

WZ DIENSTAG, 2. DEZEMBER 2008

Auf dem Weg zu sich selbst

SÜD Der Verein für Zen-Kampfkunst trainiert in der alten Im-Brahm-Fabrik. 120 Mitglieder bringen hier Körper und Geist in Einklang.

Von Jerome Zackell

„Zen heißt Versenkung oder Meditation. Wir wollen Körper und Geist in Einklang bringen“, erklärt Bernd Schwenke, Vorsitzender des Vereins für Zen-Kampfkunst. Über das Körperbewusstsein werde beim Shorin-Karate, Qi Gong und Tai Chi Chuan das Selbstbewusstsein gestärkt, sagt der 45-jährige Tai Chi- und Karate-Trainer.

Seit April haben die 120 Mitglieder des Vereins die Kellergewölbe an der Ritterstraße 181 in der alten Im-Brahm-Fabrik renoviert. Am Samstag wurden die Räume bei einem „Tag der offenen Tür“ präsentiert. Angemietet hat der Verein das neue Heim von der Wohnstätte Krefeld. Zuvor hatte der Saudische Kulturverein dort sein Zuhause.

Genau 13 Stufen führen in den Keller des Hauses und in einen Tempel der asiatischen Kampfkunst hinab. Nun mag in Deutschland die Zahl 13 Unglück bedeuten, in Japan jedoch gilt sie als Glückszahl. Glück und eine entspannende Atmosphäre versprechen auch die beiden Trainingsräume im neuen Vereinsheim.



Beim Tag der offenen Tür zeigen die Mitglieder, wie Tai Chi funktioniert.

Foto: Lothar Strücken

Eine Buddha-Statue und zwei chinesische Krieger zieren den kleineren der Räume, der als Meditationszimmer genutzt wird. Der große Raum ist mit Schaumstoff-Matten ausgelegt, auf denen gut zwei Dutzend Schüler dem Tai-Chi-Chuan-Meister Dr. Wenjun Zhu gebannt zuhören, der als Gastreferent eingeladen worden ist.

Trainer Bernd Schwenke ist Vorbild für seine jungen Schüler

Mit langsamen und fließenden Bewegungen lernen die Schüler das chinesische Gesundheitstraining kennen. Abschließend verbeugen sich die Teilnehmer der Tradition entsprechend.

Seit 21 Jahren gibt es den Verein für Zen-Kampfkunst nun schon in Krefeld. Dessen Vorsitzender und Trainer Bernd Schwenke übt sich seit 30 Jahren



In der Ruhe liegt die Kraft – auch bei Tai Chi und Qi Gong.

in den Kampfkünsten. „Anfangen habe ich mit Kempo, dem chinesischen Karate“, sagt Schwenke.

Heute trägt er den schwarzen Gürtel der sechsten Stufe. Damit ist er auch Vorbild für die Kleinsten im Verein, die beim Tag der offenen Tür ebenfalls ihr Kö-

■ ZEN-KAMPFKUNST

VEREIN Der Verein für Zen-Kampfkunst bietet Karate für Erwachsene und Kinder, Tai Chi Chuan und Qi Gong an.

KONTAKT Informationen gibt es beim Vorsitzenden des Vereins, Bernd Schwenke, unter Ruf 54 69 20, oder im Internet.

www.zen-kampfkunst-krefeld.de

nen im Shorin-Karate demonstrierten.

„Der Weg ist das Ziel“, soll einst Buddha gesagt haben. Im Verein für Zen-Kampfkunst konnten sich die Besucher davon überzeugen, dass die Kampfkünste in Krefeld auf einem gutem Weg sind.