

KÖRPER GEIST & SEELE



# Klar werden, nichts spüren, sich finden im Bayerwald-Dojo

Rainer Liebwein lehrt die Kunst des Doshinkan

Von Tatjana Brand

**Fürstenstein.** „Onegai Shimasu“, laut und kräftig schallt es durch das Dojo in Fürstenstein. „Onegai Shimasu“, mit diesen Worten beendet man den Alltag und beginnt mit den Übungen.

Shotokan, Aikido, Taekwondo – Rainer Alexander Liebwein hat auf seinem Weg vieles gemacht. Bei der 1969 von Großmeister Hanshi Isao Ichikawa gegründeten Kampfkunstschule „Doshinkan“ ist er angekommen. „Alles, was ich vorher übte, war lehrreich für mich und die richtige Richtung, aber letztlich fehlte immer irgendetwas. Doshinkan der Kampfkunstschule Doshinkan wurde dieses alte Wissen verahrt.“

Viele Bewegungen wurden im Kampfsport „wegrationalisiert“ – aber sie machten auf diese Weise keinen Sinn mehr, es ging nur noch um Wettkampf. So sind viele der Kata-Bewegungen in Vergessenheit geraten und wurden nicht mehr verstanden.

Denn in dieser sehr ursprünglichen Kampfkunst geht es nicht ums Kämpfen, vielmehr geht es dabei um Gesundheit. Muskeln, Gelenke und Geist – es werden Teile des Körpers reaktiviert, die im Alltag sonst nicht mehr beansprucht werden. Eine Altersbeschränkung gibt es bei diesen Gesundheitsübungen nicht. Im Doshinkan führen auch 80-jährige die sanften Übungen durch – genau wie in Asien. „Jeder macht die Übungen so gut er kann, niemand wird angetrieben und jeder entwickelt sich individuell in seinem eigenen Tempo“, erklärt Rainer Alexander Liebwein, Träger des 4. Dan. Insgesamt gibt es zehn Schüler- sowie zehn Meister-Grade.



**Gleichgewicht und Kraft: Rainer Liebwein (mitte) führt mit seinen Schülern Katas (Übungen) durch.**

Doch neben den, für den Außenstehenden komplizierten, Bewegungen spielt beim Doshinkan auch der Geist eine entscheidende Rolle. Viele Übungen sind auch eine ZEN-Meditation.

„Mit Doshinkan erhält man die Ressourcen“

Sich entspannen, Ruhe finden, zu sich finden, in sich hinein horchen, in sich Neues entdecken. Und dann leer werden, gar nichts mehr denken, nur noch spüren, in sich ruhen, nicht schlafen, sondern hochwach, die Energie der Umgebung in sich aufnehmen – aber bis dahin ist es ein langer Weg.

„Man braucht immer ein Ziel, eine Aufgabe“, meint Liebwein und verrät dann noch das Geheimnis: eine positive Lebenseinstellung. Denn bei Doshinkan geht es um nicht mehr und nicht weniger als die Erhaltung der Ressourcen. Langsame und schnelle, kräftige und weiche Bewegungen wechseln sich ab

– es soll keine Einseitigkeit entstehen. Dazu die Atmung, denn Atem und Bewegung sind eins, sie gehören fundamental zum Leben. Die Fokussierung auf das Chi – die Lebensenergie – hält alles zusammen.

„Die Übungen, die Kata – weit über 100, größtenteils sehr alte Kata, werden im Laufe vieler Jahre geübt. Wir versuchen uns dabei auf das Wesentliche zu konzentrieren“, erläutert Rainer Alexander Liebwein. Keine Musik, keine hektik, ein aufs Wesentliche reduzierter Raum, die Menschen, der Atem, die Bewegung, nur kraftvolle Ruhe. Und der eine oder andere findet sich vielleicht tatsächlich selbst bevor sich alle gemeinsam mit einem „Arigato Gozai Mashita“ vom Dojo verabschieden, man frisch und gestärkt aus dem Training geht und Rainer Alexander Liebwein allen noch eine Gleichung aus dem Alltag mit auf den Weg gibt: „Es ist nicht wichtig zu wissen, wie ein Automotor funktioniert. Wichtig ist fahren zu können und richtiges tanken.“

# Erfolgreiche Solibrot-Aktion

**Passau.** Über 4 000 Euro sind beim „Solibrot“-Verkauf zusammengekommen. Erstmals hat sich der Katholische Deutsche Frauenbund (KDFB) in der Diözese Passau gemeinsam mit vielen örtlichen Zweigvereinen und Bäckereien in diesem Jahr an der großen „Solibrot“-Aktion des katholischen Hilfswerks Misereor beteiligt. Mit Erfolg: Es sind fast 4 100 Euro an Spenden zusammengekommen. „Im Rahmen der ‚Solibrot‘-Aktion wurde in der Fastenzeit in einigen Bäckereien in der Diözese als ‚Solibrot‘ gekennzeichnetes Brot angeboten, das mit einem Preisaufschlag von 50 Cent verkauft wurde“, erklärt die KDFB-Diözesanvorsitzende Bärbel Benkenstein-Matschiner. Dieser Solidaritätszuschlag wurde gespendet, der Erlös aus der Diözese Passau kommt nun einem



**Die Frauenbund-Damen um ihre Vorsitzende Bärbel Benkenstein-Matschiner (2. von links).**

Zentrum für Straßenmädchen in Kenia zu Gute. „Unsere Spenden fließen in das ‚Rescue Dada Centre‘ in Nairobi. Beteiligt haben sich die Zweigvereine Hader, St. Konrad Burghausen, Aicha vom Wald, Niederaltelich,

Passau-Innstadt, Perach und Pfarrkirchen sowie die Biobäckerei Wagner (Ruderting), die Landbäckerei Kerscher (Tiefenbach), die Bäckerei Bachmeier (Eggenfelden) und die Bäckerei Wagner (Ruhstorf an der Rott).

GESCHICHTEN AUS DEM ALLTAG



von Marcel Buscheck

# Heiße Tage

Eigentlich wollte ich zum Wetter nichts mehr berichten. Eigentlich.

Dann habe ich Szenen der letzten zwei Wochen innerlich Revue passieren lassen: vor unerträglicher Hitze stöhnende Arbeitskollegen, verbrannte Wiesenflächen, Bäume, die bereits jetzt – Mitte August – das Laub abwerfen und wie im Herbst dastehen.

Der junge Eschenbaum hinter unserer Wohnlage, der gar die Blätter eingerollt hat, um dem sicheren Austrocknungsstod zu entgehen, dazu die steigende Waldbrandgefahr. Ein Funke hätte gereicht – und ganze Waldstücke hätten plötzlich wie ein gigantischer Zunderschwamm Feuer gefangen.

Nicht zu vergessen die bedrohlich niedrigen Wasserstände an Donau und anderen Flüssen, die die Binnenschifffahrt gefährdeten. Schließlich die bitteren Klagen der Landwirte, deren Ackerfrüchte dringendst einen erlösenden Landregen brauchen, um nicht in der Notreife zu enden, was wiederum schwere Ernteinbußen nach sich ziehen würde.

Allein diese wenigen Szenen sagen sonnenklar: mit dem Wetter stimmt etwas nicht. Da wird es wenig trös-

ten, wenn Experten des Deutschen Wetterdienstes mitteilen, dass die Dürre und Trockenheit etwa in Ländern wie Bayern und Sachsen Anhalt so gravierend ist, wie seit 50 Jahren nicht mehr. Die möglichen Gründe für das extreme Wetter sind natürlich vielschichtig. Da wird von einem „festgekeilten Azorenhoch“ geredet, das heiße Luft nach Europa tragen würde. Da stellt sich natürlich die Frage, wie es sein kann, dass ein Hochdruckgebiet „festgekeilt“ ist.

Kritische Stimmen haben gleich eine Antwort parat: weil am Wetter herum geschraubt wird! Wettermanipulation? Nun, wer unter diesem Suchbegriff im Netz nachschaut, erhält sofort 60 500 Eintragungen. Verborgen vor den Augen der Öffentlichkeit finden angeblich schon seit 50 Jahren Eingriffe in das Wetter statt. Eines der Ziele der Wettermacher ist es vordergründig, Wetter nach Wunsch zu kreieren.

Es existieren sogar offizielle US-Patente zur Wetterveränderung, etwa das „Welsbach-Patent“, das die Ausbringungen von bestimmten Stoffen in die Atmosphäre, angeblich mit dem Ziel der Klimaerwärmung entgegen zu wirken. Die Besendung der oberen Luftschichten mit starken elektromagnetischen Frequenzen durch sogenannte „Haarp-Anlagen“ ist gleichwohl eine patentierte Methode zur Wettermodifikation, die weltum-

spannend angeblich auch zum Einsatz kommen soll.

Was nun unsere extreme Hitzewelle betrifft, so vermuten Wettermanipulations-Kritiker, die Ausbringung von Kohlestaub in die Atmosphäre – eine offizielle und patentierte Methode, um Regen zu machen! Der physikalische Effekt: die Nanopartikel winzigen Kohlestaub-Partikel ziehen Hitze an, machen also die Luft „brennend“. Die Folge: Wasser wird angezogen, die erhitzte Luft kann verhältnismäßig mehr Wasser aufnehmen, als eine unbehandelte Luft, was wiederum Starkregeneignisse provoziert, wie jetzt in Italien. Sollten die ungeheuerlichen Vermutungen der Kritiker wahr sein, dann spüren wir wohl bereits jetzt die Auswirkungen jener „Wettermacher“-Versuche, die mittlerweile überall auf der Welt stattfinden sollen.

Vielleicht ist dieser Sommer auch nur typisch für „Jupiterjahre“ wie dieses. Nach Angaben des Hundertjährigen Kalenders fallen Jupiterjahre gerade in der Zeit Juli bis September durch eine teilweise massive Hitze auf, die allerdings eher feucht als trocken ist. Wenn man den Sommer 2008 herimmt, der ebenfalls unter Jupiter-Regentschaft stand (alle 7 Jahre ist ein Jupiterjahr), so berichtete das „Deutschlandwetter“: „Alle drei Monate des Sommers 2008 waren in Deutschland wärmer als der Klimanormalwert.“ Vielleicht müssen wir uns nur an die astrologische Regel halten, dass Sommer in Jupiterjahren besonders heiß sind und uns entsprechend „cool“ verhalten...

# Die „Häusliche Pflege“ – ein echtes Erfolgsmodell

**Aidenbach.** Der VdK-Sozialverband (Ortsverband Aidenbach) lädt ein zu einer Vortragsveranstaltung zum Thema „Häusliche Pflege – aktueller Stand, künftige Entwicklungen, Gestaltungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige u. a.“ die gemeinsam mit dem Caritasverband Passau und der Sparkasse Passau durchgeführt wird.

2,5 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig, davon werden 1,25 Millionen ambulant zu Hause versorgt, Tendenz stark steigend. Für pflegende Angehörige bedeutet ein Pflegefall oft einen dramatischen Lebenschnitt mit weitreichenden persönlichen Folgen. Viele Entscheidungen müssen demnach schnell getroffen

werden: Was ist der richtige Weg? Pflegeheim oder häusliche Pflege? Wo kann ich mich informieren? Was muss ich tun? Welche pflegerischen- und Geld-Leistungen kann ich aktuell beanspruchen? Wie vereinbare ich Beruf und Pflege? wie kann ich vorsorgen? Viele Probleme sind im akuten Falle schnell und richtig zu lösen.

Nach Expertenmeinung herrscht auf diesem Gebiet jedoch noch ein großer Informationsbedarf. Der VdK, gemeinsam mit dem Caritasverband möchte somit bei dieser Veranstaltung den Teilnehmern umfassende Informationen zum aktuellen Stand der Pflege resp. häuslichen Pflege vermitteln. Hierbei stehen auch jüngste Än-

derungen und Verbesserung der Leistungen durch den Gesetzgeber im Vordergrund sowie künftige geplante Reformen mit weitreichenden Konsequenzen. Berichtet wird aber auch aus der Praxis des Pflegealltags mit allen vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen.

Die Sparkasse Passau wird den Teilnehmern außerdem Einblicke in private finanzielle Versorgungsmöglichkeiten zur ergänzenden Alters- und Pflegesicherung geben, um spätere Versorgungslücken und Altersarmut zu vermeiden.

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 3. September, um 18 Uhr in der großen Aula der Mittelschule Aidenbach statt. Der Eintritt ist frei.

SPRUCH DER WOCHE

Die Frage ist nicht, auf was du schaust, sondern was du siehst.

Henry David Thoreau (1817 bis 1862, US-Schriftsteller)

perfekt. PROSPEKT  
Verteilung bundesweit  
Kontakt: ☎ 0851-5014-0  
www.wochenblatt.de

**Schön ohne Falten**  
weg mit Augenfältchen, Nase- und Lippenfalten durch Hyaluronsäureinjektion  
**Sommerpreise ab 249,- €**  
Praxis T. Küblböck ☎ 08551/2386

**Natürliche Kinderwunschbehandlung**  
**Naturheilpraxis Polland**  
Telefon 08 51/98 86 24 10  
www.wohlfuehl-seminare.de

**Prof. Kartenlegen**  
Info-Tel. 0170/9940916

# Ihr Mondkalender von Mi., 19.08. bis Di., 25.08.15

Mittwoch	Freitag	Sonntag	Dienstag
<b>Zunehmender Mond in der Waage:</b> Mit all Ihrem Optimismus verbreiten Sie schon am Morgen gute Stimmung helfen auch anderen durch nicht ganz einfachen Tag. <b>Heute gut:</b> Bleiben Sie gerade heute nicht zu Hause, gehen Sie unter Leute, Ihre tolle Stimmung wirkt ansteckend. <b>Heute schlecht:</b> Spielen Sie keinesfalls den Miesepeter, wenn ein Freund Ihnen eine Überraschung bereitet.	<b>Zunehmender Mond im Skorpion:</b> Am späten Abend können Sie in einer netten Runde viele Herzen erobern. Ihre lustige Art reizt alle mit. <b>Heute gut:</b> Wenn Sie aber nicht ausgehen wollen, fehlt Ihnen auch ganz und gar nichts. Sie können sich problemlos alleine einen netten Abend bereiten. <b>Heute schlecht:</b> Sie machen sich viel zu oft sämtliche Probleme Ihrer Mitmenschen zu Eigen.	<b>Zunehmender Mond im Schützen:</b> Sie fühlen sich am Vormittag ganz wunderbar und beschwingt. Sie können jetzt schaffen, was Sie wollen. <b>Heute gut:</b> Leben Sie heute in Ihrer Partnerschaft Leidenschaft und Erotik intensiv aus. Die positive Energie, die daraus entsteht, wirkt noch lange nach. <b>Heute schlecht:</b> Besser keine großen Familien-Besprechungen! Streit ist vorprogrammiert.	<b>Zunehmender Mond im Steinbock:</b> Am besten fahren Sie mit Ehrlichkeit. Zeigen Sie Stärke und Engagement, dann geht es ohne Tricks. <b>Heute gut:</b> Denken Sie über wichtige Geldgeschäfte nach. Dabei werden Sie sicher die richtige Entscheidung treffen. <b>Heute schlecht:</b> Mit Ihrer Kreativität kommen Sie nicht weit. Sie bringen nichts wirklich zu Ende. Verschieben Sie Veränderungen.
<b>Zunehmender Mond im Skorpion:</b> Halten Sie jetzt die Augen offen, es könnte sein, dass Ihnen jemand über den Weg läuft, der Sie sehr beeindruckt. <b>Heute gut:</b> Gehen Sie diese Woche langsam an und denken Sie mal in aller Ruhe über Ihre Ziele nach. <b>Heute schlecht:</b> Sie sollten Ihre Gewissensbisse jetzt ablegen. Wenn Sie keine Gesellschaft möchten, dann bleiben Sie halt allein.	<b>Zunehmender Mond im Skorpion:</b> Lassen Sie auf keinen Fall Streit aufkommen, wenn Meinungen gar nicht vereinbar sind. Es findet sich bestimmt ein vernünftiger Kompromiss. <b>Heute gut:</b> Sie haben genau das richtige Selbstbewusstsein, um Ihre Vorstellungen in einer Sache durchzusetzen. <b>Heute schlecht:</b> Lassen Sie sich durch kritische Bemerkungen jetzt keinesfalls verunsichern.	<b>Zunehmender Mond im Schützen:</b> Am Abend erleben Sie eine sehr produktive Phase. Also keine Sorge: Wenn Sie arbeiten müssen, läuft alles gut! <b>Heute gut:</b> Auch bei sehr harten Verhandlungen beweisen Sie Geschick und finden gute Argumente. <b>Heute schlecht:</b> Auch wenn Sie große Lust zum Flirten haben: Finger weg, denn Ihre Sinne wären verwirrt. So schaffen Sie Komplikationen.	<b>Der gute Rat</b> Beruf: Vergessen Sie am Donnerstag alle Arbeit, bei der Sie gar nicht weiter kommen. Lassen Sie sie liegen! Liebe: Sprechen Sie am Freitag keine Beziehungsprobleme an. Sie würden einiges aufwühlen, das dann erst richtig Ärger bereitet. Gesundheit: Achten Sie am Mittwoch unbedingt darauf, beim Feiern nicht sehr zu über-treiben. Ihre Konstitution ist nicht die stabilste!

# Horoskop der Woche von Mi., 19.08. bis Di., 25.08.15

Widder	Krebs	Waage	Steinbock
<b>Ihre Gefühle:</b> Erfolgreich. <b>Ihre Chance:</b> Beruflich haben Sie im Moment beste Chancen dank Ihres Ehrgeizes und Ihrer Disziplin. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie neigen dazu, sich unwichtiger zu machen als Sie sind. Das ist gar nicht nötig.	<b>Ihre Gefühle:</b> Befreit. <b>Ihre Chance:</b> Träumen Sie einfach mal so dahin. Dann kommen Sie sicher dahinter, was Sie wirklich wollen. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie planen einfach alles viel zu penibel, lassen sich und anderen keine Freiräume.	<b>Ihre Gefühle:</b> Stark. <b>Ihre Chance:</b> Jetzt ist es Zeit, mal Klartext zu reden – privat ebenso wie beruflich. Dann fühlen Sie sich besser. <b>Ihre Schwäche:</b> Bleiben Sie mit Ihren Wünschen auf dem Teppich. Sie wollen alles und mehr.	<b>Ihre Gefühle:</b> Beherzt. <b>Ihre Chance:</b> Bestimmen Sie mal selbst, wo es lang geht. Sie werden feststellen, wie gut sich das anfühlt. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie nehmen sich zu sehr zurück, vergessen völlig, dass Sie selbst Wünsche haben.
<b>Ihre Gefühle:</b> Angestrengt. <b>Ihre Chance:</b> Vertrauen Sie auf Ihre Intuition, dann machen Sie sicher keine Fehler. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie sind zu nachsichtig, lassen sich in Ihrer Beziehung zu viel gefallen. Damit muss Schluss sein!	<b>Ihre Gefühle:</b> Zweifeln. <b>Ihre Chance:</b> Lassen Sie sich nicht länger von Ihrem Kampf um Ihr Idealbild triakrieren. Geben Sie Ihrem Optimismus eine Chance. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie können sich selbst absolut keine Schwäche verzeihen.	<b>Ihre Gefühle:</b> Erotisch. <b>Ihre Chance:</b> Sie spüren geradezu Funken und niemand kann sich Ihrem Charme entziehen. Ein tolles Gefühl! <b>Ihre Schwäche:</b> In vielen Dingen sind Sie zu kleinlich. Bemühen Sie sich um mehr Gelassenheit.	<b>Ihre Gefühle:</b> Gebremst. <b>Ihre Chance:</b> Ruhlen Sie sich immer wieder aus und teilen Sie sich Ihre Kräfte gut ein. Sie werden sie noch brauchen. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie vertrauen zu viel Zeit. Nehmen Sie Ihre ganze Tatkraft zusammen.
<b>Ihre Gefühle:</b> Zurückgezogen. <b>Ihre Chance:</b> Halten Sie sich aus dem Trübel heraus und überlegen Sie, was für Sie persönlich wichtig ist. <b>Ihre Schwäche:</b> Sagen Sie klar und deutlich, was Sache ist. Nur nicht rechthaberisch werden.	<b>Ihre Gefühle:</b> Zögerlich. <b>Ihre Chance:</b> Lassen Sie sich von den schönen Dingen des Lebens verführen und probieren Sie endlich etwas Neues aus. <b>Ihre Schwäche:</b> Nehmen Sie sich ein wenig zurück. Sie sind gegen den Partner bissig.	<b>Ihre Gefühle:</b> Zickig. <b>Ihre Chance:</b> Wenn Sie gut drauf sind, können Sie Großartiges leisten. Lassen Sie sich nicht runterziehen. <b>Ihre Schwäche:</b> Sie sind oft zu kritisch und meckern dauernd an Ihren Lieben herum. Ändern Sie das!	<b>Ihre Gefühle:</b> Durchgestartet. <b>Ihre Chance:</b> Beruflich geht es steil bergauf und auch in Sachen Liebe klappt im Moment alles. <b>Ihre Schwäche:</b> Vorsicht! Sie klammern zu sehr. Mit Zwang und Enge erzeugen Sie nur Unmut beim Partner.