

→ **MONTAGSKOPF**



Bernd **Schwenke** lud am Samstag zum Gesundheitstag. RP-FOTO: TL

Im Zeichen des Zen

Zen-Shorin-Ryu, Qi-Gong, Shiat-su, Tai-Ji-Quan... nein, Bernd Schwenke ist kein Meister der Fremdsprachen. Er ist Leiter des Zentrums für Zen (=Meditation) – Kampfkunst in Krefeld. Was wie ein Widerspruch klingt, Besinnung und Kampf, ist für ihn seit über 25 Jahren Realität. Mit 16 kam er während seiner Ausbildung zufällig mit Karate in Kontakt und war seitdem ein faszinierter Schüler. Zunächst stand die sportliche Seite im Vordergrund - für ihn auch heute noch der ideale Sport für Jugendliche.

Man darf sich bei Zen-Karate keine martialischen Filmhelden vorstellen, die im Nahkampf ihre Feinde dezimieren. Das Gegenteil ist der Fall: „Bei uns gibt es keine Wettkämpfe und praktisch keine Verletzungen. Es geht vielmehr darum, Körper, Geist und Seele im Einklang zu trainieren.“ Heute hat Schwenke seine Leidenschaft zum Beruf gemacht, ist unter anderem lizenzierter Übungsleiter und Reiki-Meister für Meditations- und Atemübungen.

Am vergangenen Samstag lud der Verein zum „Gesundheitstag“ in den Pfarrsaal der Liebfrauenkirche ein, um sein vielseitiges Angebot für alle Altersgruppen vorzustellen. Schwerpunkt waren ursprünglich aus China stammende Methoden der Entspannung und Gesundheitsprävention. Schwenke freut sich sichtlich über den regen Zuspruch. „Viele sind überrascht, welche körperliche und geistige Energie sie mobilisieren können und wie es Ihrer Gesundheit hilft“.

Bernd Schwenke träumt davon, in Zukunft einmal Japan zu besuchen, die Wiege der jahrhundertealten Lehren und Techniken, die er seit vielen Jahren studiert.

DIRK JANSEN