

► **Fortsetzung:** Kommentar von Gabriele Schätz

Die Lehrerin:

Andrea Schöning hat eine angenehme Art und Weise jede/n einzelne/n in der Gruppe anzusprechen und sein/ihr Potential zu entdecken und zu fördern. Ihre pädagogische Ausbildung und ihre Erfahrungen aus Supervisionen lässt sie gruppensdynamische Prozesse schnell erkennen und ggf. lenken. Hierbei muss hervorgehoben werden, dass Andrea kein „Guru-da-sein“ an den Tag legt, sondern jede/n in der Gruppe zu Wort kommen lässt und mit viel Geduld auch jede Detailfrage gerne beantwortet.



Die Tai-Chi-Ausbildungsgruppe

Die Gruppe setzte sich aus sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten zusammen. Ich konnte mich an den verschiedenen Charakteren reiben, aber jede Reibung ist freundschaftlich verlaufen. Auch hierdurch habe ich persönlich dazu gelernt. Es gab in der Gruppe kein Konkurrenzverhalten, so wie ich das aus meinem hauptberuflichen Alltag her kenne. Dies habe ich als sehr entspannend empfunden.

Da die Tai-Chi-Vorbildung der einzelnen Teilnehmer/-innen sehr unterschiedlich war, haben wir auch voneinander viel gelernt. Jede/r hat seinen Teil zur Ausbildung beigetragen. Ich werde die Gruppe vermissen.

Die Übungen – Pekingform, kleine Formen, Push-hands und Qigong

Die Auseinandersetzen mit der Pekingform auf einem „höheren Level“ (im Vergleich mit wöchentlichen Kursstunden und WE-Seminaren) hat mir nicht nur gezeigt, wie ich an Körperhaltung, -struktur und -entspannung arbeiten und mich weiter entwickeln kann, sondern auch, dass diese Haltung auf den Alltag übertragbar ist.

Die Grundprinzipien von „Push-hands“, nämlich nicht Widerstand gegen Widerstand zu setzen, sondern nachzugeben und die Kraft „des Gegners“ umzulenken, haben mir eine neue Sichtweise zur Lösung von Konflikten im zwischenmenschlichen Bereich eröffnet.

Die Theorie – Daoismus, Methodik-Didaktik und Pädagogik

Da ich mich vor der Grundausbildung mit den Lehren des Daoismus, mit dem Aufbau von Unterrichtseinheiten und der Vermittlung von praktischen Inhalten nur phasenweise bis überhaupt nicht beschäftigt habe, haben sich mir neue Welten eröffnet. Ich bin angeregt worden, mich in diesen Bereichen fortzubilden, zu lesen, zu reden und zu lernen. Durch die Ausarbeitung des Referates (Teil der Grundausbildung) habe ich mich mit „Feng-Shui“ intensiv auseinandergesetzt, Parallelen zu Tai Chi gefunden und Vergleiche zu meiner beruflichen Ausbildung gezogen, die mich in meinem Wissen zu Wohnen und zu Leben bestärkt haben.

Meine Gesundheit

Das intensive Üben der Pekingform, der kleineren Formen (Harmonie, Acht Brokate, Fünf Räder, Tageslauf der Krähe) und das Erlernen und die Anwendung von zahlreichen Entspannungs-, Lockerungs- und Dehnungsübungen haben meine gesundheitlichen Beschwerden sehr reduziert. Ich habe u.a. gelernt Verspannungen entgegenzuarbeiten und meine Migräne ist seitdem so gut wie verschwunden.

Resumee

Mir ist sehr klar geworden, dass es im Bereich Tai Chi noch viele Möglichkeiten gibt, weiter und tiefer einzusteigen und ich bin neugierig und sehr motiviert, dies auch zu tun.

Ich hoffe, dass meine Ausbildungsgruppe es schafft, sich in regelmäßigen Abständen wieder zu treffen und auszutauschen.

