

# Das Wolkenstor öffnen im Schönwasserpark

Ohne Druck lehrt Bernd Schwenke Tai Chi Chuan im Schönwasserpark.

Die sanften, langsamen Übungen sind für Jung und Alt geeignet.

VON MOJO MENDIOLA

Freitags morgens halb zehn im Schönwasserpark: Am kleinen See hinter dem Lehrer-Seminar versammelt sich ein Dutzend Menschen, um sich von Bernd Schwenke durch ihre wöchentlichen Tai-Chi-Chuan-Übungen führen zu lassen.

Mit Blick aufs Wasser stehen sie da, die Beine leicht gegrätscht, in den Knien locker federnd, und beginnen mit einer Konzentrationsübung, die den Atem beruhigt.

Dann heben und senken sie die Arme, schwingen aus der Hüfte heraus, schieben imaginäre Bälle vor und zurück, modellieren im leeren Raum, dehnen sich seitwärts und schütteln zwischendurch die Arme aus. Die Bewegungen fließen sanft, die Glieder werden zwar gestreckt, aber nicht komplett durchgedrückt. Im Tai Chi soll man sich zu nichts zwingen, sondern mit dem Potential arbeiten, das schmerzfrei zur Verfügung steht.

Eine ältere Dame kommt vorbei und versucht – erst aus der Entfernung – die Übungen nachzuahmen. Das funktioniert gut, und sie gesellt sich zu der Gruppe. Wenig später ein junger Bursche von 16 Jahren, der spontan voll einsteigt. Die übrigen sind zwischen 30 und 70 Jahren alt, überwiegend Frauen, aber auch Männer. Bernd Schwenke begleitet jede Übung mit erklärenden Worten, nennt ihre Namen wie „das Wolkenstor öffnen“ oder „die Wolken teilen“. In der Tat



Bernd Schwenke schwingt die Arme. B



edem Wetter leitet er seine Tai-Chi-Chuan-Schüler im Schönwasserpark an – RP-FOTO: THOMAS LAMMERTZ

## INFO

### Mitmachen

**Preise** Eine Schnupperstunde bei Schwenke ist gratis, eine Zehnerkarte kostet 120 Euro. Als Mitglied seines Vereins kann man dort andere asiatische Bewegungslehren kennen lernen.

**Info** ☎02151 546920 oder [www.zen-kampfkunst-krefeld.de](http://www.zen-kampfkunst-krefeld.de)

regnet es leicht, aber die Übungen finden bei jedem Wetter statt, sofern der Boden nicht völlig aufgeweicht ist. Der Meister korrigiert hier und da verbal, greift aber nie wirklich ein, übt keinerlei Druck aus.

„Man fühlt sich danach wie neu geboren“, sagt eine Teilnehmerin nach 60 aktiven Minuten, eine andere berichtet: „Tai Chi hat mich gerade noch so vor dem Bandscheibenvorfall bewahrt.“