesundheits-fördernde Wirkungen erwiesen sind. Beim Beachten der Trainingsinhalte ist es möglich, seinen Sport sehr lange zu betreiben. Wer irgendwann erkennt, dass er bei bestimmten Übungen oder Techniken körperlich überfordert ist, der kann zu anderen Trainingsinhalten wechseln. Zwischen Chuan Tie Shu, Kung Fu Wu Shu und Tai Chi Chuan ist die Palette des Taiwan Do vielseitig und interessant und bieten allen, die sich bewegen wollen etwas Passendes, seien sie nun acht oder 88 Jahre alt.

Dr. Klaus Kriegel

Klug genug, von Wettkampf Abstand zu nehmen

Doktorarbeit befasst sich mit der Art, wie Taiwan Do Kampfkunst interpretiert

2012 wurde vom Land NRW in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund, verschiedenen Stadtsportbünden und der Universität Duisburg-Essen das Projekt „Soziale Chancen des Sports“ initiiert. Dieses wurde von der Sportfakultät der Universität Duisburg-Essen evaluiert.

Weiterhin sollten Aspekte, die über die Projektinhalte hinausgingen, im Rahmen einer Doktorarbeit wissenschaftlich erfasst und evaluiert werden. Da ich selber aus dem Kampfsport / Kampfkunstbereich komme und der Judoverband einer der Projektteilnehmer war, stand schnell fest, dass insbesondere die Welt der Kampfkünste verstärkt in den Fokus genommen werden sollte, u.a. auch deshalb, da in Deutschland Kampfsport / Kampfkunst wissenschaftlich nicht adäquat erfasst ist. Auch war es wichtig ein Sportangebot zu finden, das nicht Teil des Projekts war, um so die Projektmaßnahmen direkt gegenüber der Vereinsrealität validieren zu können. Ziel der Promotion war es dabei, Maßnahmen auszuarbeiten, wie Sportvereine insbesondere sozial benachteiligte Kinder erreichen, dabei aber auch durch langfristige Bindung übergeordnete Bildungsziele realisieren, die u.a. auch als „Soft-Skills“ bekannt sind.

Den entscheidenden Anstoß zur Zusammenarbeit mit der Taiwan Do Sportorganisation gab dabei Dr. Klaus Kriegel, der auf diese aufmerksam machte und auch auf das vereinsübergreifende Engagement und Kooperationen verwies. Insbesondere die Zusammenarbeit mit dem Marianum Krefeld zeigt dabei beispielhaft, wo Taiwan Do auf inhaltlicher und organi-

Dr. Patrick Götting

satorischer Ebene Wege geht, die in der wissenschaftlichen Analyse als zukunftweisend und fördernd identifiziert worden sind:

Beim Taiwan Do wird der physische und psychische Entwicklungsstand der Teilnehmer berücksichtigt. Insbesondere im Kindesalter ist es wichtig, langfristige Motivation nicht durch reine Technikschulung oder die Gesundheit durch zu große Härte zu gefährden. Der anfängliche Verzicht auf Körperkontakt und die Schwerpunktsetzung auf allgemein-koordinative und auch spielerische Aspekte führt zu Wohlbefinden und eine langfristige Bindung an den Sport. Denn Konkurrenzdruck und Wettkampfdenken bleiben zunächst außen vor und das Gemeinschaftsgefühl wird gestärkt, wodurch mit den Kindern zusammen eine Umgebung geformt wird, die es ihnen ermöglicht Vertrauen zu fassen und sich verstärkt zu engagieren. Für die Übungsleiter bzw. Trainer stehen die pädagogischen Aufgaben im Mittelpunkt. Gerade in der Arbeit mit Kindern aus schwierigen sozialen Umfeldern steht vor der Wettkampfausbildung eine individuelle und altersgerechte Förderung, die diesen hilft Vertrauen zu sich selbst und anderen aufzubauen und grundlegende soziale Kompetenzen, z.B. Rücksichtnahme, Kommunikat-ions- oder Teamfähigkeit aufzubauen. So wird die Basis für eine erfolgreiche sportartspezifische Ausbildung geschaffen. Um möglichst persönlich auf die Kinder eingehen zu können, sind beim Taiwan Do außerdem immer zwei Übungsleiter vor Ort, was auch den Aspekt der Sicherheit massiv erhöht. Taiwan Do erkennt sich als Teil eines produktiven Netzwerkes. Die Organisation geht aktiv auf die Menschen zu bzw. direkt in die Stadtquartiere und Betreuungseinrichtungen, wie z.B. im Marianum. Der Sport steht hier also nicht für sich alleine, sondern es wird eng mit örtlichen Trägern, Betreuungsangeboten und Pädagogen zusammengearbeitet, um eine möglichst umfassende Betreuung anzubieten. Viele Vereine verharren an einem Standort, an dem sich das dies bezogene Leben singulär abspielt, was dazu führt, dass diese immer mehr Mitglieder verlieren. Taiwan Do geht mit seiner dezentralisierten Struktur, multiplen Standorten und vielfältigen Partnern einen Weg, der die Menschen, und vor allem die Kinder, zurück in den Verein holt.

Insbesondere im Vergleich zu anderen Kampfsport- bzw. Kampfkunstangeboten zeigt sich also, dass Taiwan Do den Mut hat, von einer sehr physischen sowie technik- und wettkampforientierten Auslegung Abstand zu nehmen. Stattdessen wurde ein gesundheitsorientiertes und generationenübergreifendes Angebot geschaffen, welches insbesondere die Jüngsten adäquat fördert und langfristig bindet.

Dr. Patrick Götting

Auf Leib und Seele des Angreifers achten - Mildestes Mittel wählen

Verteidigen nur dann, wenn man angegriffen wird

Wann kann man sich auf Notwehr (§ 32 StGB) berufen? Hier gilt, dass die eigenen „rechtlich geschützten Interessen“ oder die eines anderen verletzt werden. Hierzu gehören das Leben, die körperliche Unversehrtheit, das Eigentum und die Ehre.

Man verteidigt sich allerdings auch nur dann, wenn man tatsächlich (gegenwärtig) angegriffen wird. Hat sich der Angreifer bereits entfernt, wäre ein Gegenangriff möglicherweise nicht durch Notwehr gedeckt. Als Notwehrhandlung muss das mildeste Mittel gewählt werden, das man zur Verfügung hat, um den Angriff mit Sicherheit abzuwehren. Es darf also auch im Rahmen der Notwehr niemand stärker verletzt werden als notwendig.

Ist der Angreifer bewaffnet oder körperlich deutlich überlegen, dürfen zur Verteidigung auch alltägliche Gegenstände wie z. B. Schlüssel oder Regenschirme eingesetzt werden. Der Gebrauch von Waffen (z. B. Messer und Schusswaffen) ist vorher anzudrohen. Verbotene Waffen dürfen auch in einer Notwehrsituation nicht verwendet werden. Teilweise folgen auf eine Notwehrhandlung ein Ermittlungsverfahren oder auch eine Anklage vor Gericht. Hier müssen dann die Staatsanwaltschaft oder das Gericht über das Vorliegen einer Notwehrsituation entscheiden.

Das Notwehrrecht ist in der juristischen Anwendung sehr komplex. Es gilt jedoch: das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen. Wer angegriffen wird, muss also nicht weglaufen, sondern darf sich verteidigen. Kein Notwehrrecht besitzt derjenige, der gemessen an dem zu verteidigendem Recht überreagiert oder seinen Angreifer zuvor provoziert, um ihn anschließend unter dem Deckmantel der Notwehr verletzen zu können.

Messerabwehr im Training

Als Folge einer Verteidigungshandlung, die durch Notwehr gerechtfertigt wird, könnte durchaus eine schwerwiegende Verletzung des Angreifers resultieren. Hier kann es dann im Einzelfall erforderlich sein, dem Verletzten erste Hilfe zu leisten. Geschieht dies dann nicht, könnte eine Strafbarkeit wegen Unterlassener Hilfeleistung (§ 323c StGB) in Betracht kommen.

Dies setzt neben dem Vorliegen eines Unglücksfalls eine erforderliche Hilfeleistung voraus. Grundsätzlich wird von jedem gefordert, verletzten Personen rasch zu Helfen. Art und Maß der gebotenen Hilfe richten sich jedoch nach den Fähigkeiten und Möglichkeiten des Helfers. An einen Nichtmediziner werden andere Anforderungen gestellt als an einen Arzt. Oft reicht es schon aus über Telefon einen Notruf abzusetzen (Polizei 110, Feuerwehr 112) und bis zum Eintreffen der Rettungskräfte zu warten.

Gerrit Konrads

Wer nicht anfassen kann, der kann aber wenigstens anrufen

Erste Hilfe ist Pflicht und jeder kann dazu beitragen

Shi Fu Klaus mit "überdehntem Kopf": Die Zunge behindert nicht die Atmung

Die Gesundheitslehre im Taiwan Do bezieht sich nicht nur auf die Vorbeugung von Verletzungen, der Prävention, sondern auch auf die richtigen Maßnahmen bei Notfällen. Ob beim Sport, zu Hause oder im Straßenverkehr, überall kann man mit plötzlichen Notfallsituationen konfrontiert werden. Aber jeder kann nicht alles!

Wenn also einer der Helfer, aus Gründen auch immer, nicht „mit anfassen kann“, kümmert er sich um einen korrekten Notruf. Der Unterschied zwischen einem Hausanschluss und dem Mobil-Telefon besteht darin, dass bei Nutzung des Hausanschlusses immer die Rettungsleitstelle der eigenen Stadt erreicht wird, wogegen bei der Alarmierung via Mobil-Telefon die Rettungsleitstelle erreicht wird, die den stärksten Empfänger hat. Bei dem Abfrageschema... Wer meldet? Wo ist der Unfallort? Was ist passiert? Wieviel Verletzte? Welche Verletzungen können sie erkennen? ...ist deshalb ist das letzte „W“, das Warten auf Rückfragen so wichtig. Das bedeutet, die Rettungsleitstelle beendet immer das Telefonat. Die ersehnte Hilfe durch den Rettungsdienst kann so schneller eintreffen.

In der Ersten Hilfe bei lebensbedrohlichen Erkrankungen ist folgende Reihenfolge für den Ersthelfer als Orientierung wichtig. Die schwere Blutung und daraus resultierend die Schocksituation oder die Bewusstlosigkeit, gefolgt von dem Herz-Kreislaufstillstand. Durch regelmäßiges Training werden die Ausbilder über die Abläufe unterrichtet. Diese sind knapp und prägnant, können so besser behalten werden und beziehen sich auf die wichtigsten Handgriffe.

Der verantwortliche Ausbilder selbst ist Heilpraktiker, Prüfer am Gesundheitsamt in Krefeld, Lehrrettungsassistent und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Notärzte NW. Das bedeutet, dass der Ausbilder selber immer auf dem aktuellen Stand des Wissens notfallmedizinischer Maßnahmen ist. In kleinen Zusatz Kursen werden Ausbilder, Sempai, und Trainer, Notfallsituationen (z.B. angeborener Diabetes, Asthma oder Krampfneigungen) erläutert, damit ein plötzlicher Notfall im Dojo nicht zum Albtraum wird.

Taiwan Do lehrt also ein breites Spektrum zwischen Prävention und akuter Hilfe in Notfällen. So wird die Rettungskette durch die rechtzeitige und richtige Alarmierung sowie den Basismaßnahmen zwischen stillen einer Blutung, der Wiederbelebung aber auch der richtigen Maßnahme bei bekannten Vorerkrankungen, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes, geschlossen. Manchmal ist es aber auch nur ein Pflaster und Zuwendung die helfen können.

Taiwan Do wünscht allen Gesundheit.

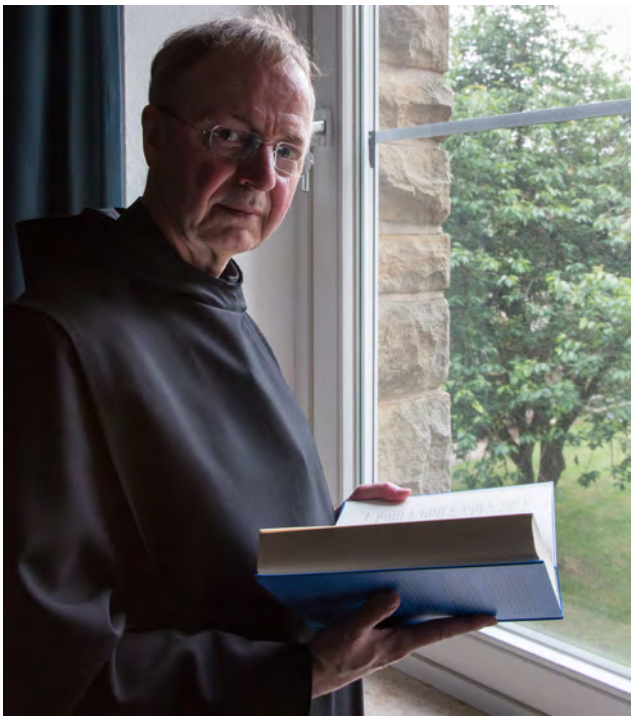
Klaus Kriegel

Gespräch mit dem Benediktinermönch Pater Elmar Salmann

Was zeichnet einen eigenen Lebens-Stil aus?

In einem Gespräch über Lebensstil, Taiwan Do, und seinen ersten Begegnungen mit Shi Zhu Mario Frerker referierte Dr. Pater Elmar, emeritierter Professor der Religionswissenschaften, im Kloster Gerleve mit dem Taiwan Do Magazin. Pater Elmar begleitet als Dozent die Kampfkunst- und Tai Chi Chuan-Fortbildungen von Taiwan Do im Kloster Gerleve.

Die Benediktinerabtei Gerleve bei Billerbeck in Westfalen



Dr. theol. Elmar Salmann ist Priester und Benediktinermönch der Abtei Gerleve. Er arbeitete 30 Jahre an den römischen Hochschulen Sant`Anselmo und Gregoriana als Professor für Philosophie und Systematische Theologie und unterrichtete Studentinnen und Studenten aus aller Welt.

Foto: Jörg Schellschmidt

Schon in den 1990 Jahren hielt Pater Elmar im Beisein von Shi Zhu Mario einen Vortrag, in dem er sich mit einem möglichen Lebensstil befasste. 25 Jahre später, Pater Elmar hatte erst kurz vorher seine Tätigkeit an der Fakultät San Anselmo in Rom beendet, hielt er diesen Vortrag auf Wunsch von Shi Zhu Mario erneut. Nach so langer Zeit hatte dieser Vortrag an Inhalt und Bedeutung nichts verloren. Sowohl im April 2015 bei der Taiwan Do CTC Fortbildung, als auch bei der Taiwan Do MA Fortbildung im September 2015 nahm Pater Elmar sich Zeit und stellte die Gestaltung eines Lebensstils – trotz 25 jähriger zusätzlicher „Lebens"- Erfahrung nahezu identisch vor, so Shi Zhu Mario.

Nach Durchlesen der Taiwan Do Magazine, mit den Pfeilern Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegung und praktische Lebensphilosophie erkannte Pater Elmar die Analogie zu seinen – immer frei gehaltenen – Vorträgen vor 25 Jahren, und der bis heute bestehenden Wertigkeit.

In den Wegweisern der Taiwan Do Sportorganisation ist alles enthalten, was einen rechten Lebensstil beschreibt. Die Bedeutung der tiefen Atmung, die Haltung im Leben zu sich selbst und anderen, die Konzentration auf das Wesentliche, die Bewegung, aber auch das sich Aufeinander-zu-bewegen sind ideale Voraussetzungen dafür, in einer praktischen (praktikablen) Lebensphilosophie aufzugehen.

Wie in allen Dingen muss das Leben immer wieder geübt werden, nie ist man fertig, stets gibt es etwas zu ver-bessern, anzupassen oder zu entfernen. Aber ein stabiles Grundgerüst hat Bestand. Dieses Grundgerüst hat auch Pater Elmar in den Wegweisern von Taiwan Do erkannt und sie für eine echte Grundlage eines praktizierenden Lebensstils angesehen.

Pater Elmar wird auch weiterhin die Seminare von Taiwan Do in der Kampfkunst und im Tai Chi Chuan als Dozent begleiten und die Teilnehmer mit seinem Wissen zu bereichern.

Mit Pater Elmar sprach
Dr. Klaus Kriegel

Die erste Taiwan Do Akademie wurde 1981 in Krefeld eröffnet - Heute in der Moritzstraße

Das Mutterhaus der Taiwan Do Bewegung

Die Idee "Taiwan Do" ist eng verknüpft mit der persönlichen und sportlichen Entwicklung der Person Mario Frerker (siehe Titelstory S. 4).

Im Jahr 1975 entwickelte Mario Frerker seinen inhaltlichen Vorläuferstil: Wu Wang (chin. = Die Unschuld). Hier ging es darum, dass Praxis und Theorie als gleichwertig unterrichtet werden. Um ein Beispiel zu nennen: Wenn man als verantwortungsbewusster Kampfkunst-Trainer das Thema Selbstschutz und Selbstverteidigung vermittelt, sollte man auch auf die rechtliche Seite (hier: der §32 Notwehr) eingehen.

Im Jahr 1980 wurde von Mario Frerker der Begriff "Taiwan Do" geprägt, der taiwanesische Weg. Hier lag nun die Bedeutung in der Verbindung von westlicher und östlicher Kultur; dieser Name wurde beim Deutschen Patentamt in München rechtlich geschützt. In der Taiwan Do Akademie wurden nun fünf bedeutende Ausbildungssäulen vermittelt: Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegung und Praktische Lebensphilosophie.

Im Unterrichtsverlauf gibt es Einzel-, Partner- und Gruppentraining. Dabei gibt es zwei verschiedene Hauptbereiche: Kampfkunst (Martial Arts) und Gesundheitslehre (Chinese Taoistic Classics). Deshalb gibt es zwei große Themen: Kung Fu Wu Shu und Tai Chi Chuan, die von Jung bis Alt geübt werden!

Und zwei Dinge sind aus der Sicht der Teilnehmer in der Taiwan Do Akademie von besonderer Bedeutung:

Erstens: Da Taiwan Do kein Wettkampfsport ist, kommt es hier zu keinen Unfällen! Zweitens: Die Trainer haben einen ungewöhnlichen Ausbildungsstand im Bereich Anatomie und Physiologie, so dass es im Training zu keinerlei Verschleiß kommt.

Vorführung im Dojo an der Moritzstraße

Stilbegründer Taiwan Do, Shi Zhu Mario Frerker

Erster Fernsehauftritt: 1975 wurden im ZDF Shi Fu Tze und die 1. Chan Shaolin Si Gruppe als "Rheinische Shaolin Kung Fu Kämpfer" vorgestellt.

Taiwan Do Akademie© Krefeld

Trainingszeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00	Chi Kung I	Konditionstraining und Stretching I	Dju Shu II	Chi Kung II	Konditionstraining und Stretching II	Kung Fu XV	
10.00 - 11.30	Tai Chi Chuan bei Osteoporose I	Kung Fu für Erwachsenell	Dju Shu I	Tai Chi Chuan für Senioren	Kung Fu für Erwachsene III	Kung Fu XIII	Aus- und Weiterbildung
11.30 - 13.00						Kung Fu VII	Aus- und Weiterbildung
13.00 - 14.30						Kung Fu I bis 15.00 Uhr	
15.00 - 16.00	Kung Fu für Kinder I	Kung Fu XI	Kung Fu X	Kung Fu für Kinder II	Kung Fu XII	Taiwando I	Seminare/ Lehrgänge
16.00 - 17.00	Kung Fu XIV	Kung Fu V	Kung Fu VIII	Kung Fu IX	Kung Fu V	Taiwando I bis 16.45 Uhr	Seminare/ Lehrgänge
17.00 - 18.30	Kung Fu III	Kung Fu IV	Kung Fu VI	Kung Fu III	Kung Fu IV	Letzter Samstag im Monat Meditation I	
18.30 - 20.00	Kung Fu II	Kung Fu für Erwachsene I	Chuan Tie Shu I (Kick-Boxen)	Kung Fu II	Chan Shaolin KF I		
20.00 - 21.30	Free Fight I	Tai Chi Chuan I	Kung Fu I	Free Fight I	Tai Chi Chuan II		

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