

Eine 90-minütige Auszeit vom Alltag



Schon beim Aufwärmen wird Sportredakteur Bruno Sellschopp klar: Beim Qigong findet man ganz zu sich selbst.

FOTOS: VASIL DINEV

VON BRUNO SELLSCHOPP

Qigong – das klingt nach etwas, das man irgendwie kennt, aber nicht so richtig greifen kann. Genau so geht es mir auch, als ich kurz vor meinem ersten 90-minütigen Kurs im Sport- und Bewegungszentrum des TSV Barrien stehe. Tiefenentspannung für Körper und Geist – das waren die Stichworte, die meine kurze Vorabrecherche ergeben hat. Klingt nicht schlecht, schließlich stecken mir noch die Strapazen eines gerade erst abgeschlossenen Umzugs in den Knochen.

Schon bevor es losgeht, wird mir klar: Man muss nicht völlig erschöpft von einem Umzug sein, um hier genau richtig zu sein. Neben Übungsleiterin Ina Wesemann sind noch sieben weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mir in der Halle – es ist Freitag, später Nachmittag, und die Arbeitswoche liegt hinter uns. Wer sehnt sich jetzt nicht nach ein bisschen Ruhe und Ausgleich?

Qigong, so erfahre ich, ist eine aus China stammende Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die den Körper und Geist in Einklang bringen soll. Mit Atemübungen, sanften Bewegungen und Meditation wird der Energiefluss – das sogenannte Qi – im Körper harmonisiert. Klingt vielversprechend, aber wie fühlt es sich wirklich an?

Meine erste Begegnung mit Qigong beginnt auf einer Yogamatte, in Socken, in der Barrien Turnhalle. Ina Wesemann führt uns in die Praxis ein, erklärt geduldig jede Bewegung und ihren Sinn. Wir starten mit einer Aufwärmphase – die Augen geschlossen, sanfte Musik im Hintergrund. Ich spüre, wie ich nach und nach bei mir selbst ankomme. Zu langsamer und bewusster Atmung klopfe und taste ich meinen Körper ab. Gar nicht so einfach, Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen! Doch Ina Wesemann nimmt uns den Druck: Jeder kann seinen eigenen Rhythmus finden.

Dann beginnt der Hauptteil: „Die acht edlen Brokate“. Acht traditionelle Übungen, jede mit einem poetischen Namen und einer bestimmten Wirkung. Wir starten mit „Den Himmel mit den Händen stützen“. Langsam heben wir die Arme, drücken sie über den Kopf nach oben und lassen sie wieder sinken. Die Bewegungen sind fließend. Ich er tappe mich dabei, immer wieder die Augen zu öffnen, um sicherzugehen, dass ich es richtig mache. Doch je länger wir üben, desto sicherer fühle ich mich.

Die folgenden Übungen tragen Namen wie „Den Bogen spannen und auf den Adler zielen“, „Mit Verachtung hinter sich schauen“ oder „Siebenmal den Rücken strecken und die hundert Krankheiten vertreiben“. Ich spüre, wie meine Anspannung langsam

weicht. Manchmal verliere ich mich in den Abläufen, doch immer wieder finde ich meinen Fokus zurück – eine ungewohnte, aber angenehme Erfahrung.

Eher zufällig fällt mein Blick zwischendurch auf die Uhr, die an der Turnhallenwand hängt: Schon über eine Stunde ist vergangen! Die Zeit scheint hier anders zu vergehen, fließender, ruhiger. Zu jeder Übung erklärt Ina Wesemann, welchen gesundheitlichen Nutzen sie hat – von der Stärkung der Rückenmuskulatur über die Förderung der Blutzirkulation bis hin zur Kräftigung der Augen.

Der Kurs endet mit einer geführten Reise. Ich lege mich auf meine Matte, schließe die Augen und folge Ina Wesemanns beruhigender Stimme. Sie nimmt uns in der Geschichte mit in ein Gutshaus. Zehn Minuten völliges Loslassen – ein würdiger Abschluss. Als ich die Augen wieder öffne, fühle ich mich erfrischt. 90 Minuten, die sich angefühlt haben wie eine kleine Auszeit vom Alltag. Ich bin überrascht, wie intensiv ich bei mir selbst war – ganz ohne Ablenkung, ganz ohne Hektik. Vielleicht habe ich Qigong immer noch nicht ganz durchschaut, aber eines weiß ich jetzt sicher: Ausprobieren lohnt sich.



Die Augen geschlossen, die Bewegung mit der Atmung verknüpft: Beim Qigong geht es um Entspannung für Körper und Geist.

Sportangebote an jedem Tag der Woche

VON BRUNO SELLSCHOPP

Das Jahr ist noch jung, doch der TSV Barrien kann bereits erfreuliche Neuigkeiten verkünden: Zukünftig wird der Verein an allen sieben Tagen der Woche Sportangebote bereitstellen – bislang waren es sechs. Die Erweiterung um den Sonntag erfolgt aufgrund der gestiegenen Nachfrage der Mitglieder, erklärt Gabriele Pache, Leiterin der Sparten Entspannung und Sportgymnastik.

Der TSV Barrien ist mit insgesamt 14 Sparten breit aufgestellt. Zu den neuesten Angeboten, die im vergangenen Jahr hinzugekommen sind, zählen Darts und Entspannung. Zum Jahresende 2024 verzeichnete der 1913 gegründete Verein 1.546 Mitglieder.

In naher Zukunft wird das Sportangebot um Jumping Fitness und Drums Alive erweitert. „Wir versuchen, mit unseren Angeboten weiterhin ein jüngeres Publikum anzusprechen“, sagt Renate Spanier-Rohlfing, die 1. Vorsitzende des Vereins. Der TSV Barrien richtet sich an alle Altersgruppen: Während Trendsportarten vor allem jüngere Sportlerinnen und Sportler ansprechen, gibt es gezielte Angebote wie den Rehasport für ältere Mitglieder. „Allein im Rehasport haben wir 20 Gruppen“, so Spanier-Rohlfing.

„Wir sind breit aufgestellt“, bestätigt Klaus Nienaber, Leiter der Sparte Radsport. Neben einem umfangreichen Kursangebot bietet der TSV Barrien auch klassische Wettkampfsportarten wie Fußball und Korbball an. Sogar Baseball ist mit den Barrien Green Bears vertreten. Diese Vielfalt hat sich herumgesprochen: „Die Anzahl ortsfremder Mitglieder ist beachtlich“, berichtet Nienaber. Neben

Barrien kommen Mitglieder unter anderem aus Melchiorshausen, Sudweyhe, Okel, Riede und darüber hinaus.

„Für einen Dorfverein ist das enorm“, sagt der 2. Vorsitzende Jürgen Krooß über das vielseitige Angebot, das gefragte Kurse wie Yoga in mehreren Variationen umfasst. Die Qualität des Programms hängt maßgeblich von den Übungsleitern ab, betont Renate

Spanier-Rohlfing: „Alles steht und fällt mit ihnen.“ Die Übungsleiter des TSV Barrien sind bestens ausgebildet und verfügen über die notwendigen Lizenzen. Beim Kindsport gibt es zusätzliche Helfer, doch stets ist eine qualifizierte Kraft anwesend. „Wir haben über 130 Übungsleiter, Helfer und Schiedsrichter im Verein“, so die Vorsitzende.

Ein Meilenstein für die Erweiterung des Sportangebots war der Bau des Sport- und Bewegungszentrums des TSV Barrien, an der Wassermühle 10. Die erste Halle wurde 2011 eingeweiht, 2023 erfolgte die bisher jüngste Erweiterung. Weitere Anbauten sind derzeit nicht geplant, aber der Verein möchte in einem anderen Bereich wachsen: „Wir wünschen uns mehr Übungsleiter und Ehrenamtliche“, erklärt Renate Spanier-Rohlfing, die sich natürlich auch weiterhin einen Mitgliederzuwachs wünscht.

Mit zusätzlichem Engagement könnte das Sportangebot noch weiter ausgebaut werden. Denn mit 14 Sparten und zahlreichen Kursen ist das Ende der Möglichkeiten noch nicht erreicht. „Wenn wir spannende neue Ideen umsetzen können, dann tun wir das auch“, versichert Jürgen Krooß. Weitere Informationen zum Angebot des TSV Barrien gibt es auf der Vereinswebseite: www.tsv-barrien.de.



Der prallgefüllte Geräteraum lässt es erahnen: Beim TSV Barrien gibt es ein vielschichtiges Sportangebot.

FOTO: VASIL DINEV