

Gelassen das Beste tun

Über das Lehrerwerden und das Lehrer(da)sein

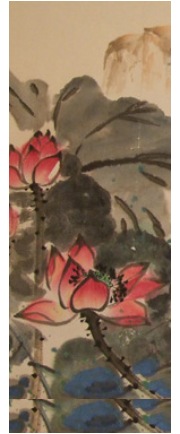
1. Einleitung

Die uralte Übungspraxis des Qigong hat in China auch eine spezielle Tradition der Weitergabe und Unterweisung hervorgebracht. Prägend war das traditionelle Meister - Schüler - Verhältnis, wobei es die vornehmste Aufgabe des Meisters war, charakterlich und moralisch geeignete Schüler zu finden, die ihm bedingungslos, manchmal bis zur völligen Selbstaufgabe folgten, um die Methode möglichst unverfälscht und authentisch zu erlernen. Im Idealfall wurden aus dieser oft sehr harten Schulung neue Meister und Lehrer geboren, sodass eine ununterbrochene Kette von Lehrenden und Lernenden entstand, die bestimmte Übungsformen und -methoden nebst dem dazugehörigen Theoriegebäude tradierten .

Zwar gibt es meines Wissens diese Tradition im heutigen kommunistischen China auch noch, doch sicherlich immer seltener. Spätestens seit der Kulturrevolution ist Qigong zu einem Massenartikel geworden, als "Medizinisches Qigong" im Rahmen der Volksgesundheitsbewegung und Vorbeugemedizin über Funk, Fernsehen und Printmedien gefördert und propagiert. Beflügelt wurde diese Tendenz durch das zunehmende Interesse des Westens am Qigong. Heute kann mit Fug und Recht behauptet werden, daß Qigong zu einem regelrechten Exportschlager Chinas geworden ist, mit dem sich für chinesische Verhältnisse, auch recht viel Geld verdienen lässt.

Mit dieser Entwicklung einher ging allerdings oft eine Verflachung der Übungspraxis. Das Beherrschen der äußeren Formen, das Erlernen formaler Übungsabläufe, der Nachweis medizinischer Wirksamkeit von Übungen, die mehr und mehr wie "Pillen" gegen bestimmte Krankheitszustände eingesetzt wurden, rückte in den Vordergrund. Als "alte Zöpfe" abgeschnitten wurden dagegen viele esoterische Praktiken und mystische Theorien aus dem Qigong. Dadurch sind viele der heute angebotenen Übungen ihrer Ganzheit beraubt, Formen ohne Inhalt, Übungsprogramme entledigt des Anspruchs sich über sie auch spirituell zu entwickeln.

Andererseits hat eine demokratische Massenkultur und die Verbesserung der Kommunikationssysteme zum ersten Mal die Möglichkeit geschaffen, Qigong einer breiten Öffentlichkeit weltweit zugänglich zu machen. Hieraus ergeben sich ganz neue Anforderungen hinsichtlich der Lehrmethoden, Lerntechniken und Lehrer-Schüler - Beziehung. Das



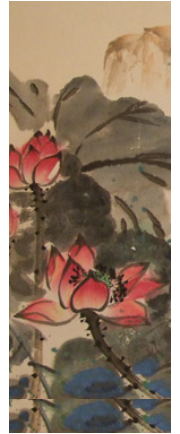
Lernen in Gruppen bekommt Vorrang gegenüber der Exklusivität des Meister - Schüler - Verhältnisses; die autoritäre, kritiklose Unterweisung weicht einem demokratischen, selbstbestimmten Lernprozess. Das heißt jedoch nicht, dass eine moderne Form der Unterrichtung nicht auch Lehrerpersönlichkeiten braucht, die nicht nur gut unterrichten und erklären können, sondern die auch mit Ausdauer, Kraft und vollem Bewusstsein den wahren Sinn der Lebenseinstellung Qigong im eigenen Alltag zu leben versuchen. Und das ist , was Qigong - Meister seit alters her ausmacht!

2. Die Rahmenbedingungen

Qigong ist eine Selbstübetechnik, d.h., es bedarf erheblicher Ausdauer und Disziplin, wenn sich ihre Wirkung positiv entfalten soll. Diese Tatsache trennt innerhalb der Übenden sehr schnell die Spreu vom Weizen. Die exotische Anziehungskraft des Qigong, die anfängliche Faszination verliert rasch ihren Reiz, wenn es um das tägliche Üben geht. Viele Menschen erleben, die eigentliche Entwicklung im Qigong schon gar nicht mehr, weil sie sich längst auf dem Jahrmarkt der Möglichkeiten neuen Methoden zugewandt haben.

Wer jedoch Qigong als Weg begreift und sich auf tägliches Üben einlassen kann, wird bald die grundlegenden Prinzipien begreifen, die allen Übungssystemen und Praktiken gemeinsam sind. Diese sind:

- Die Vereinigung von Ruhe (yin) und Bewegung (yang). Zunächst gilt es Ruhe in das bewegte Üben zu bringen und in einem späteren Stadium aus der Ruhe - dem stillen Qigong, der Meditation - Bewegung entstehen zu lassen. Dies erzeugt eine äußerst wohltuende Yin / Yang - Regulation im Körper.
- "Den Atem regulieren, das Herz beruhigen, den Geist leeren und den Körper entspannen". Diese Essentials sind die Voraussetzungen für den "gehobenen Qigong-Zustand", ein Stadium voll innerer Ruhe und Gelassenheit, das sich wohltuend vom "ICE - Tempo" unseres täglichen Lebens abhebt. Anstrengung, Mühe, Hast und Eile des Alltags kontrastieren dabei auffällig mit der Entspannung, Stille und Gelöstheit eines erfolgreichen Übungsprozesses; später kann sich das Körper- und Lebensgefühl der "Qigong-Welt auch im Alltag mehr und mehr durchsetzen, auch wenn es dabei oft zu Widersprüchlichkeiten kommt.
- "Der Geist lenkt das Qi, das Qi lenkt das Blut". Qigong ohne den Einsatz der Vorstellungskraft ist bloße Gymnastik. Es geht nicht nur darum, schöne Bewegungen auszuführen, den Körper geschmeidig und flexibel zu machen, sondern auch um eine Schulung des Geistes. Aufmerksamkeitsübungen, Vorstellungen und Bilder helfen den ewigen, oft quälenden und sinnlosen Gedankenstrom unseres Alltagsbewusstseins zu erkennen und zu durchbrechen. Das nennt man im Qigong die "Zähmung des Herzaffens"!



- Damit einher geht die "Schließung der sieben Öffnungen" (Augen, Ohren, Nase, Mund, Beckenboden). Durch die Reduktion der Wahrnehmung und das Zurücknehmen der Sinneseindrücke gehen wir aus der Außenorientierung im Alltag in die Innenorientierung des Qigong-Zustandes über. Das verhindert die Zerstreung und den Abfluss des Qi.
- "Heben und Senken, Öffnen und Schließen" sind die Wirkrichtungen des Qi. Am Üben dieser Wirkrichtungen muss sich jede Qigong-Übung messen lassen. Oft sind dabei am Anfang die einfachen Bewegungen geeigneter als die komplexen. Betont wird normalerweise das Senken und Schließen, damit das Qi im Dantian - unserer energetischen Mitte - gesammelt und bewahrt werden kann.

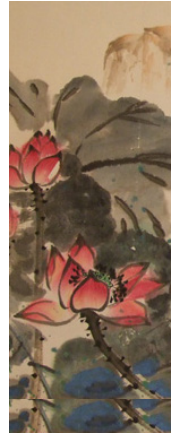
"Das Feuer unter das Wasser bringen", "Oben leer und unten voll", "Das Erworbene stets im Innersten bewahren", das sind Kernsätze in der Qigong-Sprache, die diesen Sachverhalt zum Ausdruck bringen. Die Sammlung des Qi im unteren Dantian steht immer im Mittelpunkt jeder Qigong-Übung, besonders zum Abschluss. Qigong ohne diesen Abschluß heißt alles wegwerfen, was man erworben hat.

3. Das Erwartungsproblem

Die Haltungen und Ansprüche der TeilnehmerInnen sind zu Beginn des Qigong-Unterrichts oft geprägt von der Hektik, dem Stress und der permanenten Überforderung im Alltag. Daraus erwächst der Wunsch nach Ruhe und Entspannung. Liegen Krankheiten vor, die vielleicht chronischer Natur sind, bestehen oft hohe Erwartungen an die Wirksamkeit vom Qigong. Nach jahrelangem Leiden - verknüpft mit einer Odyssee durch diverse Arztpraxen - erscheint Qi Gong als letzter Rettungsanker, als Allheilmittel und Wunderwaffe, nicht zuletzt aufgrund aufreißerischer Berichte über sensationelle Heilungen mit Qigong.

Bei Letzterem ist natürlich eher Skepsis angebracht, und ein Kursleiter/in sollte die Erwartungen eher dämpfen, als aufputschen, die Methode also weder über- noch unterbewerten. Ansonsten setzt man sich zu sehr unter Erfolgsdruck! Oft kommt hinzu, dass gerade am Anfang des Qigong-Weges erhebliche Barrieren zu überwinden sind: Die Unfähigkeit längere Zeit schmerzfrei zu stehen oder zu sitzen; Kopf-, Kreuz- und Rückenschmerzen, die sich teilweise im Übungsprozess noch verstärken können; Ungeduld, Lern- und Übestress, vor allem der Wunsch, alles schnell zu lernen und alles gleich richtig und besonders gut machen zu wollen; Konzentrationsmängel und Gedanken rasen etc., etc.,. Jeder, der selbst einmal begonnen hat, weiß um die Phänomene!

"Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt", so steht es im "Dao De Jing" und das gilt besonders auch für den Qigong-Weg. Lehrer/innen müssen also zunächst einmal ihre Schüler/innen ermutigen, ihnen helfen, sich so anzunehmen, wie sie sind. Wir müssen als

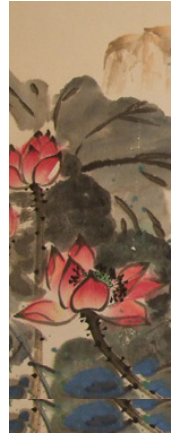


Kursleiter/in Geduld und Motivation für Wachstum und Veränderung schaffen, wir müssen die unterschiedlichsten Motivationen und Ansprüche der Lernenden ertragen, erkennen und auch zulassen. Der eigene Anspruch und Ehrgeiz sollte also zunächst einmal zurückgehalten werden, d.h., wir sollten eher Ziele statt Zwänge setzen, die Eigenverantwortlichkeit jedes Schülers stärken, Personen neugierig machen und Veränderungen, seien sie noch so bescheiden und klein, erfassbar und registrierbar werden lassen. Letzteres stärkt das Interesse und das Vertrauen in die Methode! Hat z.B. ein Teilnehmer steife Hüften, so hat er sich diese in der Regel auch nicht im Laufe von zwei Wochen erworben, und es wäre vermessen, wenn wir diesen Zustand durch zwei Übungsstunden korrigieren wollten. Andererseits dürfen wir ein solches Problem nicht individualisieren, es zum Stigma der betroffenen Person machen, sondern wir sollten Schritt für Schritt Veränderungen einleiten und aufzeigen. Dadurch bekommen die sich uns Anvertrauenden eine Idee vom Qigong und seiner Wirksamkeit. Die Gefahr der Anfängerkurse ist immer die, dass zu viel in den Unterricht hineingepackt wird, Lehrende und Lernende überfordert sind. Anders stellt sich die Situation im Fortgeschrittenenunterricht dar: die schon vorhandene Selbsterfahrung, das schon erworbene Eigenwissen, die angehäuften Diplome und Kursbescheinigungen können Übende arrogant und selbstherrlich werden lassen, misstrauisch gegenüber jedem neuen Lehrer, den/die man erst mal antesten muss. Stolz, Zweifel und Konkurrenz verhindern zu begreifen, daß alle ernsthaft Lernenden auf einem gemeinsamen Weg sind, dass es nicht darum geht, besser, fähiger und weiter zu sein. Gerade in so einer Situation muss man als Lehrer/in immer das gemeinsame Üben in den Vordergrund stellen, selbst bescheiden bleiben, zeigen, dass man weiß und doch nichts weiß. Wer als Lehrer/in ernsthaft übt und sich selbst immer wieder neuen Erfahrungen stellt, braucht keine Angst zu haben vor Zweifel, Konkurrenz und Kritik. Er muss seinen Unterricht nicht zur Selbstdarstellung missbrauchen, Qigong zur Unterhaltungsshow umfunktionieren. Gelassen das Beste tun und stets das zeigen, wo und wie man gerade ist, das verleiht dem Unterricht Authentizität! Auch wenn Übende wegbleiben, oder wir sie sogar selbst wegschicken müssen, weil wir ihnen nicht das geben können, was sie gerade suchen, dann sollten wir das nicht allzu persönlich nehmen, schon gar nicht auf einem kommerziellen Hintergrund. Die meist selbstaufgelegte Notwendigkeit mit Qigong seinen Lebensunterhalt zu verdienen, kann ein großes Hindernis auf dem Weg sein, die Unterrichtsatmosphäre frei von Schaustellerei und Profilierungssucht zu halten.

4. Yin / Yang - Aspekte des Unterrichts

Natürlich wirken auch die Aspekte von Yin + Yang in den Qigong Unterricht hinein:

- Das Yang - die Bewegung - wird durch das Yin - die Ruhe - genährt. Aus der Bewegung - dem Yang - entsteht umgekehrt das Bedürfnis



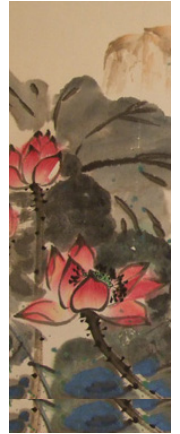
nach Ruhe - dem Yin. Mit dieser Dialektik entfaltet sich auch der Stufenweg des Qi Gong (s.o.). Für den Unterricht heißt das, dass wir eine Balance von Ruhe und Bewegung herstellen müssen, bewegte Übungen, wie das Qigong-Gehen, mit stehenden oder sitzenden Übungen am Ort kombinieren.

- Zuviel theoretisches Wissen (yang) blockiert, zu viel Praxis ohne Erklärung (yin) erschöpft und verunsichert! D.h., Schüler/innen, die im Unterricht zu viel fragen und wissen wollen, müssen stets in die Praxis geführt werden. Wird der Weg nicht in praktischen Übungen verwirklicht, so bleibt er leere Philosophie. Umgekehrt führt ein "blindes und stilisiertes Üben" zu einer Erstarrung; das exakte Ausführen der äußeren Form der Übungen wird zum Selbstzweck! Hier bedarf es schon einer echten Erschütterung durch die Theorie, um wieder eine Öffnung herbeizuführen.
- Lernen mit voller Konzentration und Aufmerksamkeit (Yang), Üben dagegen entspannt, eher achtsam, manchmal sogar distanziert beobachtend (yin). Viele neigen im Qigong aufgrund ehrgeiziger Erwartungen zu übertrieben starker willensmäßiger Konzentration, was zu Verkrampfungen und Qi-Blockaden führen kann. Doch erst aus der Entspannung (yin) beim Üben wächst die Kraft (yang). Das Loslassen von Ehrgeiz und allzu großem Wollen ist oft die entscheidende Basis für Gelöstheit und Entspannung.
- Umgekehrt wäre es falsch, Qigong nur als reine Entspannungsmethode misszuverstehen. Qigong hilft uns auch, Kraft und Willen aufzubauen, Kraft vor allem aus der Mitte heraus auszuüben und im Alltag, wie auch im Sport sinnvoll einzusetzen. Letzteres wird im Westen von einem österreichischen Skispringer - Andreas Goldberger - wie auch von einer bekannten amerikanischen Klettersportlerin - Lynn Hill - bereits erfolgreich praktiziert.

5. Grundsätze des Lehrens und Unterrichtens

Bei einer Lehrperson sollte eigenes Lernen und Üben immer im Gleichgewicht mit dem Lehren sein. Nur wer selbst in einem lebendigen Übeprozess steht, kann auch lebendig unterrichten. Nur was ein Lehrer selbst erübt und erfahren hat, kann er auch kompetent und authentisch vermitteln. Im Rahmen des Qigong-Unterrichts geht es also mitnichten darum, möglichst viele Übungen und Qigong-Stile zu zeigen: "Um auf einen Berg zu kommen, braucht man in der Regel auch nicht zehn Spazierstöcke, sondern nur einen"; alles andere wäre unnötige Last! Übertragen auf das Qigong heißt das, daß wir mit einer Übungsmethode in die Tiefe gehen und mit ihr die grundlegenden Prinzipien (s.o.) einüben, die allen Übungsreihen gemeinsam sind.

Während des Unterrichts müssen wir dabei auch für uns selbst sorgen, dürfen die innere Achtsamkeit nicht verlieren. Wenn wir Übungen anleiten, erklären, Schüler beobachten, wahrnehmen, korrigieren, gezielt



Hilfestellung geben, so bedeutet das nicht, daß man als Lehrer/in es aufgibt, selbst Qigong zu üben. Ansonsten besteht die Gefahr der Verausgabung und Entleerung von Qi bis hin zu gesundheitlichen Problemen.

Und noch einmal: Qigong ist eine Selbstübungsmethode! Der Unterricht ist einzig und allein dafür da, den Schülern genügend Motivation und Lust mitzugeben, um im eigenen Interesse möglichst täglich zu üben. Dazu müssen wir die Lernenden auf allen Sinnesebenen ansprechen! Verbal, indem wir einfache und klare Anweisungen geben, komplexe Sachverhalte Schritt für Schritt erarbeiten, mit visuellen Vorstellungen und bildhaften Assoziationen arbeiten, die blumenreiche chinesische Sprache benutzen, um unsere Seele und Phantasie anzuregen.

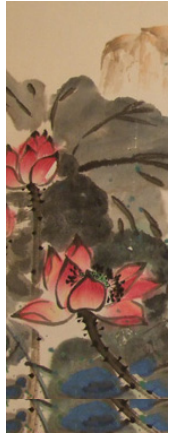
Optische Reize setzen wir durch exakte Demonstration und ästhetische Vorführung der Übungen, ohne dabei auf Showeffekte zurückzugreifen. Wie bei der "Stillen Post" können kleine Fehler und Schwächen des Kursleiters immer größere Fehler und Unzulänglichkeiten bei den Schülern auslösen!

Berühren und berühren lassen führt zu taktilen Reizen: das Tasten hilft uns Fehlstellungen und Verspannungen deutlich zu machen. Berührung lockert die Atmosphäre, bringt die Lernenden und Lehrenden näher zueinander, schafft sozialen Kontakt. Besonders ältere und einsame Qigong-Lernende sind sehr dankbar, wenn sie Partnerübungen, Massagen und Akupressur im Rahmen des Qigong-Unterrichts erleben. Das sorgt für Humor und Spaß, und wer über sich und andere lachen kann, lernt leichter.

Letztlich ist der Lernerfolg der Schüler/innen auch von der Ausstrahlung des Kursleiters und der Atmosphäre des Kursortes abhängig. Im Freien übt es sich natürlich besser, als in geschlossenen Räumen. Dabei sollte man ruhige Landschaften bevorzugen: Wiesen, Wasser, sanfte Berge, Bäume - besonders Kiefern und Zypressen, denn diese geben viel Qi ab! Und was die Persönlichkeit des Kursleiters anlangt, so brauchen wir weder exaltierte Showmaster noch perfekte Unterhaltungskünstler. Andererseits sind coole, düstere, unnahbare Zeitgenossen wahrscheinlich auch nicht in der Lage, eine Gruppe von Qigong-Interessierten längerfristig zu begeistern. Hier liegt sicher der schwierigste Aspekt im Rahmen einer Qigong-Lehrerausbildung! Zwar gibt es pädagogische Talente, doch meist fallen Lehrerpersönlichkeiten nicht vom Himmel; erst durch vertieftes eigenes Üben und zunehmende Unterrichtsroutine wachsen sie heran. Und noch ein Allerletztes: Unsere Schüler machen beim Üben grundsätzlich nichts falsch; sie machen es so, wie sie es gesehen, gehört und gefühlt haben! Wenn wir Korrekturen anbieten, so sind sie stets immer nur eine Hilfe und keine Kritik. Korrekturen müssen immer begründet und allgemein gehalten werden. Wir brauchen niemanden bloßstellen und durch Korrekturen Ängstlichkeit oder gar

Verweigerung erzeugen. Korrigieren wir, so machen wir den Ist - Zustand bewusst, helfen ihn zu akzeptieren und setzen neue Ziele, die erreichbar sind und nicht mutlos machen. Und genauso wichtig wie die Korrektur ist auch das ehrliche Lob, denn der Weg ist steinig und hat viele Hindernisse:

Gesagt ist nicht gehört
Gehört ist nicht verstanden
Verstanden ist nicht einverstanden
Einverstanden ist nicht ausprobiert
Ausprobiert ist nicht geübt
Geübt ist nicht gekonnt
Gekonnt ist nicht beibehalten.



Walter Gutheinz ist seit 30 Jahren Qigong-Lehrer.
Er leitet die Lehrerausbildung
der Deutschen Qigong Gesellschaft in Berlin.