

Auszüge aus einem Gespräch vom 11.07.15 mit Teilnehmer/-innen der aktuellen Tai Chi-Ausbildung: Antje Salomo, Katrin Rose, Gabriele Bachmann-Kugeler, Michaela Hoffmann und Frank Michael Schütz

Moderation: Andrea Schöning

Bis auf eine Teilnehmende üben alle anderen seit Jahren Tai Chi. Worauf beruht für die Einzelnen die Anziehung des Bewegungssystems?

- *durch Tai Chi und die damit einhergehende Auseinandersetzung mit der taoistischen Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat sich meine Art und Weise der Lebensbetrachtung und mein Leben verändert. Ich lebe weniger im Kopf, beziehe Gefühle mehr in Entscheidungen mit ein. Nehme meinen Körper stärker wahr.*
- *auch ohne eine Sportskanone zu sein, habe ich mit Tai Chi körperliche Fähigkeiten und Qualitäten entwickelt. Beim Üben und in der Auseinandersetzung mit den Philosophien und der chinesischen Kultur bin ich auch geistig gefordert. Mit Tai Chi kann ich meine körperliche und geistige Gesundheit pflegen.*
- *...abschalten, bei mir sein zu dürfen, in Ruhe eine Bewegung nach der anderen ausführen. Das hat viel mit mir zu tun. Ich kann diese Qualitäten mit in meinen Alltag nehmen. Mit Spannungen und Widersprüche zu leben, fällt mir leichter. Auch hier gilt: eins nach dem anderen.*
- *Tai Chi ist eine prima Ergänzung zum Karate. Körper und Geist verbinden sich durch das Tai Chi-Training auch im Karate viel besser. Ich bin klarer, entschiedener und bewusster in meinen Handlungen und habe dadurch deutlich mehr Kraft.*
- *Meine Körperwahrnehmung hat sich deutlich zum Positiven verändert. Ich fühle mich präsenter im Raum oder als Gegenüber. Außerdem kann ich in Stresssituationen distanzierter bleiben, ich schaue mehr von außen auf Dinge, die mich fordern und belasten. Lasse mich nicht mehr so schnell involvieren.*

Welche Aspekte kommen durch die Tai Chi-Ausbildung hinzu?

- *die Wahrnehmung für mich und meinen Körper erweitert sich mit jedem Ausbildungswochenende. Ich bin aufmerksamer für mich und wacher im Kontakt mit anderen. Das bereits Erlernte festigt sich, neue Inhalte kommen hinzu. Der Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden ist bereichernd.*
- *meine körperliche Fitness steigt, geistig entwickle ich mich durch den Input und die zahlreichen Anregungen weiter. Die Menschen in meinem Umfeld sagen, ich stehe offener im Leben und bin gleichzeitig achtsamer mit mir und mit anderen.*

- Tai Chi-Technik hat sich sehr verbessert, Tai Chi hat einen ganz anderen Stellenwert in meinem Alltag bekommen. Ich übe wesentlich mehr und es geht mir besser: mein Blutdruck ist gesunken, ich bin konzentrierter, mehr bei dem, was gerade ist, ich spüre mich mehr, auch das, was nicht so gut funktioniert. Körperlich und im Kontakt.
- *Körperwahrnehmung ist viel intensiver, meine Schultern und der Rücken sind endlich entspannt und locker, ich atme tiefer, auch in belastenden Situationen.*
- Entspannung. Ich fahre nach jedem Wochenende total entspannt nach Hause. Und kann die Lockerheit auch nahezu beibehalten. Innerlich und äußerlich. Die detaillierten und individuellen Korrekturen und Feedbacks bringen mich im Tai Chi voran. Viele neue Übungen und Anregungen. Insgesamt hat sich meine Lebensqualität seit meiner Ausbildungsteilnahme verbessert.

Was ist die Perspektive nach der Ausbildung? Arbeiten als professionelle/-r Kursleiter/-in?

- *stand zu Beginn der Tai Chi-Ausbildung absolut nicht im Vordergrund. Mittlerweile kann ich mir gut vorstellen, einmal Kurse zu geben. Ich beschäftige mich intensiv damit, wie ich mein Leben so gestalten kann, dass ich vermehrt Tätigkeiten ausübe, dir mir Freude machen.*
- Ja! Ich möchte bei meinem aktuellen Job die Stunden reduzieren und Senioren/-innen-Tai Chi und Einzelunterricht geben. Ich freue mich auf diese berufliche Veränderung und Erweiterung.
- *Ich werde Tai Chi verstärkt in meine Klinikarbeit einbringen. Ich habe bereits damit begonnen und merke, es ist etwas Schönes für mich und die Patient/-innen. Es bringt Harmonie und Ausgleich in den Ablauf des Klinikalltags.*
- Die Tai Chi-Gruppe, die ich zur Zeit innerhalb meiner Arbeit anbiete, versüßt mir meinen Job. Ich plane einen 2. Kurs und möchte BUs in diesem Rahmen konzipieren
- *Wir arbeiten im Verein und geben Tai Chi- und Karate-Kurse. Durch die Ausbildung wird unser Unterricht kreativer und der Bereich wächst und wächst.*