

Für Körper, Geist und nörgelnde Ehemänner

Göppingen Kurse, Vorträge und Bücher: Tai-Chi für Menschen jeden Alters bestimmt Barbara Reiks Leben. *Von Andreas Pflüger*

Gerade eben hat Hilde noch die Wolldecken geteilt und nach den Sternen am Rande des Übungsraums und wippt auf den Ballen. Hilde ist – vorsichtig formuliert – gesundheitlich gleich in mehrfacher Hinsicht angeschlagen. Sie hat eine kaputte Wirbelsäule, Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck und kämpft mit den Nachwehen eines Herzinfarkts. Doch die Schmerzen sind viel besser geworden. „Und zwar seit ich den Tai-Chi-Qigong-Unterricht von Barbara Reik besuche“, sagt Hilde. Am Anfang sei ihr noch jede Bewegung schwer gefallen. „Da hab ich gedacht, das packe ich nicht.“

„Ich fühle mich danach einfach gut.“

Hilde (78 Jahre), Tai-Chi-Seniorin

Inzwischen müsse viel zusammenkommen, ehe sie die Übungsstunde sausen lasse, sagt die Rentnerin.

„Das tut nicht nur meinem Körper und meinem Geist gut, sondern lässt mich sogar gelassen bleiben, wenn mein Ehemann rumnörgelt.“ Ihr Leben sei wieder lebenswert geworden und sie könne wieder lachen. Ihre Worte unterstreicht Hilde nachhaltig: Barbara Reik nimmt das Lob mit einem Lächeln zur Kenntnis: „Gerade von den Senioren in meinen Gruppen höre ich immer wieder etwas Ähnliches.“

Tai-Chi, man darf es ohne Übertreibung sagen, bestimmt das Leben der 60-Jährigen, die in Göppingen-Bartenbach daheim ist. Ja mehr noch, seit die nimmermüde Frau in den neunziger Jahren die „innere chinesische Kampfkunst“, das „Schattenboxen“ oder den „sanften Sport“ – wie immer Tai-Chi auch bezeichnet wird – kennengelernt hat, ist es ihr Leben. Barbara Reik gibt Kurse und Seminare, hält Vorträge, schult Übungsleiter und schreibt Bücher, die speziell auf einzelne Zielgruppen, etwa auf Kinder oder Senioren, zugeschnitten sind.

Sie ist, ohne weltanschaulich abgedrehte Botschaften zu transportieren, als



Tai Chi habe für jeden und jede, ganz gleich in welchem Alter, etwas zu bieten, sagt Barbara Reik (in Schwarz).

Foto: Horst Haged

Missionarin ihres Sports unterwegs und leistet immer wieder Pionierarbeit. „Einfach weil ich überzeuge bin, dass Tai-Chi für jeden etwas zu bieten hat und jedem helfen kann“, erklärt sie. Als sie in den neunziger Jahren damit begonnen habe, Tai-Chi und Qigong in einer Gruppe Sport nach Krebs vorzustellen, sei sie noch belächelt worden. „Heute macht das fast jede Klinik“, sagt sie und lacht ihrerseits.

Damit das Angebot für jeden einzelnen passt und auch ein Quereinsteiger jederzeit möglich ist, hat Barbara Reik die gängigen Übungsprogramme modifiziert und für die speziellen Bedürfnisse der Kursteilnehmer angepasst. Zudem überträgt sie die oft verklausulierten Bezeichnungen einzelner Bewegungsabläufe in die Alltagssprache. „Wenn ich zu den Leuten sage, dass der Alte einen Pfirsich präsentiert, können

sie damit nur selten etwas anfangen“, betont sie. Sage man ihnen aber, sie sollen so tun, als würden sie ein Buch aufschlagen, wisse jeder sofort, was gemeint sei.

Wichtig ist ihr dabei, dass die Freude beim Erlernen von Tai-Chi nicht zu kurz kommt. „Nur weils gesundheitlich etwas bringt, machen das die wenigsten. Sie wollen es auch gerne tun“, berichtet Reik. Deshalb versuche sie, ihren Schülzlingen zu vermitteln, dass sie sich etwas Schönes vorstellen und dass sie in den Übungsstunden auch ihre Interessen einbringen. „Es ist entscheidend, immer wieder Highlights zu setzen, um das Körperliche und das Energetische zu erleben“, sagt sie. Ebenso wichtig sei es eine simple Lebenshilfe zu bieten und Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Nicht nur Hilde weiß, wovon Barbara Reik spricht.

TAI-CHI IN ALLEN VARIATIONEN
Buch Die zweite Auflage des 150-seitigen Buches „Tai-Chi für Senioren“ von Barbara Reik erscheint in Kürze im Mankau Verlag. Die „Anleitung zum Selberlernen“ kann für 14,95 Euro im Buchhandel und im Internet bestellt werden.

Vortrag Einen Vortrag unter dem Titel „Tai-Chi als Sturzprophylaxe“ hält Barbara Reik auf Einladung des Kneipp-Vereins am Freitag, 1. April, im Göppinger Bürgerhaus. Die Veranstaltung in der Kirchstraße 11 beginnt um 18 Uhr.

Kurs Barbara Reik bietet eine Reihe von Tai-Chi- und Qigong-Kursen, aber auch Einzelunterricht, zum Beispiel für Rollstuhlfahrer, an. eos

■ **Weitere Informationen unter**
www.bewegungswelt-taichi.de