

## **Am Mittag ist alles im Fluss**

### **Einmal im Monat können Berufstätige ihre Pause entspannt mit Tai-Chi und Qigong verbringen**

Von Marika Schiller

Seit vier Jahren investiert Bernd Israng einmal im Monat seine Mittagspause. Er läuft von seinem Arbeitsplatz im Haus des Jugendrechts zum Bürgerhof, um in der Volkshochschule (VHS) die Mittagszeit, „High Noon“, mit anderen Berufstätigen zu verbringen. Mit Übungen aus dem Tai-Chi und Qigong. Also ganz entspannt.

Als er seine Schuhe abstreift, warten die Frauen schon. Haben Taschen abgesetzt, Jacken zur Seite gelegt und Schuhe ausgezogen. Wenn Bernd Israng in den hellen Raum mit großen Fenstern und großem Spiegel kommt, seinen Pullover gegen ein schwarzes Baumwollhemd tauscht und die Straßenschuhe gegen solche aus schwarzem Segeltuch, dann ist wieder einer dieser Montage. An denen die Mittagspause der Entspannung dient. An denen auch Birgit Scheuermann versucht loszulassen, was sie „so im Kopf hat“. Sie ist mit der Bahn in 15 Minuten in die Stadtmitte gefahren. Um in Strümpfen auf dem Boden zu stehen, wie ein Adler mit geschlossenen Füßen. Wie eine grüne Kiefer mit leicht gebeugten Knien. Die Beine fest auf dem Boden. Den Oberkörper locker wie eine Baumkrone im Wind. Den Blick wie die sieben anderen Frauen auf den Mann im schwarzen Hemd gerichtet. Oder nach innen, hin zu sich selbst.

Scheuermann war schon oft bei „High Noon“, einem Angebot im VHS-Programm „Gesundes Leben“. In der Regel verbringt die Sozialarbeiterin ihre Pause anders. Mit Kollegen, in der Stadt. „Manchmal“, sagt die blonde Frau, „fällt die Pause auch aus.“ Die Tai-Chi-Übungen entspannen sie. „Das hält an für den Rest des Tages.“

Wer das erste Mal dabei ist, muss sich im Einlassen üben - auf Figuren, die Israng als einfach beschreibt, als wenig anstrengend. Auf Bilder aus der Natur, die die Fantasie und damit die Entspannung anregen sollen. Und darin, die Hektik zu vergessen, die im Alltag steckt. In dieser halben Stunde verlangsamt sich alles.

Die Arme werden zu Schwingen, die sanft schlagen. Ganz ruhig. Fließend. Die Beine tasten sich vorsichtig durch ein imaginäres Flussbett. Versuchen, spitzen Steinen auszuweichen und sich behutsam abzusetzen. Das Wasser schiebt von hinten gegen die Waden. Alles ist im Fluss. Israngs Stimme ist ruhig. Mal beschreibt sie, wiederholt sich. Verstummt. Um die Frauen sich ihrem Körper zu überlassen. Ihren Bewegungen, ihrem Atem. „Hier geht es um Energie, nicht um Kraft, nicht um Können“, erklärt Israng, Sozialpädagoge bei der Stadt und Inhaber einer Karateschule in Frankenthal. „Vielmehr geht es um innere und äußere Balance.“

Sich dieser nähern könnten sich auch Anfänger in 30 Minuten, hört er von Teilnehmern. Zum Tai-Chi fand der 49-Jährige über das Karate und seinen Lehrer Rudolf Raad, von dem er vor zehn Jahren die Karateschule übernahm. Er verstand es, zwischen innerer und äußerer Kampfkunst, zwischen Tai-Chi, Qigong und Karate zu vermitteln. Für Israng ist Tai-Chi kein Sport, sondern Lebensgestaltung. Mit den Übungen beginnt allmorgendlich sein Tag.

Was in China Volkssport ist und in der westlichen Kultur immer beliebter, bedeutet für Israng fortwährendes Lernen. Es gibt ein Bild, das sich ihm vor Jahren einprägte. Als er einen alten Asiaten beobachtete, wie dieser an einer roten Ampel wartete und wie selbstverständlich den metallenen Pfosten nutzte, um ein Bein daran empor zu strecken. „Wir können diese Übungen auch unbemerkt in unseren Alltag integrieren“, sagt Israng. An der Straßenbahnhaltestelle etwa statt mit durchgedrückten Knien eher locker stehen, das Becken leicht nach vorne gekippt.

Nachdem sie ihre „Shen-Shu-Punkte“ im unteren Rücken mit den Handflächen gerieben, den „Gürtelmeridian“ geschlossen und ihr „Qi“ gesammelt und bewahrt haben, entlässt Israng die Frauen an diesem Mittag mit einer kleinen Verbeugung und einem Lächeln. Verena von Hornhardt, die in der Kriminalprävention arbeitet, radelt nun in fünf Minuten zurück zum Arbeitsplatz. Diesmal hat sie keine Wege erledigt oder mit Kollegen über die Arbeit gesprochen. „Ich konnte abschalten“, sagt sie. „In einer besonders entspannten Pause.“

#### Termine

„High Noon“ - Entspannung in der Mittagspause mit Übungen aus dem Tai-Chi und dem Qigong, jeweils montags, 12.30 Uhr, 14. November und 5. Dezember, Volkshochschule (Bürgerhof), Raum 10. Kosten: vier Euro. Geübt wird in normaler Kleidung.

