

Fortsetzung: Erfahrungsbericht von Dorothee Kroll

Tai Chi hat mir eine Tür geöffnet

Tai Chi entdeckte ich vor ungefähr 8 Jahren eher zufällig: Im Eingangsbereich der Familienbildungsstätte, in der ich arbeite, begegnete ich einer unserer Honorarkräfte, einem Tai Chi Lehrer. Er hielt einen Stapel Flyer in der Hand, die er bei uns auslegen wollte. Es ging um eine Tai Chi Intensivwoche in Spanien. Mein Rücken schmerzte wieder einmal - ich hatte noch keine festen Urlaubspläne und so buchte ich diesen Kurs spontan. Wenige Monate später lernte und übte ich Tai Chi Anfängerübungsgut in einem verschlafenen, winzig kleinen Ferienort direkt am Meeressaum. Aufbau des sicheren Standes, Tai Chi Grundschrift, kleine Formen (Harmonie und fünf Räder), Sparziergang des Kranich und last not least die acht Brokate - das waren unsere Themen - fünf Stunden jeden Tag. Wir arbeiteten sehr konzentriert in einer kleinen Gruppe. Ich war zu dem Zeitpunkt bereits über 50, hatte mit dieser Form von Körperarbeit keine Vorerfahrungen und fand sie körperlich und intellektuell ganz schön anspruchsvoll. Die Anstrengung wurde jedoch mehr als ausgeglichen durch mein zunehmendes Wohlbefinden. Ich fühlte mich von Arbeitseinheit zu Arbeitseinheit wacher, energiegeladener, beweglicher, geschmeidiger, seelisch ausbalancierter und meine Rückenschmerzen nahmen deutlich ab. Ich hatte Feuer gefangen!

Wieder zu Hause belegte ich umgehend einen fortlaufenden Anfängerkurs und übte weiter. Dann noch einen Anfängerkurs und noch einen Anfängerkurs und noch einen... und dann bekam ich Lust auf mehr. Ich wollte die Peking Form lernen. Das gestaltete sich jedoch schwierig. Mein Lehrer arbeitete - abgesehen vom Anfängerkurs - nur mit Gruppen auf einem deutlich höheren Level. Es gab keinen Platz für mich. Inzwischen wusste ich auch, dass es sehr unterschiedliche Tai Chi Stile gibt. Ich war so zufrieden mit dem Stil, den ich kennen gelernt hatte, dass ich die Schule nicht wechseln wollte. Schließlich schlug mir mein Lehrer vor, eine Ausbildung zur Tai Chi Kursleiterin zu machen. Dort bekäme ich, was ich wollte: Eine Verfeinerung und Erweiterung der kleinen Formen und eine grundlegende Ausbildung in der Peking Form. Er empfahl mir das inBalance Institut in Kassel, geleitet von Andrea Schöning. Andrea kannte er noch aus seiner eigenen Ausbildung und wusste somit, dass sie nach dem gleichen Stil wie er unterrichtete. Ich zögerte - (Entfernung - Kosten - Dauer. ...) aber ich zögerte nicht lange.

Und schon während des Einführungskurses spürte ich, dass ich eine gute Entscheidung getroffen hatte. Andrea unterrichtete sehr differenziert und feinfühlig, mit einem guten Gespür für die Belastbarkeit der Gruppe und die Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen. Wir kamen mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen. Die meisten praktizierten die Pekingform bereits und wollten in erster Linie lernen zu unterrichten. Andere - wie ich - verfügten über Unterrichtserfahrung, hatten aber von der Pekingform keine Ahnung. Im Verlauf der Ausbildung war ich immer auf's Neue beeindruckt, wie es Andrea gelang, Anfängern und Fortgeschrittenen weiterführende Lernerfahrungen zu ermöglichen.

Für mich war es zunächst einmal wichtig, dass mir gestattet wurde, in meinem Tempo zu lernen. Anfangs setzte ich mich selbst etwas unter Druck (oh je, die Bewegung hakt noch ... Wie??? Die Bewegung kommt aus der Mitte?? .. In der Achse bleiben??? Was bedeutet das schon wieder???...). Die Botschaft die ich von

Andrea erhielt, war: Nimm dir Zeit! Spüre dich und deine Grenzen. Respektiere deine Grenzen - schätze sie. Du kannst darauf vertrauen, dass die Qualität der Bewegungen sich im Prozess des Übens verfeinert. So merkte ich zu einem relativ frühen Zeitpunkt, dass Tai Chi für mich weit mehr als ‚nur‘ Körperarbeit ist. Ich übte mich immer auch in Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Ich setzte mich mit meinem Ehrgeiz, meinem Perfektionsdruck, meinen Vorstellungen von ‚guter‘ und ‚schlechter‘ Leistung auseinander um nur einige Beispiele zu nennen. Mit der Zeit wurde ich mir selbst gegenüber freundlicher und geduldiger. Ich verglich mich weniger mit den Anderen, mehr mit mir selbst - und siehe da: ich wurde weicher, meine Bewegungen flüssiger. Ich war mehr bei mir. Ich entdeckte meine Mitte. Ich erlebte unmittelbar wie seelische, gedankliche und körperliche Vorgänge miteinander vernetzt sind. Theoretisch hatte ich mich auch früher damit auseinandergesetzt, aber jetzt spürte ich diese Vernetzung. Das war und ist eine tolle Erfahrung.

Und diese Erfahrung motivierte mich sehr, das, was ich vertraglich zugesichert hatte, auch tatsächlich zu tun: Zu Hause regelmäßig üben, was wiederum mein Wohlbefinden steigerte ... eine positiver Rückkopplungsprozess! Natürlich hatte ich immer wieder meine ‚Rückfälle‘: Haushaltstechnische und berufliche ‚Notwendigkeiten‘, die mich vom Üben abhielten usw.. Aber unter'm Strich wurde Tai Chi zu einem festen Bestandteil meines Alltags.

Parallel differenzierte sich auch meine Fremdwahrnehmung. Ich gewann einen sichereren Blick für die Körperspannung der Menschen in meiner Umgebung. Das ist sehr hilfreich für meine pädagogische Arbeit.

Ausgelöst durch die theoretischen Einheiten der Ausbildung begann ich mich zunehmend für den philosophischen und spirituelle Überbau von Tai Chi zu interessieren. Ich begann eher unsystematisch und lustbetont in der vorgeschlagenen Literatur zu lesen und erinnere genau, in welcher Situation ich den Zusammenhang zwischen meinem Interesse an Tai Chi und meinen bisherigen beruflichen Interessen entdeckte: Ich las in dem Buch ‚Stille in Bewegung‘ von Linda Lehrhaupt. Sie beschrieb eine Übungssituation im Park. Unter Anleitung eines chinesischen Meisters übte die Gruppe die Grundhaltung. Linda Lehrhaupt hatte an diesem Tag ihre 1 ½ jährige Tochter mitgebracht, da die Kindertagesstätte geschlossen hatte. Das kleine Mädchen tat, was Kinder in diesem Alter immer mal wieder gern tun, sie imitierte ihre Mama. Sie baute sich vor der Mutter auf und machte ihre Haltung nach. Der chinesische Meister war begeistert: Schaut euch das Kind an! Wie geerdet es steht! Wie locker in den Knien, wie aufgerichtet die Wirbelsäule! Das Kind hat das Geheimnis erkannt! - Das war genau der Punkt, an dem für mich eine neue berufliche Perspektive entstanden ist: selbstreflexive Körperarbeit mit Kleinkindpädagoginnen, mit dem Ziel die Achtsamkeit der Erwachsenen sich selbst und den frühkindlichen Entwicklungsprozessen gegenüber zu schulen.

Ich entwickelte ein Konzept für einen Studientag, erprobte es ansatzweise im Rahmen der Ausbildung - korrigierte dank hilfreicher Rückmeldungen von den anderen Ausbildungsteilnehmern und Andrea und führte den Studientag schließlich mit einer Gruppe von Erzieherinnen und Sozialpädagoginnen erfolgreich durch.

Inzwischen habe ich das Konzept ergänzt und leite mehrtägige Fortbildungsveranstaltungen zu dem Themenkreis.

Parallel ergab sich für mich gegen Ende der Ausbildung die Gelegenheit einen Anfängerkurs zunächst vertretungsweise zu leiten. Inzwischen ist die Leitung eines Kurses zu einem festen Bestandteil meiner Erwerbstätigkeit geworden.

Sowohl die Fortbildungsarbeit als auch die Leitung eines ‚normalen‘ Tai Chi Grundkurses bereichern mein (Berufs)Leben deutlich an.

Zum Ausbildungsvertrag gehörte die Bereitschaft zu regelmäßiger Fortbildung. Gerne nehme ich die Gelegenheit immer wieder wahr, für die Hälfte der normalen Kursgebühr, an Bausteinen der Grundausbildung teilzunehmen und an einzelnen Bewegungen zu ‚feilen‘. Ich genieße den Aufenthalt im Tagungshaus Mühlrain (das es während meiner Ausbildung noch nicht gab) sehr.

Im Mühlrain kam ich u. a. mit Qi Gong in Berührung ... und noch eine Tür öffnete sich: Die Qi Gong Systeme, die ich gelernt habe, tun mir gesundheitlich ausgesprochen gut und ergänzen meine Tai Chi Praxis. Einzelne Übungen lassen sich ‚unauffällig‘ in meinen ganz normalen, oft genug stressigen, Alltag einbauen und helfen mir, ‚runter zu kommen‘.

Sehr gern erinnere ich mich an das Sommercamp im Mühlrain im vergangenen Jahr. Eine Woche lang beschäftigte ich mich mit Wildgans Qi Gong und Kalligrafien, lernte sympathische Menschen kennen, führte anregende Gespräche, bekam leckeres Essen vorgesetzt, lachte viel und erholte mich vorzüglich.

Im Moment liebäugle ich mit der Vorstellung mich im Institut inBalance zur Qi Gong Kursleiterin ausbilden zu lassen. - Geht etwa noch eine Tür auf????

Köln, im September 2015

Dorothee Kroll
Dipl. Pädagogin