

Raum zum Lernen
Lüer Mehrstens



Yin- und Yang-Aspekte im Taijiquan- und Qigong-Unterricht
Veröffentlicht in: Taijiquan und Qigong Journal, Heft 22,
4/2005

Die Dynamik von Yin und Yang ist eine Grundlage der chinesischen Lebenskünste. Sie durchdringt die Art der Übung und ebenso deren Vermittlung. Auf der Grundlage der elementaren Fragen, welches Menschenbild dem Unterricht zugrunde liegt und welche Ziele dieser verfolgt, zeigt Lüer Mehrstens, wie beide Aspekte im Lernen und Lehren zusammenkommen, sich gegenseitig bedingen und kontrollieren. Er gibt damit Lehrenden und Lernenden Kriterien, um ihre eigene Position und das Unterrichtsgeschehen im Sinne von Yin und Yang einzuschätzen. Als falsch gilt dabei, was einen selbst oder andere schädigt.

In vielen Unterrichtsstunden in der Ausbildung von Qigong-KursleiterInnen und -LehrerInnen, bei denen es immer wieder um die Yin/Yang-Aspekte von TCM und Qigong-Praxis ging, drängte sich mir der Versuch auf, auch methodisch-didaktische Fragen, wie zum Beispiel nach schülerorientiertem und/oder lernzielorientiertem Unterricht einem Yin/Yang-Schema zuzuordnen. Was zunächst als Spielerei erscheinen mag, macht bei näherem Hinschauen durchaus Sinn. Vor allem, wenn wir uns klar machen, dass es sich beim Yin/Yang-Konzept nicht um ein plattes Harmonieschema handelt, in dem das eine immer dem anderen die Waage hält und so beide Partner - Yin und Yang - in Bewegungslosigkeit erstarren. Im Gegenteil, es handelt sich um ein Konzept, das die Regelmäßigkeit von Bewegung erfasst und somit letztlich eine Beschreibung von (positiver, natürlicher, den eigenen Anlagen entsprechender) Entwicklung liefern kann.

Was kann Unterricht mehr wollen, als zwischen Lernenden (Yang) und Lehrenden (Yin) einen positiven Entwicklungsprozess in Gang zu setzen? Dabei hat die lehrende Person die Basis und einen imaginären gleichwohl sehr realen Vertrauensraum (Yin) zu schaffen und aufrecht zu halten, so dass die Lernenden bestmögliche Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten haben (Yang).

Im „Huangdi Neijing“ heißt es: *„Das Prinzip von Yin und Yang ist das Grundprinzip des gesamten Universums. Es ist das Prinzip all dessen, das erschaffen ist.“* Bei Professor Jiao Guorui können wir nachlesen: *„Yin und Yang sind Quelle der Entstehung, Evolution und Entwicklung aller Dinge des Universums, so auch der Ursprung der Entstehung und Entwicklung des menschlichen Lebens ... Yin und Yang sind daher auch als der Ursprung des Qigong (...) anzusehen.“*

Diesen Gedanken können wir dahingehend erweitern, dass Yin und Yang Basis und Ursprung für alle Unterrichtsprozesse sind. Unsere westliche, oft dualistische Weltsicht ist stark durch das Wörtchen „oder“ geprägt. Das heißt, Gegensätze schließen sich aus. Wir bewerten etwas als gut *oder* schlecht. Wir sind Lehrer *oder* Schüler. Wir praktizieren Stilles Qigong *oder* Qigong in Bewegung. Schnell verwickeln wir uns in Gespräche, ob das eine *oder* das andere die „bessere“ *oder* die „schlechtere“ Methode sei. Das traditionelle östliche Denken betont demgegenüber die Einheit der Gegensätze und spricht so von Yin *und* Yang, statt von Yin *oder* Yang. Beide sind zwar klar voneinander unterschieden, ergänzen sich aber in ihrer Polarität.

Einige grundlegende Ideen dieses Denkens sind:

- Yin und Yang gehen aus dem gleichen Ursprung hervor.
- Alle Dinge des Lebens haben einen Yin- und einen Yang-Aspekt.
- Jeder Yin- und jeder Yang-Aspekt kann wiederum in Yin und Yang unterteilt werden.
- Yin und Yang schaffen einander.
- Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig beziehungsweise begrenzen einander.
- Yin und Yang verwandeln sich ineinander.

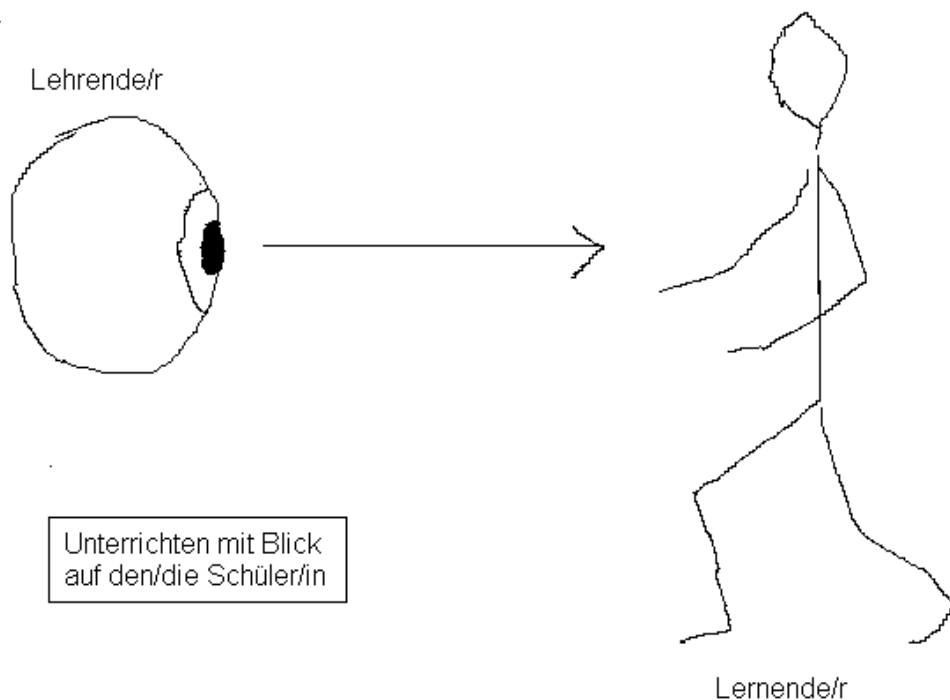
Wenn wir uns jetzt den Spaß machen und die Worte Yin und Yang durch LehrerIn und SchülerIn oder Lehrender und Lernender ersetzen, ergeben sich daraus schon einige interessante Anregungen für den Unterricht.

Zum Beispiel der Satz: Weil es Menschen gibt, die lernen wollen, habe ich die Möglichkeit, die Rolle des Lehrenden einzunehmen – Yin und Yang schaffen einander. Er schützt vielleicht davor in die arrogante Haltung zu gehen, die manchmal von „Wissenden“ eingenommen wird und die Gedanken hervorbringt wie: „Ich weiß oder kann etwas, du weißt oder kannst nichts, also stehe ich über dir.“

Ein weiteres Beispiel: In einer ersten Unterrichtsstunde hat der Lehrer seinen fasziniert zuschauenden KursteilnehmerInnen zunächst einmal die zu lernende Taiji-Form vorgeführt. Nun

beginnt er zu erzählen, was er an den folgenden zehn Abenden vorhat zu unterrichten. Eingehend auf erste Fragen breitet er sein Wissen über Taijiquan immer mehr vor den SchülerInnen aus. Schließlich kommen keine Fragen mehr, aber von seiner eigenen Begeisterung getragen spricht er immer weiter. Nach einiger Zeit beginnen die ersten TeilnehmerInnen zu gähnen, hier und da entsteht ein Zweiergespräch ... Spätestens jetzt sollte der Lehrer seine Aufmerksamkeit wieder seinen TeilnehmerInnen zuwenden.

Ich hielt es für die schlechtere Reaktion in dieser Situation Kontrolle auszuüben, indem er die „Störenfriede“ diszipliniert und zurechtweist. Das wäre eine einseitige Interpretation der Regel: „Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig“. In einer weiter gefassten Auslegung würde der Unterrichtende die nachlassende Aufmerksamkeit in der Gruppe als positive Kontrolle interpretieren und vielleicht mit einem Lächeln zu sich selbst sagen: „Ach, da bin ich mal wieder zu weit in die Rolle des Selbstdarstellers hineingerutscht“ und sich wieder den TeilnehmerInnen zuwenden. Er würde ihren Fragen Raum geben oder mit ihnen gemeinsam die ersten Bewegungsübungen ausführen. Die SchülerInnen hätten so die Möglichkeit, von einer eher passiv-aufnehmenden Haltung des Yin in einen aktiveren Yang-Modus zu treten. Yang, der Schüler, kontrolliert Yin, den Lehrer, hieße dann in den pädagogischen Sprachgebrauch übersetzt: Der oder die Lehrende unterrichtet immer *mit Blick auf die Lernenden*.



So können sie Stimmungen und Entwicklungen in der Gruppe aufnehmen und zu sinnvollen neuen Unterrichtsschritten überleiten.

„Yin und Yang verwandeln sich ineinander“ ist das letztlich über allem stehende Unterrichtsprinzip. Dieses erfährt mit dem Begriff Methodenwechsel - im obigen Fall vom Lehrervortrag zum gemeinsamen Üben - eine erste pädagogische Beschreibung. Ein Lehrer, der dieses Prinzip verinnerlicht hat und es in den Mittelpunkt seines pädagogischen Handelns stellt, ist mit seiner Aufmerksamkeit und Wahrnehmung immer am „Puls“ der zu unterrichtenden Gruppe, vergisst dabei allerdings auch nicht seinen eigenen „Puls“. So wäre es nicht angebracht, bei Heiserkeit den Lehrervortrag als Hauptunterrichtsmethode für die anstehende Stunde zu wählen oder bei akuten Rückenproblemen gerade heute anstrengende neue Bewegungsübungen einzuführen.

Taiji ☯ ist im ursprünglichen Sinne die höchste Harmonie von Yin und Yang. Ein Taiji-Lehrer - in diesem Fall ganz bewusst ohne Quan - wäre ein Mensch, der um die Gesetze der Wandlung weiß und der seine Schüler auf dem Weg ihrer Entwicklung positiv, unterstützend und fördernd begleitet, ohne sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren - ein Wandlungskünstler eben.

Einführendes Verstehen

Der auch heute noch hochgeschätzte Schweizer Forscher und Entwicklungspsychologe Jean Piaget (1886 - 1980) kommt in seinen über 40 Büchern immer wieder auf zwei grundlegende Begriffe für kindliche Entwicklung und menschliches Lernen zurück: Assimilation und Akkommodation. Hiermit sind zwei komplementäre, also sich ergänzende Arten der Anpassung gemeint, die wir bei der Begegnung mit unserer Umwelt, ja bei jeder Art des Lernens anwenden.

Ein einfaches Beispiel für diesen Prozess bietet uns der Vorgang des Essens und Verdauens. Stellen Sie sich vor, Sie wollen einen Apfel essen. Sie führen ihn mit der Hand zum Mund und formen diesen so, dass Sie im nächsten Moment kraftvoll zubeißen können. Frieren Sie dieses Bild ein und stellen Sie sich vor, Sie sehen sich selbst im Spiegel. Sie sehen sich in einer Anpassungsreaktion auf ihre Umwelt. Sie haben ihre Struktur, in diesem Fall Mund- und Kieferstellung der Umwelt, repräsentiert durch den Apfel, angepasst. Dieser Prozess wird Akkommodation genannt: die Verwandlung eigener Strukturen in Reaktion auf die Umwelt.

Lassen Sie nun ihre Handlung wie einen Film weiterlaufen. Sie beißen ein Stück vom Apfel ab, zerkauen es und schlucken es herunter. Im Magen beginnt Ihre Magensäure die zerkleinerten Apfelteile zu zersetzen. Sie, Ihr Körper, Ihre Magensäure passt also den Apfel weiter Ihren Bedürfnissen an. Nährstoffe werden aufgeschlossen, in den Darm weitergeleitet usw. Dieser

Prozess wird Assimilation genannt - die Anpassung der Umwelt an die eigenen Strukturen.

Ersetzen wir jetzt den Apfel durch eine Bewegungsform des Qigong, sagen wir die „Acht Brokate“. Wie wird sie den Lernenden dargereicht? Wie schaffen diese es, sie an ihr bisher erlerntes Bewegungssystem anzupassen? Wie verdauen sie Korrekturen? Wie viel Raum bleibt ihnen, vom „Idealbild“, das der Lehrer von den Acht Brokaten hat, abzuweichen? In diesem Licht betrachtet stellt sich der Lern- und Vermittlungsprozess als ständige wechselseitige Anpassung und als komplexes Kommunikationsgefüge zwischen LehrerIn und SchülerIn dar. Schnell können sowohl SchülerIn als auch LehrerIn in die „Richtig-Falsch-Falle“ tappen. Der Schüler sagt sich: „Sie hat mich gleich dreimal korrigiert, ich hab' das Gefühl, ich hab' alles falsch gemacht.“ Die Lehrerin denkt vielleicht: „Ich habe die Bewegung ‚Den Bogen spannen‘ dreimal bei ihm korrigiert und er bewegt sich immer noch auf eine sehr eigenwillige Art.“

Sobald also die Begriffe richtig und falsch im Unterricht auftauchen, sollte es für Unterrichtende heißen: Vorsicht Glatteis! Schon der Schritt, den er oder sie auf einen Schüler zugehen, kann bei diesem zu einer subtilen, aber entscheidenden Spannungsveränderung führen. In Erwartung einer Korrektur wird vielleicht der Atem flacher, der Muskeltonus steigt, die Schultern wandern nach oben und manche Lernende fragt schon, bevor der Lehrer sie erreicht hat: „Hab' ich schon wieder etwas falsch gemacht?“

Diese Reaktionen sind in erster Linie auf die Sozialisation und die persönlichen Geschichten der Lernenden zurückzuführen, in denen neben Elternhaus und Erziehung häufig auch der Sportunterricht eine große Rolle für die leibliche (leiblich = körper-seelische Ganzheit) Entwicklung gespielt hat.

Taijiquan- und Qigong-LehrerInnen haben an dieser Stelle die Möglichkeit, sich den Lernenden sensibel und einfühlsam, in einer *empathischen Haltung* zu nähern, um dann die verbalen, taktilen oder vormachenden Hinweise zur Bewegung und Haltung zu geben.

„Einführendes Verstehen“ im empathischen Sinne meint immer eine Haltung, „als ob“ ich in den Schuhen des anderen stehen würde. Es kann gerade auf der Ebene der körperlichen (leiblichen) Bewegung als ein Einschwingen auf die andere Person verstanden werden und wird auch als „Synchronisation der Körpersprache“ bezeichnet. Diese ist ja in Taijiquan und Qigong bestens bekannt. Empathie darf allerdings nicht mit grenzenloser Identifikation verwechselt werden. Die „Als-ob“-Haltung ist entscheidend und findet ihre Entsprechung in der Taijiquan- und Qigong-Regel, zwei Drittel der Aufmerksamkeit bei sich zu bewahren und ein Drittel dem Außen zuzuwenden. Eine solche Haltung könnte man als beste Prävention gegen das Burn-out-Syndrom ansehen, gerade weil sie dem bei uns im Westen häufig geforderten „100 Prozent oder mehr geben“ entgegensteht.

Im Taijiquan- und Qigong-Unterricht gibt es zwei Arten von richtig und falsch. Richtig ist es, eine Bewegung oder Übung sich selbst angemessen, also den eigenen, momentanen Möglichkeiten und Bedingungen entsprechend auszuführen. Dies wird möglich, indem man seine Aufmerksamkeit dem eigenen Inneren zuwendet, um zum Beispiel Wohlgefühle, Grenzen oder Schmerzen wahrzunehmen, die Informationen für das weitere Ausführen der Übung geben. Auf der Basis dieser Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung können Lernende Hinweise und Korrekturen zur aufrechten Haltung oder zum Bewegungsablauf assimilieren. Hierbei kann es beispielsweise auch um Energiefluss, Selbstverteidigungsaspekte oder Meridianstimulierung gehen. Letztlich wird die „richtige“ Ausführung einer Übung oder Bewegung immer aus einer Mischung von äußeren „objektiven“ Faktoren (vermittelt) und inneren „subjektiven“ Faktoren (selbst erlebt und wahrgenommen) bestehen. So finden Yin und Yang im vom Schüler schließlich neu Gelernten auf einer höheren Ebene zu einer neuen Einheit zusammen.

Als Extrakasten:

Yin

richtig

Die Bewegung wird den eigenen Möglichkeiten entsprechend angemessen und achtsam ausgeführt. Möglicher Lehrerkommentar: „Ja, gut, dass du nicht so tief gegangen bist. So bleibst du im Rahmen deiner Möglichkeiten, ohne dich zu überanstrengen.“

Form

Zum Beispiel eine festgelegte Taijiquan- oder Qigong-Form oder -Haltung. Hierher gehören auch die Sozialformen des Unterrichts wie das Lernen in der großen Gruppe, Kleingruppenarbeit, Partnerarbeit (beispielsweise für gegenseitige Korrektur), Gespräch, Frontalunterricht etc.

Analytisch/das Detail betreffend

Eine Bewegung/Wahrnehmung wird in Einzelteile zerlegt und im Detail erklärt,

Yang

richtig

Die Übung wird den „äußeren, objektiven“ Anforderungen entsprechend ausgeführt. Mögliche Lehrerkommentare: „Beug' das Handgelenk noch etwas weiter über die Außenseite, so können Herz- und Dünndarmmeridian intensiver stimuliert werden.“ „Heb den Unterarm etwas höher, erst so kannst du deinen Kopf wirksam schützen.“

Prinzip

Übe- und Bewegungsprinzipien wie Steigen - Sinken, Öffnen - Schließen, entspannte Haltung, Geist führt Qi - Qi führt Blut. Hierher gehören auch Unterrichtsprinzipien wie aktiv zuhören, positiv verstärken, indem man „das Gute stützt und das Schwache stärkt“, ein mittleres Anforderungsniveau schaffen, um Über- und Unterforderung zu vermeiden. Ganzheitlich Der Körper ist als Ganzes an einer Bewegung beteiligt. Mögliche Frage: „Spürst du, wie Rumpf, Kopf und Arme deiner

betrachtet, gezeigt, ausgeführt. Mögliche Fragen, Anweisungen: „Heb einmal nur die Fußspitze an“ oder „Spürst du diesen Akupunkturpunkt in der Beugefalte des Handgelenks?“

Geschlossene Fragen

wie: „Sind deine Schultern während des Übens lockerer geworden?“ können mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden.

Direktive Anweisungen

setzen klare Vorgaben, zum Beispiel: „Versuch, die Übung jetzt einmal alleine zu machen.“

Intrinsische Motivation aus dem eigenen Inneren, zum

Beispiel: „Schon beim Zuschauen ging mir das Herz auf, jetzt möchte ich es endlich einmal selbst probieren!“

Geschlossener Unterricht

setzt relativ enge Grenzen, gibt klare Vorgaben, arbeitet beispielsweise mit der Methode des Modelllernens: Der/die Unterrichtende macht die Bewegungen vor, die SchülerInnen folgen. Bewegungsformen sind klar vorgegeben.

Lernzielorientierter

Beckendrehung folgen?“ Die im Taijiquan und Qigong üblichen Bewegungsbeschreibungen in Bildern unterstützen in idealer Weise das Ganzheitsprinzip. Bewegungsanweisungen beeinflussen in hohem Maße die ganzheitliche Qualität des Erlebens und der Selbstwahrnehmung.

Mögliche Anweisung: „Stell dir vor, du umschließt mit deinen Armen einen großen Luftballon, der sich mit deinem Einatmen füllt und ausdehnt und sich bei deinem Ausatmen wieder leicht zusammenzieht. Vielleicht kannst du spüren, wie sich diese Bewegung langsam auf deinen ganzen Körper überträgt?“

Offene Fragen

wie: „Wie hast du deinen Atem während der Übung wahrgenommen?“ lassen Raum für Antworten, können Anregungen geben zum Nachspüren und Nachdenken.

Offene Vorschläge

können Anregungen geben und lassen einen Entscheidungsraum:

„Traust du dir schon zu, die Übung alleine zu machen?“

Extrinsische Motivation, mehr von außen beeinflusst:

„Mein Hausarzt sagte, durch diese Übungen könnte ich vielleicht etwas mehr Ruhe finden.“

Offener Unterricht

bietet einen relativ weiten Erfahrungsraum unter anderem für die Selbstwahrnehmungen der Lernenden an und arbeitet auch mit Methoden wie entdeckendem Lernen. Die Schüler bekommen zum Beispiel in einer Kleingruppe die Aufgabe, ein Bewegungsbild selbst „(nach-) zu erfinden“.

Erlebnis- und

Unterricht
Ziele sind klar definiert und eher an äußeren Vorgaben orientiert, Beispiel: Eine Übungsfolge soll in zehn einstündigen Einheiten vermittelt werden und danach von den Lernenden alleine ausgeführt werden können.

Subjektivität
ist sozusagen die „innere“ Grundlage des Unterrichts. Dazu gehören die Erfahrungen, das Wissen und die Persönlichkeit des oder der Lehrenden sowie alles, was die Lernenden an individuellen Voraussetzungen zum Unterricht mitbringen und dort einbringen.

erfahrungsorientierter Unterricht/schülerorientierter Unterricht
Ziele sind weiter definiert, im Unterricht wird dem subjektiven Erleben großer Raum gegeben, beispielsweise soll eine Übung einen Erfahrungsraum bieten, in dem es den Teilnehmenden möglich ist, erste Qi-Wahrnehmungen zu erleben.
Objektiv
Erfahrungswissen oder wissenschaftlich überprüfte Tatsachen bezüglich Qigong, Taijiquan, TCM, Unterricht, Daoismus, Buddhismus, Medizin, Psychologie etc. sind die „äußere“ Grundlage des Unterrichts.

Die Reihe der Yin/Yang-Aspekte des Unterrichtens ließe sich noch erheblich erweitern und ist letztlich immer auch eine subjektive Auswahl. Vielleicht reizt es Sie, sie mit Ihren eigenen Yin/Yang-Unterrichtserfahrungen zu erweitern. Auch die Zuordnung von Begriffen und Bedeutungsaspekten zu Yin oder Yang kann von verschiedenen Menschen unterschiedlich vorgenommen werden. Dies auch vor dem Hintergrund, dass jeder Einzelaspekt sich wieder in Yin und Yang unterteilen lässt und so die eine *oder* die andere Seite eine größere Gewichtung erfährt. Dies kann dann zum Umschlagen des übergeordneten Aspektes in die andere Qualität führen.

Gleichzeitigkeit und Wechselwirkungen von Yin und Yang

Eine von mir sehr geschätzte chinesische Taijiquan-Lehrerin beginnt ihren Unterricht häufig mit dem laut, deutlich und klar gesprochenen deutschen Wort „Achtung ...“ Alle GruppenteilnehmerInnen, die vielleicht gerade im Yin-Gefühl des „Form-Laufens-hinter-einer-Meisterin“ zu versinken drohten, sind plötzlich wieder hellwach. Kurz regt man sich vielleicht noch innerlich auf über dieses „schändliche deutsche Befehlswort“, da erklingt die jetzt wunderbar weiche sanfte Stimme der Lehrerin erneut und schmeichelt den Ohren: „... und jetzt heben wir langsam die Arme bis in Schulterhöhe und lassen sie dann wieder ganz entspannt nach unten sinken.“ Auf diese Art macht die Lehrerin von vornherein klar: Im Taijiquan und in meinem Unterricht gehören Aufmerksamkeit und Entspannung zusammen.

In meinem eigenen Unterricht passierte folgende kleine Anekdote während einer Taiji-Stunde an der Volkshochschule in Bremerhaven. Während ich die Übung „Stehen wie ein Baum“ anleitete, benutzte ich wiederholt das Wort „sinken“. Insgesamt schien die Gruppe immer ruhiger zu werden und sich langsam in die Übung einzufinden. Nur ein Teilnehmer fiel mir auf, der seine Augen weit offen hielt und etwas unruhig von links nach rechts schaute. Ich merkte, dass er sich überhaupt nicht auf diese Übung einlassen konnte oder wollte und fragte ihn schließlich, ob es ein Problem gäbe. Seine Antwort kam ziemlich schnell und spontan: „Ja, ich bin Seemann und fahre auf einem Lotsenboot. Mit dem Sinken kann ich mich überhaupt nicht anfreunden.“

An dieser Stelle brach ich die Übung ab und wir machten uns gemeinsam in der ganzen Gruppe auf die Suche nach einer Lösung für dieses Problem. Zunächst stellten wir fest, dass es einen Unterschied zwischen Sinken und Versinken gibt. Auch im Qigong/Taijiquan wäre es ja falsch in Müdigkeit oder im eigenen Inneren zu versinken. Wir fanden aber auch heraus, dass ein Schiff durchaus einen positiven Aspekt des Sinkens hat, der mit dem Gefühl des Sinkens beim Taijiquan Ähnlichkeiten aufweist. Wenn man ein Schiff ins Wasser setzt, schwimmt es nämlich nur deshalb, weil es ein Stück weit ins Wasser einsinkt. Dieses Einsinken hat dazu noch den positiven Effekt, dass das Schiff sich dadurch aufrichtet und so erst seinen Zweck erfüllen kann. Selbst überrascht hatten wir ein wunderbares Beispiel dafür gefunden, dass das Sinken quasi die Voraussetzung für die Aufrichtung - oder das Steigen des Qi - ist.

Als ich nun von neuem die Übung „Stehen wie ein Baum“ anleitete, meinte ich zu sehen, wie bei dem Wort „sinken“ ein feines, kaum wahrnehmbares Lächeln über das entspannte Gesicht des Seemanns huschte.

Dieses Beispiel zeigt, dass es neben dem „objektiv“ als richtig erkannten Qigong-Prinzip des Sinkens immer auch einen „subjektiven Faktor“ gibt, den Lehrende zu beachten und zu respektieren haben.

Es gibt (fast) keine Fehler

Eigentlich gibt es nur zwei Fehler, die Lehrende im Unterricht machen können:

1. Sie verhalten sich so, dass sie sich selbst schädigen.
2. Sie verhalten sich so, dass sie andere schädigen.

Aus der Yin/Yang-Perspektive betrachtet, geschieht dies meistens, wenn sich jemand zu lange in einen einseitigen Zustand begibt. Ein Beispiel: Das gerade unter Lehrenden und im sozialen Bereich bekannte Burn-out-Syndrom (Ausgebrannt-Sein) tritt häufig in Verbindung mit dem so genannten Helfer-Syndrom auf. Das deutet darauf hin, dass der Betroffene sich über längere Zeit in einen derart offenen Yang-Zustand begeben hat, dass er seine eigene Energie nicht halten konnte

beziehungsweise mehr gegeben hat, als ihm zur Verfügung stand. Auf das angesprochene Thema der Empathie bezogen hieße das zum Beispiel ständig Mitgefühl zu zeigen ohne Grenzen zu setzen - Yin und Yang begrenzen sich in diesem Fall nicht gegenseitig. Ein Beispiel für Punkt 2: Wenn ein/e Qigong-LehrerIn über einen längeren Zeitraum sehr starken Wert auf eine ganz genaue Ausführung von Bewegungen legt und dies auf sehr direktive, strenge Art an die SchülerInnen weitergibt, kann das durchaus zu negativen Folgen bei den SchülerInnen führen. Die kleine Taijiquan- und Qigong-Weisheit „streng macht eng“ findet dann vielleicht ihren Ausdruck in schmerzenden Gelenken, verspannten Schultern oder schlecht durchbluteten Extremitäten.

Das Yin/Yang-Modell des Unterrichts bietet einen Rahmen, in dem Taijiquan- und Qigong-LehrerInnen deutlicher sehen können, wo sie stehen und was sie wollen. Der einen ist die Lust an der genauen Ausführung der Form wichtig, dem anderen das wohlige Erleben des Qi-Flusses in einer nicht so genau festgelegten Haltung oder Bewegung. Eine Dritte versucht, die festliegende Form und die Prinzipien der Taijiquan- oder Qigong-Bewegungen in ein ideales Gleichgewicht zu bringen. Alles ist gut, richtig und möglich, solange man nicht in absoluter Einseitigkeit verharret. So gesehen sind Taijiquan- und Qigong-LehrerInnen immer auch Künstler im Umgang mit den Wechselwirkungen von Yin und Yang und mit den daraus hervorgehenden Wandlungsprozessen.

An das Ende dieses Artikels möchte ich einen eher literarisch poetischen Text stellen, der auf den ersten Blick wenig mit Pädagogik, Didaktik oder Methodik zu tun hat. Khalil Gibran spricht hier von kindlicher Entwicklung, von Erziehung im weitesten Sinne. Dieser Text hat mir gleich beim ersten Lesen das Herz weit gemacht und mich darin bestärkt, Lernen nie unabhängig von persönlicher Entwicklung zu sehen.

„Von den Kindern

Und eine Frau, die einen Säugling an ihre Brust drückte, sagte: Sprich zu uns von den Kindern.

Und er sagte: Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und die Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Sie kommen durch euch, doch nicht aus euch, und sind sie auch bei euch, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, doch nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihren Körpern dürft ihr eine Wohnstatt bereiten, doch nicht ihren Seelen, denn ihre Seelen wohnen im Haus der Zukunft, und das bleibt euch verschlossen, selbst in euren Träumen.

Ihr dürft danach streben, ihnen ähnlich zu werden, doch versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen, denn das Leben schreitet nicht zurück, noch verweilt es beim Gestern ... "

Aus: Khalil Gibran, „Der Prophet“

Autorenkasten:

Lüer Mehrstens

lehrt Taijiquan und Qigong seit zwanzig Jahren. 1995 gründete er das Wudang-Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in Bremen. Dort bietet er Aus- und Fortbildungen für Qigong- und Taijiquan-LehrerInnen an. Nach seiner Lehrerausbildung war er tätig als Schauspieler- und Theaterpädagoge und qualifizierte sich zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Er organisiert Reisen zur Sportuniversität Peking und in die Wudang-Berge. Als Gastdozent vertritt er in verschiedenen Qigong-Ausbildungen den Schwerpunkt der Methodik und Didaktik des Unterrichts.

Randspalte

Das Huangdi neijing, der „Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin“, ist der bedeutendste, über 2000 Jahre alte Klassiker zur Traditionellen Chinesischen Medizin.

Copyright: Alle Rechte vorbehalten; das Copyright liegt beim Autor. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Autors.