Ist die Qualität von Kampf-Kunst messbar?

Von Helmut Jäger

Besonders durch das Ringen um Anerkennung der Krankenkassen, aber auch, um ein allgemeines Mindestniveau von angebotenen Kursen zu erreichen, gibt es seit Jahren Bestrebungen, Qualitätsstandards für Taijiquan-Ausbildungen festzulegen. Und es werden – bisher überwiegend in China und den USA – Studien durchgeführt, die die Wirksamkeit von Taijiquan für die Gesundheit belegen. Helmut Jäger verweist auf die Komplexität von Taijiquan als Kampfkunst und die Schwierigkeit, trotz unterschiedlicher Schwerpunktsetzung Maßstäbe für Qualität zu definieren.

ABSTRACT

Is the quality of a ›martial art‹ measurable?
By Helmut Jäger
For years now, efforts have been made to define quality standards for Taijiquan training programmes, prompted mainly by the struggle to gain recognition from health insurers but also with the aim of achieving a general minimum level for offered courses. And studies are being conducted – so far mostly in China and the USA – to show the effectiveness of Taijiquan for health. Helmut Jäger highlights the complexity of Taijiquan as a martial art and the difficulty of defining quality standards when teachers and practitioners emphasise very diverse aspects.

»We do bad things to bad people!« Ist das gesund? Wer sind die Bösen? Was darf man denen antun? Ist das Kampf-Kunst? Wem nutzt es? Wem schadet es?

Qualität bezieht sich auf ein Ziel. Um das zu erreichen, sollte ein Produkt, eine Methode oder Dienstleistung nützlich sein.
Wenn ich hungrig und erwartungsvoll ein T-Bone-Steak bestelle, beurteile ich die Qualität des Lokals schon nach dem Aroma vor dem ersten Bissen. Und die wohlige Sättigung danach bestätigt nur noch meine bereits bestehende Wertschätzung. Der Koch dagegen erfährt etwas über die Qualität seiner Produkte, wenn entweder ich (der Kunde) wiederkomme, oder wenn das Essen (als Reklamation) zurückgegeben wird.
Qualität müsste also in der Kampfkunst ganz ähnlich messbar sein: Sind die Studios voll, ist der Unterricht Klasse, sind sie leer (weil zum Beispiel die Gelenke der Teilnehmer schmerzen), wird die Qualität wohl schlechter sein. Das passt vermutlich für schlichte Kampfsport-Kurse, aber auch für Kunst?
Bewegungskunst »ist« nicht, sondern sie »entfaltet« sich in der Kommunikation mit denen, die sie ausüben. Kampfkunst spielt mit Interaktion, Beziehung und sinnlichem Erleben bei den Gestaltenden und den Mitwirkenden. Bleiben die KursteilnehmerInnen gleichgültig und unberührt, wird es wohl keine Kunst gewesen sein. Ändert sich dagegen eine Sicht- oder gar Verhaltensweise, könnte es sich tatsächlich um Kunst gehandelt haben.
Bewegungskunst ist prozessorientiert und nicht zielorientiert. Sie steht in ihrer Schönheit für sich selbst. Wird sie deshalb ebenso wie Poesie, Malerei und Musik zerstört, wenn Erbsen-zählende Kritiker sie in ihre Bestandteile zerlegen? Ist Qualität einer Kunst nichts anderes als subjektives, individuelles Erleben? Kann Qualität einer Kunst nur in einer

direkten Kommunikation erfahren, aber niemals gemessen werden?
Dafür spricht einiges, denn viele Aspekte des Taiji-Trainings zielen darauf,

- »alles« in seinem Bewegungsfluss gleichzeitig wahrzunehmen, mit zahllosen Informationen und Verknüpfungen,
- alles Einzelne in einer entspannten Kommunikation mit einem größeren Bewegungs-Ganzen verschmelzen zu lassen.

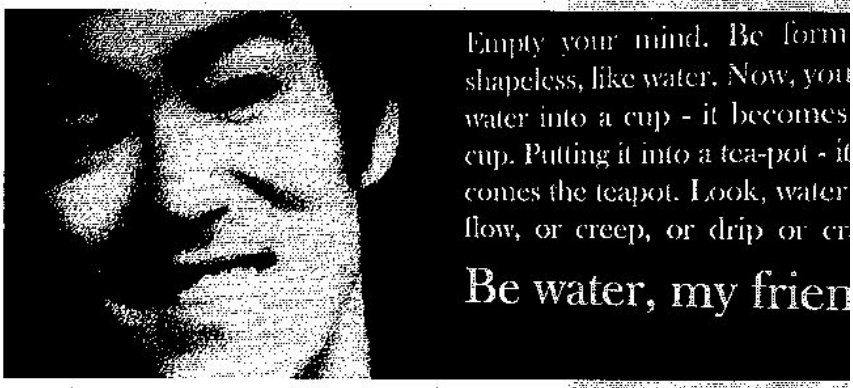
Dieses Gesamterleben der Dynamik innerer und äußerer Räume lässt sich wie Musik genießen, wenn volle Klänge und Rhythmen entstehen. Und es erstirbt, wenn plötzlich einzelne, unverbundene Töne fokussiert werden.

Sind Qualitätsmessungen einer Kampfkunst wie Taijiquan sinnvoll oder gar notwendig?

Nach dem zweiten Weltkrieg sickerten die japanischen Kampfkünste (Judo, Aikido, Kendo) in die USA und nach Europa ein und einige Jahrzehnte später auch Taijiquan und Qigong. Yoga war schon lange etabliert, und unter Insidern wurden auch »westliche Formen« entspannter Körperlichkeit wie Bioenergetik, Konzentrative Bewegungstherapie (KTB), Rolfing, Feldenkrais, Alexander, Pilates und vieles andere geübt. Das Neue chinesischer Methoden bestand aus umfassenden philosophisch-körperlichen Trainingskonzepten. Sie begeisterten zunächst viele Menschen in den USA und Südostasien, die schließlich die chinesischen Bewegungsformen nach Europa brachten. Das kulturell Neue wurde in direktem Kontakt mit großen und sehr erfahrenen Könnern erlebt.
Die ersten Übenden entdeckten Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten, spielten und testeten kreativ das aus, was sie persönlich ansprach. In dieser Phase des frühen Taijiquan in Deutschland bildete sich allmählich ein Netzwerk von Fortgeschrittenen, das von gegenseitig wertschätzender Toleranz geprägt war. Die Frage nach einer systematischen Qualitätsüberprüfung stellte sich damals noch nicht. Zwangsläufig aber entwickelten sich aus diesem fruchtbaren Chaos sehr verschiedene Entwicklungswege, die langsam einer Strukturierung zustrebten: Aus losen Netzwerken bildeten sich Verbände, die wiederum Regeln und Richtlinien entwickelten. Der allmählichen Professionalisierung folgten dann die Experten-Ausbildungen, die Zertifizierungen und Anerkennungen.

Und dann, wie bei allen historisch gewachsenen Bewegungsformen, gibt es auch Phasen der Verfestigung, mit Schulen, Lehrmeinungen, Leitlinien, Wahrheiten, Institutions- und Kirchengründungen, mit Mainstream und sektiererischen Minderheiten und auch unseriöserem Kram und Scharlatanerie. Es ist heute beim Taijiquan wie bei Dosen, die mit dem Label »Bio« beklebt werden und dann sehr Unterschiedliches enthalten können. Plötzlich scheint es sehr wichtig zu sein, die Marke zu sichern. Die Zeit der Taiji-Netzwerke scheint vorbei zu sein. Und stattdessen muss bestimmt werden, was sich noch Taijiquan nennen darf und was nicht.
Denn das ist zum Beispiel wichtig für die, die nach Hinweisen suchen, was »Qualität sei«, und weder Zeit noch Interesse haben zu erleben, ob »Qualität ist«. Etwa die »Zentrale Prüfstelle Prävention«, die sich an rein formalen, an Inhalten nicht interessierten Kriterien orientiert, um Präventionskurse abzulehnen. Solche »Behörden«, die über Mittel verfügen, benötigen »Zertifizierungen, Zusatzqualifikationen und natürlich Ziele, Themen, Inhalte, Sequenzen, Dokumentationen, Details, Indikatoren, Nachhaltigkeitsvermutungen ...«

Wee Kee Jin 2016: »Weniger mehr!«
Foto: Hella Ebel



Bei den Qualitätskriterien Bruce Lee geht es um die eigentliche Qualität.

Sollte sich deshalb auch ein System von Prinzipien wie Taijiquan als in sich abgeschlossenes, nicht mehr veränderbares System organisieren, wie andere das mit Feldenkrais, Pilates, Alexandertechnik oder bestimmten Yoga-Richtungen versuchen? Oder sollte sich Taijiquan als ein dynamisches, wachsendes Bewegungssystem begreifen, das sich mit anderem überschneidet oder von anderen Systemen befruchtet wird? Oder sollte sich Taijiquan akademisieren und sich so über Expertengremien definieren und Leitlinien verfassen, an deren Autorität keine Krankenkasse vorbeikommt? Oder ist Qualität in der Kampfkunst einfach das, was funktioniert?

Der Harvard-Weg der Taiji-Akademisierung und Professionalisierung

Taijiquan wird oft in einer ganz bestimmten Weise unterrichtet, die von einer bestimmten Person geprägt wurde, deren Weg wirksam erscheint. Eine dieser Richtungen wurde in den letzten Jahren sehr sorgfältig und systematisch ausgebaut. Sie entspricht der Denkweise der Qualitätsüberprüfer, die anhand von Daten darauf vertrauen wollen, dass Investitionen bei genau dieser Methode gut angelegt seien.

Der »Harvard Medical School Guide to Tai Chi« (Peter M. Wayne, Mark L. Fuerst: The Harvard Medical Guide to Tai Chi. 12 Weeks to a Healthy body, strong heart and sharp mind. Shambhala 2013) erweckt den Eindruck, dass man durch Tai Chi »in nur zwölf Wochen einen gesunden Körper, ein starkes Herz und einen scharfen Verstand entwickeln kann«. Der Autor, Prof. Peter Wayne, ist ein langjährig tätiger und (wie ich vermute) auch kompetenter Taiji-Lehrer aus der Tradition von Zheng Manqing. Er arbeitet an der Harvard Universität in enger Zusammenarbeit mit Prof. Ted Kaptchuk, der auch das Vorwort für Waynes »Taiji-Guide« schrieb.

Prof. Kaptchuk untersuchte über viele Jahre die Wirksamkeit traditioneller chinesischer Medizinprodukte (Ted Kaptchuk: The Web that has no weaver. Understanding Chinese Medicine. McGrawHill 2000) und zählt heute zu den renommierten und methodensicheren Forschern, die sich mit nicht-spezifischen Effekten in der Medizin beschäftigen. Ted Kaptchuk und viele andere belegen in ihren Studien, dass allein die innere Einstellung (die psychische Veränderung) starke körperliche Auswirkungen haben kann. Peter Wayne und andere versuchen darüber hinaus in sorgfältig angelegten Studien nachzuweisen, dass Taijiquan bei älteren Menschen die Gangsicherheit, die Herz-Kreislauffunktion und die Wahrnehmungsfähigkeiten verbessere und daher insbesondere bei älteren und kranken Menschen ein ideales Gesundheitstraining darstelle.[1] Sein Buch gründet sich auf klassische Taiji-Schriften und daoistisch-konfuzianische Begriffe und auf neuere Erkenntnisse analytischer, labortechnisch-überprüfbarer Bewegungs- und Neurowissenschaften. Um daraus eine Methode ableiten zu können, die durch immer neue Studien von ihm und seinen Harvard-Kollegen überprüft und verfeinert werden kann, musste er Taijiquan standardisieren. Dazu definiert er acht (für ihn) wesentliche Bestandteile:

1. Aufmerksamkeit
2. Intention/Vorstellung
3. strukturelle Integration
4. aktive Entspannung und Kräftigung
5. Förderung der Gelenkigkeit
6. natürlich-freiere Atmung
7. soziale Unterstützung in der Lerngruppe
8. körperlich verankerte Spiritualität

Daraus leitet er dann ein sehr genau strukturiertes Übungs- und Verfahrensprogramm ab. Und nennt es »A Simplified Tai Chi Program«. Ist dieser methodische Ansatz *»Taijiquan auf wissenschaftlicher Basis«*? (TQJ 1/2014 Rezensionen, www.tqj.de/Rezensionen/taijiquan/buch/taijibuch.html, abgerufen am 6. Oktober 2016). Und wenn es so wäre, ist dieser Ansatz der Professionalisierung tatsächlich günstig für die, die weltweit Taijiquan praktizieren?

Standardisierung?

Standardisierung ist die Voraussetzung, um etwas beobachten zu können. Etwas, das dann

[1] Peter M. Wayne et al.: Effect of tai chi on cognitive performance in older adults: systematic review and meta-analysis, in Journal of the American Geriatrics Society 2014 Jan; 62(1), S. 25-39

Peter M. Wayne et al.: Tai Chi Training may Reduce Dual Task Gait Variability, a Potential Mediator of Fall Risk, in Healthy Older Adults: Cross-Sectional and Randomized Trial Studies, in Frontiers in Human Neuroscience 2015; 9, S. 332

Peter M. Wayne et al: A systems biology approach to studying Tai Chi, physiological complexity and healthy aging: design and rationale of a pragmatic randomized controlled trial. Contemporary Clinical Trials 2013 Jan; 34(1)m S. 21-34

Peter M. Wayne et al: Complexity-Based Measures Inform Effects of Tai Chi Training on Standing Postural Control: Cross-Sectional and Randomized Trial Studies, in PLoS One 2014 Dec 10; http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0114731

Peter M. Wayne et al: What do we really know about the safety of tai chi? A systematic review of adverse event reports in randomized trials, in Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2014 Dec; 95(12), S. 2470-83; http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2014.05.005

Peter M. Wayne, G. Y. Yeh: Tai chi mind-body exercise in patients with COPD: study protocol for a randomized controlled trial, in Trials 2014, Aug 28; 15:337; http//dx.doi.org/10.1186/1745-6215-15-337

Dies.: Tai chi in patients with heart failure with preserved ejection fraction, in Congestive Heart Failure 2013 Mar-Apr; 19(2), S. 77-84; https://dx.doi.org/10.1111/chf.12005

G. L. Yang: Evidence Base of Clinical Studies on Tai Chi: A Bibliometric Analysis, in PLoS ONE 2015, https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0120655

Weitere Studien sind auf Peter Waynes Website zu finden: www.treeoflifetaichi.com/publications.php

in einem Experiment beobachtet wird, kann nicht identisch sein mit einem Systemzusammenhang. Denn es ist etwas, »was bei diesem Experimentator, in diesem Raum, mit diesen Personen, genau so und nicht anders stattfindet«. Der direkte Rückschluss aus einer Laborbeobachtung auf einen umfassenden Systemzusammenhang komplexer Realität (»von allem«) führt zwangsläufig zu Widersprüchen.
Um Qualitätsüberprüfungen durchführen zu können, sind Standardisierungen unverzichtbar, zum Beispiel um Entscheidungen zu begründen, ob eine Methode in ein Rehabilitationsprogramm aufgenommen werden soll oder nicht. Solche verlässlichen Überprüfungs-Instrumente sind verfügbar, einfach zugänglich und im Prinzip für alle Kursformen gleichermaßen geeignet. Sie sind also nicht spezifisch für Taijiquan, Qigong, Pilates, Alexander, Feldenkrais oder Ähnliches.
In Deutschland ist ein Evaluations-Instrument besonders gut untersucht und auch nach persönlicher Erfahrung empfehlenswert: T. Kliche und andere: »Gesundheitswirkungen von Prävention: Erprobung des Evaluationssystems der Krankenkassen im Individualansatz und erste Befunde aus 212 Gesundheitskursen« (in Gesundheitswesen 2011; Jg. 73(4), S. 258-263) Ein darauf aufbauendes Handbuch sowie Fragebögen sind auf der Internetseite des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen zu finden. (www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/evaluation/evaluation.jsp)
Kein Taiji-Lehrer, der seine Arbeit überprüfen möchte, muss also das Rad neu erfinden. Es reicht, bewährte Fragebögen einfach herunterzuladen und extern von jemandem beobachten zu lassen, ob sich vor, während und nach dem Kurs ein Verhalten ändert: zum Beispiel weniger Konsum von Zigaretten, Alkohol, Kaffee, unnötigen Medikamenten, mehr Bewegung, anderes Essen, weniger Stressverhalten.

Was ist Taijiquan?

Peter Wayne muss das, was in seinen Kursen stattfindet, als »Taiji« definieren. Erst dann kann er untersuchen, wie »es« sich auswirkt. Und es erweist sich dann als gesundheitsförderlich bei älteren Herrschaften. Er kann aber natürlich nichts aussagen über den »Taiji«-Kurs seiner Kollegen in einem Nachbarort, die dort vermutlich sehr andere Trainingsschwerpunkte setzen werden.
Peter Waynes Taijiquan soll der Krankheitsprävention dienen und Gesundheitsrisiken senken. Andere Taiji-Lehrer betonen aber vielleicht mehr den Kampfaspekt, dessen Training auch die Fähigkeiten in anderen Arten von Kampfkunst wie Wing Tzun, Kungfu, Systema, Escrima, Krav Maga, Judo, Aikido, Boxen, Ringen deutlich verbessern kann.
Auch dort gibt es zunehmende »Bestrebungen der Professionalisierung« oder »Verwissenschaftlichung von Kampfkunst« wie zum Beispiel in der EWTO (WingTzun), die den »Beruf« EWTO-Lehrer geschaffen und einen Bachelorstudiengang kreiert hat (s. www.martialarts.com.cy/ewto/prof-dr-keith-r-kernspecht/, aufgerufen 10.10.2016)
Kampfkunst kann aber auch unabhängig von praktisch-kämpferischen Anwendungen unter dem Aspekt (Selbst)-Management oder Lebens-Kunst betrieben oder entwickelt werden. Dann stehen Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung von Einstellungen, Wahrnehmung, Beziehungsfähigkeit, gewaltfreie Kommunikation oder gar eine »Transformation« im Vordergrund des Trainings. In solchen Fällen wären »Gesundheit« oder »Fitness« nur willkommene Nebeneffekte, aber keinesfalls Ziele.

Ist die Harvard-Methode zur Qualitätsüberprüfung »wissenschaftlich«?

Der Begriff Wissenschaft ist (wie alle Begriffe) mehrdeutig. Einige verstehen darunter die Suche nach schriftlichen und experimentellen Beweisen für das, was sie ohnehin zu wissen glauben und für wahr halten. Also eine Bestätigung ihres aktuellen Weltbildes. Andere verstehen unter »Wissenschaft« ergebnisoffenes Fragen und neugieriges Erforschen von bisher völlig Unbekanntem. Solche kreativen

Standardisiert und lebl
Foto: H. Jäger

Zhang Daqian (1899 – 1
»Die Tiefe des menschlic
Herzens lässt sich nicht
ausloten.«
Holzschnitt von Mo Hsie
(aus: Alex Wedding: Leuchte
Schätze, Holz 1957)

Peter Ralston: »... eine Meinung zu haben bedeutet nichts. Es ist wie ein Glaube, etwas, das einem erzählt wurde. Es ist nicht die Wahrheit. Wenn du eine Philosophie hast, okay, etwas das du dir ausgedacht hast. Aber zur Wahrheit zu gelangen ist schwieriger.«
(Zitat aus einem Interview von 2007, TQJ 4/2007)

Forscher bezweifeln (auch ihre eigenen) Glaubensmodelle, manchmal scharf und kritisch. Das kann dann manchmal Denkgebäude zum Einsturz bringen oder sogar Paradigmenwechsel bewirken: So kamen wir beispielsweise von der flachen zur kugeligen Erde.
Kritisch-fröhlich-respektlose Wissenschaft ist oft unbeliebt. Denn wenn sie etwas Großes (wie das Universum) im Kleinen (dem Reagenzglas) untersucht und überprüft, entstehen keine Wahrheiten, sondern nur neue Fragen und provisorische Antworten, die nur Vorläufer für neue Fragen sein können.
Für beide Aspekte von Wissenschaft stehen vielfach etablierte »wissenschaftliche« Techniken zu Verfügung.
Peter Wayne nutzt sehr methodensicher »Wissenschaft«, um zu belegen, dass das, was er tut, so auch richtig sei. Das wäre im Prinzip gut, wenn er andere (kritisch und skeptisch Fragende) mit einer Befragung beauftragen würde. So aber glaubt er an den Nutzen seines Tuns und sucht Bestätigung. Erfahrungsgemäß findet man bei solchen Studien dann auch genau das, wonach man sucht. In der Praxis des Taijiquan ist es meiner Erfahrung nach nichts anderes: Ich war langjährig überzeugt, dass ich Entspannung fühle und »natürlich aufrecht und entspannt sei«, und musste, und muss weiterhin, mir immer wieder von einem kompetenten Lehrer, der meine Bewegungen sehr kritisch begutachtet, sagen lassen, dass mein Glaube leicht erschüttert werden kann. Das ist sehr frustrierend, aber der einzige Weg, Neues zu lernen.
Diese Auffassung vertritt zum Beispiel auch Peter Ralston, ein mindestens so erfahrener Taiji-Lehrer wie Peter Wayne: Er meint, man müsse das, was man sicher zu wissen glaube, komplett, wirklich zu 100 Prozent, über Bord werfen, wenn man etwas wirklich Neues erfahren wolle. Ohne rückhaltloses, radikales »Nicht-Wissen« und ohne kritische Neugier auf etwas, was man noch nicht kennt, könne niemand etwas Neues entdecken oder erlernen. Erst wenn die alten Denkgebäude in einer Person einstürzten, könne sie damit beginnen anders zu denken und neu zu fühlen und sich dann schließlich auch in Bewegung verändern. (Peter Ralston: The Book of Not-Knowing, North Atlantic Books 2010)
Peter Ralstons Ansicht steht wissenschaftlichem Denken (wie ich es schätze) deutlich näher als die von Peter Wayne, die sich aber mit Gesundheitsindikatoren wesentlich leichter standardisieren lässt als ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung, den Peter Ralston anregen möchte.

Gibt es eine Lösung des Dilemmas der Professionalisierung des Taiji?

Ich denke ja. Man sollte damit aufhören, definieren zu wollen, was Taijiquan »ist«. Solche Definitionen beziehen sich immer auf die Vergangenheit und nicht auf die Entwicklungsperspektiven, also auf das, was Taijiquan »sein könnte«. Zum Beispiel für eine Person, die sich mit der Methode entwickeln will.
Standardisierungen eines Systems können immer zu seiner Erstarrung führen. Denn dabei geht es meist um Kontrolle und Macht. Nicht nur Peter Wayne, auch chinesische Sportuniversitäten und viele renommierte Taiji-Schulen sind daran interessiert zu definieren, welches die jeweils reine Lehre sei, der ihre Anhänger zu folgen haben. Das führt nicht nur zu nützlichen Leitlinien, Regeln und Qualitätsüberprüfungen, sondern ebenso zu Rangeleien, Streitigkeiten, Eifersucht, Konflikten, Bekämpfungsstrategien und Ausgrenzungen.
Man könnte Taijiquan alternativ als ein Werkzeug auffassen, mit dessen Hilfe sich Fenster öffnen lassen. Und umso mehr Fenster aufgehen, je mehr man diese nutzt, desto mehr Perspektiven eröffnen sich. So als würde der Blick freigegeben auf ein Universum an Mög-

lichkeiten, die zu innerer oder äußerer Entwicklung, Veränderung und Wachstum führen können, wenn man sich nur ernsthaft damit beschäftigt.

Für mich ist Taijiquan ein besonders wirksames Trainingssystem natürlicher Bewegung. Ich kenne einige andere Bewegungssysteme (wie Yoga) ziemlich gut, aber Taijiquan hat sich für mich persönlich als besonders nützlich erwiesen. Und es macht mir Freude, wenn ich mit dieser erlebten Erfahrung andere anstecken kann.

Das Besondere an Taijiquan erscheint mir, dass man eine alternative Möglichkeit der körperlichen und geistigen Kommunikation trainiert. Üblicherweise wird Druck mit Gegendruck, Anspannung, Haltung und Kraft beantwortet. Solange wir schneller, schlauer, härter und stärker sind, geht das auch gut. Bis dem Stress dann der Zusammenbruch folgt, die Ohnmacht, die Depression.

Durch Taijiquan kann geübt werden, wie Belastung wesentlich effektiver beantwortet werden kann: ohne unnötige Notfallmuster, Verspannungen und Stress. Sondern durch Loslassen in eine innere, elastische Struktur, durch die Aufdehnung und Entladung von Faszien und durch Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit.

Taiji kann Vertrauen wachsen lassen, dass es möglich sein kann, unter Belastung dazubleiben und loszulassen. So wie beim Segeln die Energie von Wind, Wellen und Schwerkraft optimal aufgenommen und für den eigenen Schwung genutzt wird. Das Boot tut nichts. Es liegt nur frei beweglich, flexibel und tief im Wasser und richtet sich mit seinem Mast biegsam auf. Es passt sich an. Einmal in Fahrt reicht dann die relativ schwache Kraft der Hand an der Ruderpinne, um den Kurs zu halten.

Die Tatsache, dass Taijiquan aus einem anderen Kulturkreis kommt, kann sich ebenso positiv wie nachteilig auswirken. Positiv eindeutig dann, wenn der Umweg über China Westlern ermöglicht, eigene Blockaden aufzuspüren und zu beseitigen. Dass linear-zielorientiertes Denken und Handeln sich mehr auf das »Dazwischen« zwischen Start und Ziel orientieren kann, auf den Prozess, das Im-Fluss-Sein, es laufen Lassen, ohne dass es »bei mir« oder »bei anderen« klemmt. Riskant könnte sein, dass es mit einer kulturfremden Methode, die schwierig zu verstehen ist, nicht gelingt einen Bezug zu den eigenen Bedarfen zu finden, dass also Verspannung noch mehr Krampf folgt, weil »man es richtig machen will«.

Aus diesem Verständnis von Taijiquan als Türöffner für neue Möglichkeiten ergibt sich sein Nutzen: im Management, beim Sport, bei der Gartenarbeit, der Persönlichkeitsentwicklung, bei der Gesunderhaltung und bei der Entwicklung eines wachen, zufriedenen Geistes.

Was könnte Professionalisierung von Taijiquan in diesem Zusammenhang bedeuten?

Unterrichtende sollten eine längere reflektierende Phase der Selbsterfahrung durchlaufen haben und in einem sicheren Rahmen von Standards in den Prinzipien des Taijiquan ausgebildet sein. Dem dienen in Deutschland zum Beispiel die Richtlinien des DDQT. Sie sollten mit sich im Reinen sein bei dem, was sie tun. Das heißt sie sollten die interkulturellen Zusammenhänge verstehen und ohne starre Ideologie vermitteln können, und über die nötige Methodensicherheit verfügen, um selbst erlebtes Wissen von Taijiquan so weitergeben zu können, dass die Entwicklungsmöglichkeiten groß und die Risiken klein sind. Das, was in Kursen und Workshops geschieht, sollte auch externen Qualitätsbeobachtungen und auch Überprüfungen zugänglich sein, ohne dass durch Standardisierung die Flexibilität eingeschränkt wird.

Die Teilnehmenden sollten sich nicht nur wohlfühlen, sondern durch den Unterricht auch ihren möglicherweise sehr unterschiedlichen Entwicklungszielen näher kommen können. Dazu sollte im Unterricht sehr transparent erläutert werden, worauf (entsprechend der Kompetenz der/des Unterrichtenden) der Schwerpunkt gelegt wird: Gesundheitsförderung, Fitness, Kampfsport-Kompetenz, Verbesserung von Körpergefühl und Propriozeption, Rehabilitation nach Krankheit, Stressmanagement, Spiel mit Bewegung, praktische Anwendung in Selbstverteidigung, Alltagsübertrag, Aufmerksamkeit, Rhythmus, Bewegung, Flow, Trance, Selbsterfahrung oder Entwicklung des ganzen Menschen.

Dr. Helmut Jäger
ist Facharzt für Gynäkologie
Geburtshilfe am Heidekreis
kum Walsrode. Außerdem i
tätig als systemischer Coach
Taiji- und Qigong-Lehrer. E
langjährige Erfahrung im Be
Management von Gesundheit
grammen, Lehre und Forschu
ist verheiratet und Vater von
Kindern.
www.medizinisches-coaching.