

# Tai Chi Chuan kontra Stress

## Hausarbeit

vorgelegt im Rahmen der Ausbildung zur

## Tai Chi Chuan Kursleiterin

Kassel 2011/12

inBalance  
Institut für Bewegungspädagogik  
Andrea Schönig

von  
Michaela Scholz

## Stress

Vorab: Stress ist notwendig, ohne Stress sind wir nicht lebensfähig, weil wir an Unterforderung "verblöden" würden, und schon gar nicht erfolgreich sein könnten. Motivation, Problembewältigung, Produktivität und Erfolg sind (Gefühls-)Zustände, die ohne ein gewisses Level an Stress kaum möglich sind. So ist es nicht verwunderlich, dass zu wenig Stress ebenso krank machen kann wie zu viel.

Wie so oft, die Dosis macht den Unterschied, das richtige Maß ist entscheidend.

Für uns ist Stress ein Phänomen, das aus dem alltäglichen Leben nicht wegzudenken ist. Ob im Straßenverkehr, im Beruf oder im Familienleben, die Reizüberflutung und die Dichte, in der wir zusammenleben sorgt dafür, dass wir uns – mal mehr, mal weniger – unter Druck gesetzt, angestrengt, gehetzt, überfordert, kurz gestresst fühlen. Andererseits ist unser Gebrauch der Vokabel inflationär geworden.

Tatsächlich ist das, was wir in der Umgangssprache mit der Vokabel "Stress" bezeichnen, nur eine Seite der Erscheinung: "War ein stressiger Tag heute" meint, dass Eines nach dem Anderen Schlag auf Schlag kam und keine Zeit zum Durchatmen oder Nachdenken blieb. "Der Chef hat mir heute nur Stress gemacht" will aussagen, dass es nicht möglich war, dem Chef etwas recht zu machen. "Die Kinder haben mich gestresst heute" bedeutet eigentlich, dass der Nachwuchs ständig präsent war mit Forderungen um Aufmerksamkeit, Zuwendung emotionaler oder materieller Art, oder mit Aktionen, deren Konsequenzen anstrengend nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern war. Ich glaube, wir alle kennen solche oder ähnliche Situationen.

Die andere Seite liegt etwas tiefer: Beginnen wir mit der Frage, was ist das eigentlich für eine Reaktion? Zunächst scheint es, als ob das Gefühl von Stress ein subjektives ist, also individuell und in der Wertigkeit höchst unterschiedlich.

Halten wir fest: Auslöser für das Gefühl von Stress können äußere Einflüsse sein, sogenannte Stressoren. Dazu zählen objektive Reize wie beispielsweise Lärm, Hitze, Kälte, schlechte Luft, falsche künstliche Beleuchtung usw.

Aber auch die subjektive Einschätzung einer Situation kann zum Stressor werden. So kann eine bestimmte Erwartenshaltung in einer an sich harmlosen Situation zu Stress führen.

Ein Beispiel: Ein Jogger, der einmal beim Waldlauf eine unangenehme Begegnung mit einem Hund hatte und nun beim laufen wieder einem Hund begegnet, fürchtet, dass der aktuell ihm entgegenkommende Hund ähnlich aggressiv reagiert wie der, mit dem er vor einiger Zeit "Stress hatte". Allein diese Erwartenshaltung sorgt für (subjektiven) Stress beim Jogger. Dabei spielt die tatsächliche Haltung des Hundes zum Jogger zunächst keine Rolle. Erst

wenn die Begegnung Jogger-Hund friedlich überstanden ist, kann der Läufer

seinen Stress durch die Bewegung abbauen, vor allem, weil der Stressor – wir erinnern uns, das war die Erwartungshaltung des Joggers gegenüber dem Hund – sich sozusagen aufgelöst hat.

Zu objektiven und subjektiven Stressoren gesellen sich als Dritte im Bunde die sozial bedingten, wie Mobbing, Überforderung, Zeit- und Termindruck, ständige Erreichbarkeit, Krankheit, seelische Belastung oder Konflikt, Prüfungs- und Versagensangst usw. Oft treten diese Stressoren im Berufsleben auf. In vielen Fällen ist nicht exakt zu erkennen, ob der Schwerpunkt im Individuum oder in seiner sozialen Umwelt liegt, da es eine Mischung aus beidem ist, also sollten wir diese Komponente besser psycho-soziale Stressoren nennen.

Welche Auslöser es jeweils auch sein mögen, die Verunsicherung, Angst oder Wut hervorrufen, der Stress an sich wird für den Betroffenen durch die Art des Auslösers nicht weniger!

Was geschieht eigentlich, wenn Stress entsteht?

Reaktionen auf Stressfaktoren gibt es auf zwei Ebenen, einerseits auf der emotional-geistigen und gleichzeitig auf der physisch-vegetativen Ebene.

Der Ursprung liegt sehr, sehr weit zurück. Genau betrachtet ist Stress auch in der Tierwelt zu finden und ist somit ein Relikt aus der menschlichen Entwicklungsgeschichte.

Emotion entsteht als Folge von Sinneswahrnehmungen, äußere Signale werden verarbeitet und im Gehirn interpretiert. Daraufhin kann eine physiologische Reaktion entstehen, zum Beispiel eine Stressreaktion im Organismus.

Emotionen wie Glück, Freude, Angst, Wut usw. entstehen in einer Region des Gehirns, das stammesgeschichtlich sehr alt ist. Wir Menschen können uns also dieser Reaktion grundsätzlich nicht entziehen. Aber die Interpretation des Gehirns kann für das gleiche Signal sehr unterschiedlich ausfallen.

So könnte ein Jogger, der keine schlechte Erfahrung mit einem Hund gemacht hat, das Signal "Hund voraus" lediglich mit leicht erhöhter Aufmerksamkeit quittieren, weitab von jeglichem Stress.

Stellen wir uns für einen Augenblick vor, dass wir in grauer Vorzeit leben und im Wald unterwegs sind um Früchte, Nüsse und Wurzeln zu sammeln. Plötzlich raschelt es laut im Unterholz, der Schreck ist groß, denn wir wissen nicht, ob es ein Bär, ein Säbelzahn tiger (Lebensbedrohung) oder doch nur ein Fuchs (kleinere Bedrohung) oder ein Reh (potentielle Beute) ist, dort, ganz in der Nähe.

Der Schreck bewirkt, dass der Körper blitzschnell in höchste Alarmbereitschaft versetzt wird und Energien freisetzen kann, die übermenschlich wirken können. Gleichzeitig steigt und fokussiert sich die Aufmerksamkeit auf das mögliche Gefahrgeschehen. Die Entscheidung, fliehen vor dem Tiger oder kämpfen gegen den Fuchs fällt sekundenbruchteil schnell nach dem Erkennen des

Angreifers.

Was ist im Körper geschehen? Der Schreck hat über das vegetative Nervensystem eine Reihe von Hormonausschüttungen bewirkt, die ein Maximum an Energie zur Verfügung stellen.

Das Herz rast, die Atmung wird schneller, Sauerstoff wird in erhöhtem Umfang in die Muskulatur transportiert, Schweiß bricht aus, aktuell unwichtige Körperfunktionen wie Verdauung auf ein Minimum heruntergefahren usw. Also, der Körper ist auf Aktivität gepolt, ebenso die Psyche.

Im Wald in grauer Vorzeit gibt es nur zwei Möglichkeiten: Fliehen oder kämpfen – in beiden Fällen wird das zur Verfügung gestellte Energiepotential verbraucht, sowohl Flucht als auch Kampf verbrauchen jede Menge Energie.

An diesem Punkt sind wir am gravierendsten Unterschied zum Geschehen in der modernen Welt: Zwar wirken die Mechanismen des Körpers wie der Psyche genau so wie in grauer Vorzeit, aber nur in den seltensten Fällen werden die Energien auch abgerufen und verbraucht, was einen Erholungseffekt bedeutet, weil die Hormone auf diese Weise abgebaut werden.

Nein, wir modernen Menschen "sitzen unseren Stress aus", im doppeldeutigen Sinn der Worte.

Die Hochspannung, verursacht durch den im Körper marodierenden Hormoncocktail, bleibt ungenutzt und verursacht, wenn der Zustand länger anhält, Ungemach: Herz-, Lungen- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Erschöpfung, erhöhte Anfälligkeit für Infekte können die Folge sein auf der körperlichen Ebene. Auch die Psyche leidet: Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit, Aggressionen, Depressionen, Angst sind einige Beispiele. Gibt es keine Erholungsphasen und dauern die Zustände noch länger an, droht der Burnout.

Erinnern wir uns: Ohne jeden Stress sind wir kaum lebensfähig. Das Gehirn, Körper und Geist brauchen Impulse und Anregungen, auch Aufregung. So gibt es eine Vielzahl an Reaktionen auf Situationen, die als Bedrohungen erkannt werden. Und das ist gut so, bieten diese Stress-Reaktionen doch immer auch die Möglichkeit, der bedrohlich anmutenden Situation zu entfliehen, oder ihrer doch zumindest Herr zu werden. Die blitzschnelle Reaktion "Bremsen" auf das Signal "vor uns bremsender Autofahrer" zum Beispiel wäre ohne die "Grundausrüstung" Stress nicht möglich.

Aber was macht den Unterschied zwischen notwendigem, also gutem Stress, dem sogenannten Eustress, und negativem Stress, Distress genannt, der krank machen kann?

Einerseits ist es die Qualität des Stress, die den Unterschied ausmacht. Mindestens ebenso wichtig ist, dass die durch die hormonelle Stressreaktion zur Verfügung gestellten Energien verbraucht werden und damit Entspannung die Stress-Hochspannung ablösen kann. Der Wechsel von Stress-Anspannung zu echter Entspannung als Erholungsphase ist zentral, sowohl in psychischer als in physischer Hinsicht.

Ein weiterer Aspekt sind grundsätzlich unterschiedliche Reaktionen auf Stresssituationen:

Wenn sich beim Betroffenen der Eindruck der Unveränderbarkeit und Unbeeinflussbarkeit des Stressors einstellt, er sich also hilflos fühlt und also passiv reagiert, scheint eine überdurchschnittliche Neigung zu Depressionen und sozialem Rückzug die Folge zu sein. Auf der körperlichen Ebene scheint eine Schwächung des Abwehrsystems verstärkt aufzutreten mit allen darauf aufsetzenden Erkrankungen.

Wenn die Situation aber so eingeschätzt wird, dass sie bei aktivem Verhalten des Betroffenen vielleicht doch bewältigt werden kann, sind auch bei unzureichenden Mitteln und "verlieren" der Betroffenen die Folgen deutlich andere. Sie scheinen per Lernprozess ihre Situation verändern zu wollen, auf einer breiten Palette von Anpassung bis Verdrängung. Es scheint, dass diese Betroffenen verstärkt zu Herz-Kreislaufkrankungen neigen.

Wohl bemerkt, wir sprechen von andauernden bzw. sich häufig wiederholenden Stressereignissen, die überwiegend subjektiv negativ für den Gestressten ausgehen, keine Erholungsphasen zulassen und folglich krank machen. So scheinen die beiden beschriebenen, grundsätzlich unterschiedlichen Reaktionen zu variieren

- je nach Häufigkeit und Intensität der negativen Erfahrungen,
- ob es sich um absehbare oder überraschend eintretende Ereignisse handelt, und schließlich
- welche Haltung zum Stressor besteht.

Reaktionen sind individuell verschieden, möglicherweise Typbedingt, auch Situationsbedingt.

Offenbar spielen folgende Aspekte eine nicht unerhebliche Rolle, wer Stress wie und wann erlebt:

- Die Einschätzung einer Situation, eines Stressors, die eigene Haltung dazu
- Erfahrungen und Erwartenshaltungen, unabhängig vom Realitätsgehalt
- Die eigene aktuelle Situation bzw. Befindlichkeit, Tagesform
- Die eigenen Möglichkeiten mit dem Stressor umzugehen und das Bewußtsein darüber

Psychosomatische Erkrankungen können nur gelindert oder geheilt werden, wenn die Ursache erkannt und beseitigt wird. Zentral ist also die Reflektion darüber, was zur psychosomatischen Erkrankung geführt hat und in der Folge, wie die Ursache beseitigt oder zumindest entschärfend verändert werden kann.

Wie wir gesehen haben, steht im Kampf gegen den ungesunden Stress an erster Stelle - Bewegung.

Sicher ist Tai Chi nur eine von vielen Möglichkeiten, etwas gegen die ungesunde Daueranspannung zu tun, Hauptsache aber ist, überhaupt etwas

gegen dauernde Hochspannung zu setzen, anderenfalls drohen ernste Erkrankungen.  
Für das Individuum gilt nach wie vor die Maxime:  
Vorbeugen ist besser als Heilen.

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist Bewegung, langsame Bewegung, was den Trainingseffekt auf die Muskulatur verstärkt. Die Langsamkeit der Bewegungsabläufe ist der Grund für die gelegentlich zu findende Beschreibung Tai Chi sei "Meditation in Bewegung". Womit nicht gemeint ist, dass die Wahrnehmung reduziert werden soll, im Gegenteil, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind geschärft beim Üben. Denn Tai Chi ist nicht nur Bewegung des Körpers sondern auch innere Einstellung, nicht nur äußere sondern auch innere Kampfkunst, innere Haltung. Körper und Geist sollen nicht getrennt laufen, sie können, ja sollten beim Üben in ihrer jeweiligen Qualität verbunden, vernetzt werden.

Tai Chi Chuan hat seine weit zurückliegenden Ursprünge in der traditionellen chinesischen Medizin, die generell vorbeugende Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit wesentlich mehr in den Mittelpunkt stellt als unsere westliche Medizin. Darüber hinaus zeichnet sie sich dadurch aus, dass der Mensch und seine Gesundheit ganzheitlich betrachtet und behandelt wird.

Im Verlauf der Jahrhunderte sind die uralten Gesundheits-Atem- und Bewegungsübungen eine Verbindung mit fernöstlichen Kampfkünsten eingegangen. Für unsere westlichen Zusammenhänge ist der Bezug zu den Kampfkünsten etwas in den Hintergrund getreten, bedeutender sind die gesundheitsfördernden Aspekte geworden. So wird Tai Chi als heilgymnastische Maßnahme auch in einigen Kliniken eingesetzt.

Langsame, fließende, weiche Bewegungsabläufe sind kennzeichnend für Tai Chi. Nicht, dass es dazu einen trainierten oder sportlich vorgebildeten Körper bedarf, aber es fordert volle Konzentration auf den Körper.

Für viele Einsteiger ist es das erste Mal, sich in dieser Weise aktiv mit ihrem Leib zu befassen.

Und damit sind wir schon bei einem ersten Kernpunkt: Sensibilisierung für den eigenen Körper, seine Eigenheiten und die individuelle Bewegungsweise. In der Folge wird auf diese Weise das Wahrnehmen von Körpersignalen für viele Einsteiger erst möglich.

Die Konzentration auf Bewegungen, auf die Synchronisierung von Körper-Oben und Körper-Unten, die Achtsamkeit auf die Mitte, das Becken als Impulsgeber der Bewegungen und ihrer Richtung, Bewußtwerden des Energiezentrums Dan Tien, der stete Wechsel von Anspannung (Yang) und Entspannung (Yin), das sind Ziele für alle Üben.

Den philosophischen Aspekt, dass die Rückführung auf den eigenen Körper, die Erkenntnis des körperlichen Mikrokosmos, die Rückführung auf die innere

Natur, das inneren Wesen, ermöglicht, dem Makrokosmos quasi zu begegnen, möchte ich nur am Rande erwähnen. Sicher aber ist, dass die Beschäftigung mit den Erkenntniswegen der alten chinesischen Weisen den eigenen menschlichen Reifeprozess fördern wird.

Konkret positive Wirkungen durch regelmäßig praktiziertes Tai Chi können festgestellt werden auf das Herz-Kreislaufsystem, das zwar sanft aber wirksam gestützt und stabilisiert wird (wenngleich der streng wissenschaftliche Beweis noch fehlt, so ist doch, mit Verlaub, die persönliche, positive Erfahrung der Verfasserin Beleg dafür, eine von vielen). Die Tai Chi-Grundhaltung sorgt für eine aufrechte und physiologisch gute Haltung mit positiven Wirkungen auf Füße, Knie und Wirbelsäule sowie die dazugehörigen Muskelgruppen. Stetige Bewegung auch der Extremitäten führt zu Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken. Ausführung bestimmter Bewegungen sowohl nach rechts als auch nach links bringt ausgeglichene Muskelbelastungen, die im Alltag häufig sehr einseitig bleiben. Schließlich sorgen Einbeinstände für eine Steigerung des Gleichgewichtsgefühls. Die Atmung, das gesamte Haltesystem der Muskulatur und nicht zuletzt das Nervensystem erfahren ebenfalls positive Effekte. In der Gesamtheit führt das Zusammenspiel zu einer Verbesserung der neurologischen und vegetativen Situation des regelmäßig Übenden.

Soviel zu den konkret körperlichen Wirkungen, die ergänzt werden von psychischen: Die Langsamkeit der Bewegungen lässt einerseits Zeit, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren, auch um festzustellen, wo Dissonanzen herrschen. Andererseits haben diese Dissonanzen einen Grund, eine Ursache. Diese herauszufinden, um gegenwirken zu können, ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt der Entschleunigung.

Sozusagen in aller Ruhe können wir feststellen, wie sehr uns Zwänge aller Art verformt haben, so weit, dass es bis in den Körper wirkt. Wir alle sind beruflichem, sozialem, gesellschaftlichen und womöglich familiärem Druck ausgesetzt. Das hinterlässt im Laufe unseres Lebens Spuren, im Körper und in der Psyche. Auch für den an sich ausgeglichenen Menschen kann es nur gut sein, mit einem fein abgestimmten, klugen Bewegungskonzept diese Spuren zu mindern.

Der gestresste Mensch kann durch die Sensibilisierung für den eigenen Körper und die Übungs-Zeit in die Lage versetzt werden, diese Analyse der eigenen Befindlichkeit durchzuführen. Er hat damit das beste Instrument an der Hand, seine Situation selbstbestimmt zu verändern, zumindest jedoch die Auswirkungen seiner Stresssituationen unter Kontrolle zu bringen, was die gesundheitliche Seite betrifft. Denn allein die Tatsache, dass ein Gestresster sich die Auszeit nimmt, Tai Chi zu üben, entzieht ihn der Stresssituation. Im besten Fall kann er die eigene belastende Situation reflektieren und möglicherweise neu, anders bewerten. Aber auch wenn das nicht möglich ist, so wird dennoch das Gefühl, etwas Positives ganz für sich getan zu haben, für eine kurze Zeit abgeschaltet zu haben, entspannend wirken. Das ist eindeutig

eine Gegenmaßnahme zu Stresssituationen und schon deshalb Prävention.

Werfen wir noch einmal einen Blick auf die traditionelle chinesische Medizin, die (sehr verkürzt dargestellt) davon ausgeht, dass die Lebensenergie Qi auf/in den Meridianen fließt und so den kompletten Körper inklusive aller Organe versorgen kann. Blockaden auf den Meridianen führen zu Beschwerden. Also sollten wir dafür sorgen, dass das Qi auf/in den Meridianen frei fließen kann. Mit dem steten Wechsel von Anspannung und Entspannung, Drehungen, Dehnungen usw., wie es typisch für Tai Chi ist, wirken wir auch auf die Meridiane ein.

Yin und Yang als Prinzip im Tai Chi heißt nicht nur, dass Entspannung auf Anspannung folgt, Zurückweichen auf Vordrängen, Leere auf Fülle, sondern meint auch die umfassende Balance zwischen Körper und Geist.

## Polaritäten

Pole sind gegenseitig sich bedingende Teile einer Ganzheit, diese Sichtweise ist nicht selbstverständlich.

Polaritäten begleiten uns: Nordpol und Südpol, Tag und Nacht, oben und unten, kalt und heiß usw. Was in der Außenwelt so ist, finden wir auch in unserer Innenwelt wieder: Körperlich zum Beispiel einatmen und ausatmen, (Herz-)Muskel zieht sich zusammen und dehnt sich wieder aus usw. Im vegetativen Zusammenhang ist es die Entspannung nach der Anspannung. Wenn das Gleichgewicht dieser Polaritäten aus dem Gleichgewicht gekommen ist, weil wir ständig überfordert und angespannt sind, werden Signale des Körpers versuchen, uns auf diese Dysbalance aufmerksam zu machen. Nervosität, Gereiztheit, Muskelverspannungen mit Schmerzempfinden sind nur Beispiele für mögliche Reaktionen. Wenn wir diese Signale missachten, wird es in der Folge zu einer stetigen Verschlechterung bis zum Zusammenbruch des Systems Körper kommen. Weil wir in unserer Leistungsbereitschaft, Erfolgsstreben u.ä. vergessen haben, für das Gleichgewicht im Körper zu sorgen – ob wir nun an das Prinzip Yin und Yang glauben oder nicht.

In unserer westlichen Denkweise neigen wir dazu, Polaritäten als Gegensätze zu begreifen, das kann sie bisweilen zu Stressoren machen.

Das Prinzip "entweder - oder" kennen wir aus dem Alltag: Immer wieder sind wir in der Situation, uns zwischen A und B entscheiden zu müssen. Beides hat Vorteile, aber auch Nachteile – was also ist jetzt die richtige Entscheidung? Die Frage quält uns und setzt uns unter Druck, weil die Entscheidung jetzt getroffen werden muss, schon ist Stress entstanden.

Echte Polaritäten aber sind nicht zu lösen mit "entweder – oder", sie bedingen einander, sie sind ohne ihren Gegenpol nicht möglich. Der Nordpol ist nicht möglich ohne den Südpol, ohne Gut kein Böse, ohne Blöd kein Schlau, ohne Yang kein Yin. Das ist offenkundig ein Grundprinzip aller Dinge, die die Welt bewegen. Auch der Mensch unterliegt trotz seiner Vielschichtigkeit diesem Prinzip. Aber er neigt dazu, es zu unterlaufen, also sich selbst von diesem



Prinzip auszunehmen. Das hieße aber, Naturgesetze aushebeln zu wollen.

Ein genauerer Blick auf diese Phänomene im menschlichen Zusammenhang belehren uns sehr schnell eines Besseren: Alle, die (aus welchen Gründen auch immer) meinen, diese Gesetzmäßigkeit außer Kraft setzen zu können, sind sehr bald so außer Balance, dass es zu psychischen und/oder physischen Störungen und in der Folge zu ernstesten Erkrankungen kommt.

Gravierend in diesem Zusammenhang ist, dass es in den meisten Fällen keine bewußte Entscheidung ist, sich gegen eine Gesetzmäßigkeit aufzulehnen, sondern pure Unachtsamkeit sich selbst gegenüber.

Gleichgültig, wie es zum Verlust der inneren Balance gekommen ist, wenn erste Signale des Körpers ignoriert werden, drohen bestimmte Formen von Rückenschmerz, vegetative Dysbalancen bis zu psychosomatischen Leiden ohne sichtbar zu machende Ursachen, im schlimmsten Fall bis zum Burnout.

Das sind Beispiele, wie wir sie aus dem Kollegen-, Bekannten, Familienkreis oder von uns selbst kennen. Oft genug ist es so, dass wir erst zur Besinnung kommen, wenn der Körper ganz massiv "Nein" signalisiert und den Dienst verweigert. Wir können also nicht mehr, ob aus Schmerz oder Erschöpfung oder weil das Herz nicht mehr seinen regelmäßigen Dienst tut und stolpert. Der Körper fordert eine Pause, Besinnung, Achtsamkeit, Rücksicht, auch den Respekt dafür, was er unermüdlich leistet. Es ist die Klage des Körpers darüber, dass wir ihm seine treuen, steten Dienste nicht im Mindesten danken, im Gegenteil! Wir fordern nur den einen Pol – die Leistung. Wo aber bleibt das Zurückgeben, die Pflege, der Dank, die Erholung, die Entspannung – der andere Pol?

Wir können sehr wohl wissen, dass ein Pol ohne den anderen nicht sein kann, zumindest nicht auf Dauer. Warum handeln wir trotzdem fortgesetzt kontraproduktiv? Und das mit der einzigen sterblichen Hülle, die wir in diesem Leben haben? Weil wir uns noch immer, trotz allem Widerstand, zu sehr fremdbestimmt, "fernsteuern" lassen. Auch wenn wir meinen, "das sind doch meine Ziele", oft sind es, bewußt oder unbewußt, von außen aufgenommene.

Hier greift eine weitere Maxime des Tai Chi, die Achtsamkeit. Wenn wir nicht lernen, uns selbst und unserem Körper gegenüber achtsam zu sein, wie sollte es für den Nachbarn, den Nächsten, unser Gegenüber gelingen? Wenn das nicht funktioniert im Kleinen, wie sollte es im Großen, in der Gesellschaft funktionieren?

Der moderne westliche Mensch ist offenbar seiner überfordernden Umgebung und seiner sich selbst überfordernden Einstellung so ausgeliefert, dass oft die Warnungen des Körpers bei beginnender Erschöpfung entweder nicht wahrgenommen oder verdrängt werden. Bei Andauer dieser Zustände drohen ernste Erkrankungen, dem gilt es vorzubeugen. Das Gleichgewicht des inneren Rhythmus wiederherzustellen muss das Ziel sein. Tai Chi Chuan kann dabei ein

probates Instrument sein.

Genutzte Literatur:

Kollak Ingrid Dr., Burnout und Stress, Heidelberg, 2008

Werner-Link Angelika, Der Stress, TK-Broschüre, Hamburg, 2008

[www.netdokter.de/Gesund-Leben/Stress/Wissen](http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Stress/Wissen)

[Puppe Andrea,](#)

[www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/2008\\_01/08\\_01\\_puppe/index](http://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/2008_01/08_01_puppe/index)

Michel S., Streßforschung

[www.soziales.fh-dortmund.de/Michel/oldpage/Material/Sozmed](http://www.soziales.fh-dortmund.de/Michel/oldpage/Material/Sozmed)

Moegling Klaus und Barbara, Tai Chi Chuan für Einsteiger, München, 2000

Schönig Andrea, Barbara & Klaus Moegling, Tai Chi Chuan, Aachen, 2008

Engel Siegbert, richtig tai chi, München, 2007