

Porträt: Die Japanerin Yuko Fujimoto-Held entdeckte in Deutschland die traditionelle chinesische Medizin und hat einen Vize-Europameistertitel in Taijiquan

Im Fluss der harmonischen Bewegung

Von unserer Mitarbeiterin Sarah Weik

Es fällt Yuko Fujimoto-Held schwer, in Worte zu fassen, woher ihre Faszination für Deutschland kommt, warum sie sich als junge Frau für ein Germanistik-Studium entschied. „Mich hat die Kultur fasziniert, das Leben dort“, beginnt die 54-Jährige etwas stockend, dann lächelt sie. „Und die Häuser sahen auf Fotos immer so schön aus, alles war so sauber.“ Dann fällt ihr das Wort ein, nachdem sie gesucht hat: Freiheit. „Ich hatte Sehnsucht danach.“ In Japan habe sie nie das Gefühl gehabt, wirklich frei zu sein. Die Traditionen, die Unterdrückung von Gefühlen: „Es hat sich alles so eng angefühlt, gerade als Frau werden ganz bestimmte Dinge von einem erwartet.“ Sie wollte dieser Enge entfliehen und hoffte, in Deutschland anders leben zu können – freier.

Zurück zu den Wurzeln

Dass sie ausgerechnet hier zu ihren Wurzeln zurückfindet, asiatische Behandlungsmethoden wie Qigong oder Shiatsu für sich entdeckt und einmal Vize-Europameisterin in Taijiquan wird, hätte sie damals nicht gedacht. Fujimoto-Held lacht leise. Allerdings, dass sie 27 Jahre später in einem schönen Haus in Neuostheim wohnt, hätte ausgesprochen gut in ihre Träume von Deutschland damals gepasst.

Jahrelang sparte Fujimoto-Held für ihren großen Traum und setzte ihn 1986 in die Tat um. Sie ging nach Deutschland, zunächst mit einem Studentenvisum nach Heidelberg. „Ich hatte keinen konkreten Plan“, erzählt sie. „Ich wollte es einfach probieren.“ Zufällig traf sie dann den Chef einer Toshiba-Niederlassung in Mönchengladbach. Er stellte sie ein, als Sekretärin und Dolmetscherin. Sie lernte einen Mann kennen, heiratete, bekam einen Sohn. Ihr Leben verlief in normalen Bahnen.

Doch dann wurde sie aus der Bahn geworfen, erlitt eine Fehlgeburt und erkrankte an Nesselsucht. In dieser Zeit lernte sie einen Arzt kennen, der traditionelle chinesische Medizin praktizierte. „Das hat mir sehr geholfen“, sagt Fujimoto-Held – und es weckte ihr Interesse an der ostasiatischen Heilkunde. Sie fing Qigong an, Bewegungsübun-

Yuko Fujimoto-Held

■ Die 54-Jährige Yuko Fujimoto-Held ist in **Osaka geboren** und studierte in Kyoto Germanistik.

■ 1986 kam Yuko Fujimoto-Held nach Deutschland. Sie lebte unter anderem in Heidelberg, Tübingen, Landau und nun in **Neuostheim**.

■ Sie hat in Neuostheim **eine eigene Praxis**, ist Tuina- und Shiatsu-Praktikerin, als Taiji- und Qigong-Lehrerin tätig und gibt Taiji Bailong Ball-Kurse im Unteren Luisenpark.

■ **Kontakt** unter Telefon: 0621/4187019 oder per E-Mail: fujimoto@yuko-genki.de swk

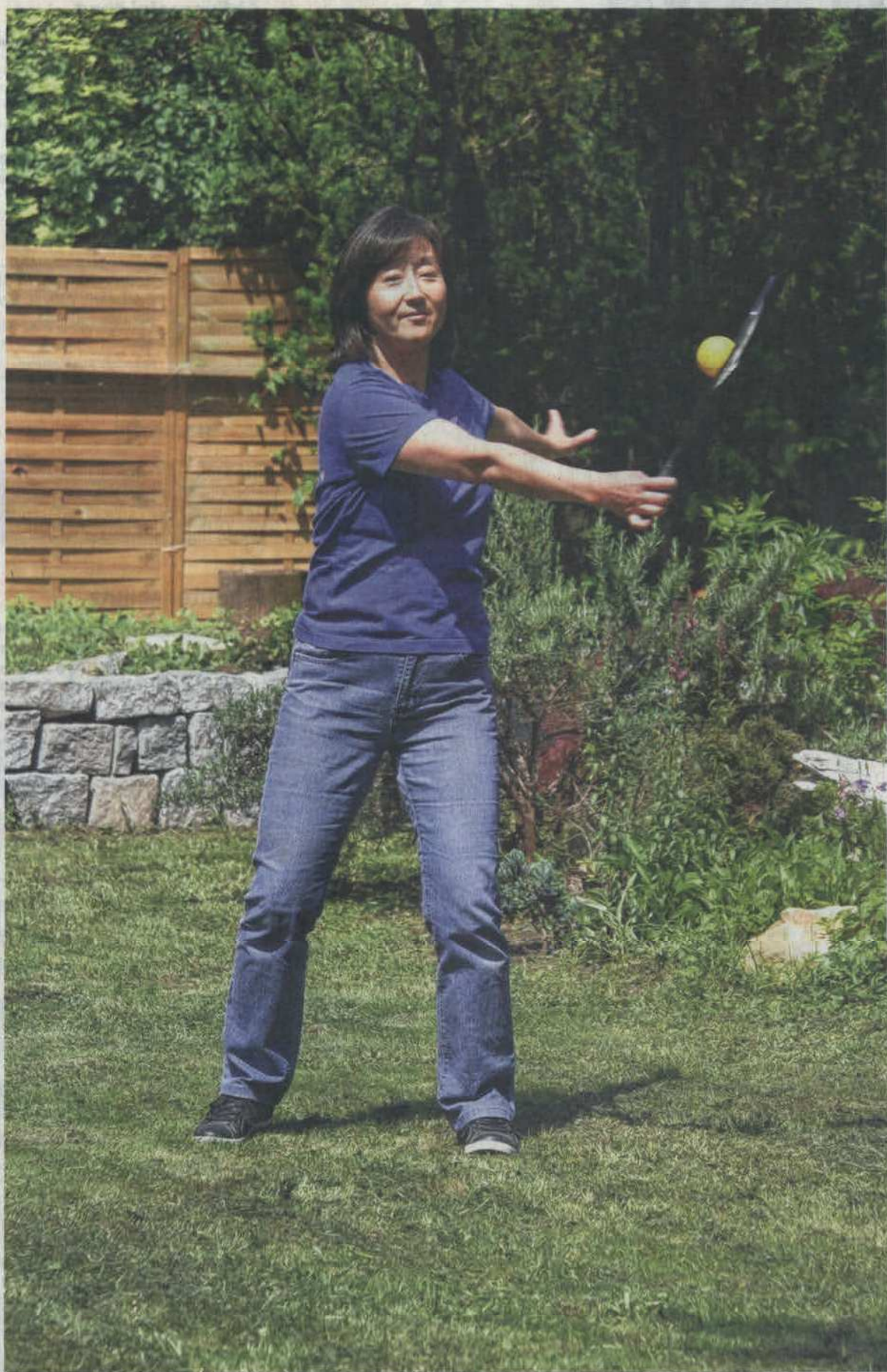
gen, bei denen Meditation und Atmung eine wichtige Rolle spielen. Dass diese Übungen sie vollends geheilt haben, davon ist die 54-Jährige überzeugt.

Danach beschloss Fujimoto-Held, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Sie ging bei einem chinesischen Meister in Lehre und verbrachte mehrere Monate in China. In dieser Zeit kam sie auch mit Taijiquan in Berührung, das sich aus den chinesischen Kampfkünsten entwickelt hat.

„Es ist eine innere Schulung - von Körper und Geist“, erklärt sie. Kein Kampf, bei dem zwei Personen gegeneinander antreten. Ohne große Erwartungen nahm sie dann 1998 an einer Internationalen Taiji-Meisterschaft in China teil – und wurde Dritte. „Das ist ein bisschen wie Eiskunstlaufen“, erklärt sie den Ablauf der Wettkämpfe. „Vorne stehen drei Preisrichter und an jeder Ecke der Fläche ein weiterer und die bewerten die Teilnehmer.“ Den dritten Platz nahm Fujimoto-Held als Ansporn für die Europameisterschaft ein Jahr später in Braunschweig und erreichte dort den zweiten Platz. Danach verlor sie allerdings das Interesse an Wettkämpfen. „Mir war das Äußere nicht mehr wichtig – ich wollte mich selbst weiterentwickeln.“

Traditionelle Medizin

Zwölf Jahre lang arbeitete sie in der Klinik am Steigerwald, die sich auf traditionelle chinesische Medizin spezialisiert hat. „Die Zahl zwölf hat



Yuko Fujimoto-Held spielt Taiji Bailong Ball, die neue Leidenschaft der Japanerin aus Neuostheim.

BILD: SWK

in China eine große Bedeutung – danach war eine gute Zeit, für etwas Neues.“ Fujimoto-Held lächelt.

In Mannheim, wo sie mittlerweile mit ihrem zweiten Mann lebt, machte sie sich selbstständig und eröffnete eine eigene Praxis. Alles, was sie bisher gelernt hat, bietet sie jetzt dort an.

Und es kommt immer wieder Neues hinzu. Die neue Leidenschaft der zierlichen Japanerin heißt Taiji

Bailong Ball. Wenn sie spielt, sieht es ein bisschen aus wie Tennis in Zeitlupe. Mit fließenden, runden Bewegungen führt Fujimoto-Held den Schläger um den Körper – der Ball folgt ihm wie angeklebt. „Man schlägt den Ball nicht, sondern nimmt ihn auf und gibt ihn wieder weiter – es ist wie reden“, erklärt sie und lächelt. Und dennoch trainiere das Spiel fast alle Muskeln. Die Vorurteile gegenüber den Methoden,

die sie anwendet, kennt Fujimoto-Held nur zu genüge. Sie nimmt sie jedoch gelassen.

„Man muss sich darauf einlassen“, sagt sie. „Denn das Grundprinzip von allem ist, dass man selbst aktiv wird. Auch als Patient.“ Und aktiv sein – das kann man von ihr auf jeden Fall lernen.

☀️ Weitere Artikel zur Porträt-Serie unter morgenweb.de/mannheim