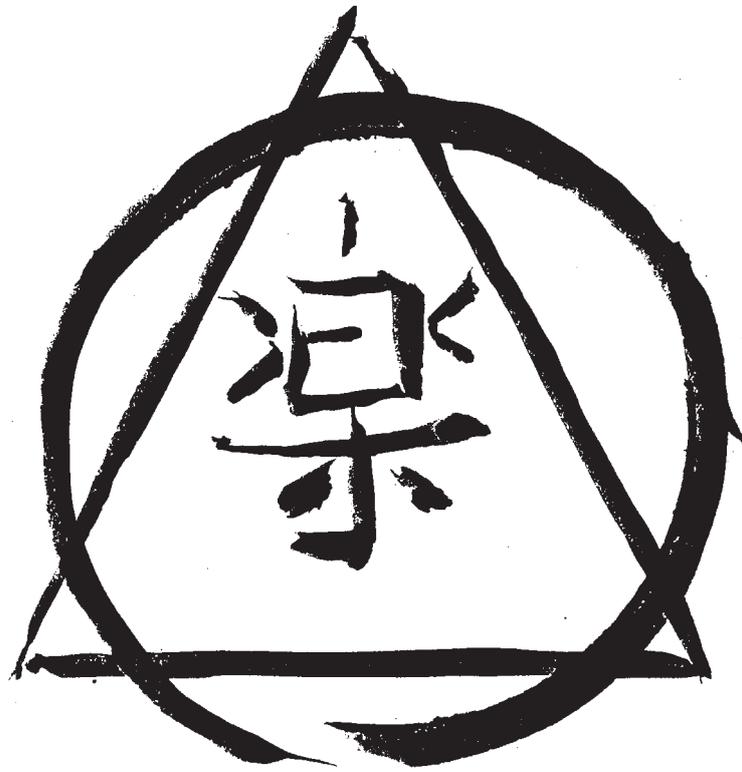


**FREUDE  
UND  
DANKBARKEIT**



20 Jahre  
**ASS-Institut**  
für Taijiquan und Qigong

## Dankbarkeit

„Leider lässt sich wahre Dankbarkeit mit Worten nicht ausdrücken“, sagt Johann Wolfgang von Goethe. Trotzdem möchten wir es heute bei unserer 20-Jahr-Feier versuchen!

Wir sind sehr dankbar, weil wir dieses Fest heute gemeinsam mit euch feiern können. Was wäre das ASS ohne Euch?

Wir sind dankbar, weil es damals eine gute Fee gab, die Liane und Barbara vor mehr als 20 Jahren in einen gemeinsamen Kurs „gezwungen“ hat (Qigong und Taiji zum Kennenlernen für KursleiterInnen aus dem Bewegungsbereich an Bayer. VHS). Diese gute Fee entspricht vielleicht nicht ganz den

Vorstellungen, die man von einer guten Fee hat, denn sie heißt Andreas Eckert. Andreas hatte damals die Fachgebietsleitung Gesundheit beim Bayerischen Volkshochschulverband und hat diesen ersten „Barbara-und-Liane-Kurs“ organisiert. Wir freuen uns sehr, dass Andreas heute bei uns ist und mit uns feiert. Obwohl Liane und Barbara sich noch gar nicht kannten, hat von Anfang an alles wunderbar geklappt, und das war der Beginn unserer Freundschaft und der gemeinsamen Arbeit.

Wir sind dankbar, dass Dieter damals dazu gekommen ist. Er hat zuerst in verschiedenen Seminaren Barbara und Liane „entdeckt“. Und die haben dann ziemlich bald ihn „entdeckt“ und mit an Bord genommen.

Wir sind dankbar, dass die Nachfrage nach qualifizierten Qigong-KursleiterInnen damals sehr anstieg, und dass Andreas wieder als „gute Fee“ auftrat und uns animiert hat, ein Kurskonzept zu erstellen und mit den Ausbildungen zu beginnen.

Wir sind dankbar, weil wir – wieder angeregt und unterstützt von Andreas – unsere „blauen Bücher“ geschrieben haben (z.Zt. bei Amazon für 80-90 € zu kaufen).

Wir sind dankbar, weil wir immer wieder die passenden Kursräume zur Verfügung hatten – teils an wunderbaren Orten und mit wunderbarer Verpflegung (das eine oder andere Kilo wurde dort „erarbeitet“).





# ASS Institut

für Taijiquan und Qigong

Wir sind dankbar, weil wir seit inzwischen auch schon 5 Jahren die ganze Organisation in die vertrauensvollen Hände von unserer Gudrun legen können. Was täten wir ohne sie?

Wir sind dankbar, weil Ihr alle, die Ihr heute hier seid und noch viele, viele mehr, die heute nicht dabei sein können, uns Vertrauen geschenkt habt, gemeinsam mit uns die vielen Aus- und Fortbildungskurse erlebt und auch

gestaltet habt und mit eurem Engagement so viel zum Gelingen der einzelnen Kurse, aber auch zum Gelingen des ASS, beigetragen habt.

Liane's Mann Michael hat mal gesagt: „Wenn es das ASS nicht gäbe, dann müsste man es erfinden!“

Aber – es gibt uns ja!! Und dafür sind wir dankbar und voller Freude!



Dankbarkeit



Freude

## Qigong-Ausbildungen für den Bayerischen Volkshochschulverband BVV

Kürzlich feierte das ASS-Institut für Taijiquan und Qigong sein 20-jähriges Bestehen. Dass sich 1992 das ASS-Team zusammengefunden hat, daran war auch der bvv maßgeblich beteiligt.



Andreas Eckert erinnerte an die Anfänge und hielt eine erfrischende Laudatio.

Mit den aufstrebenden vhs-Kursangeboten Qigong und Taiji suchte damals der bvv ein hochqualifiziertes Team für seine Kursleiter-Fortbildung. In Dr. Barbara Schmid-Neuhaus, der weit über München hinaus bekannten Taiji-Lehrerin, Liane Schoefer-Happ, die zusammen mit dem TCM-Arzt Dieter Hölle unsere 30-teilige Fernsehserie „Qigong – Hilfen für den Alltag“ gestaltete, sowie Dieter Mayer, dem Allrounder für Taiji, Qigong und Kampfkunst haben wir es gefunden!

Seither hat dieses Team regelmäßig bvv-Fortbildungen geleitet und ca. 600 Qigong-

KursleiterInnen und -LehrerInnen ausgebildet. Diese sind nicht nur bundesweit im vhs-Bereich, sondern auch vom Deutschen Dachverband für Taijiquan und Qigong (DDQT) anerkannt. Als AutorInnen des im Klett-Verlag publizierten vhs-Buches „Qigong, Akupressur & Selbstmassage – Ins Reich der Mitte“ sind die Mitglieder des ASS-Teams auch vielen Kursteilnehmern an den Volkshochschulen bekannt.

Dass es die Vielfalt der Schulen und Übungsformen würdigt und keine als die alleingültige betrachtet, zeichnet das ASS-Institut aus. Sein Grundanliegen ist es, östliche Tradition mit westlicher Methodik zu verbinden, die Übungen auf ihre Bewegungsprinzipien hin zu überprüfen und sie mit den (westlichen) Methoden des Lehrens und Lernens zu vermitteln. In den 20 Jahren hat das ASS-Institut die Qualität der Qigong-Kurse an Volkshochschulen wesentlich (mit-)geprägt. Was es in dieser Zeit geschaffen und bewegt hat, verdient hohe Anerkennung. Ich beglückwünsche das ASS-Institut zu seinem Jubiläum und bin dankbar für die vielen Jahre der so guten und freundschaftlichen Zusammenarbeit. Dem Team wünsche ich noch viele erfolgreiche Jahre.

Andreas Eckert,  
Programmbereich Gesundheit im bvv.

Aktualisierter Artikel aus kursif, Bayerischer Volkshochschulverband, Ausgabe September 2007 bis Februar 2008, Seite 44

## Neues vom ASS-Institut

Wow, gestern haben wir zu Dritt ein Institut gegründet und heute feiern wir schon unseren 20. Geburtstag. Wir erinnern uns noch so gut an unsere letzte große Jubiläumsfeier, und nun ist diese auch schon wieder fünf Jahre her. Ja, die Zeit ist schnell vergangen und es ist gut, wieder einmal inne zu halten und sich bewusst zu machen, wie viel sich in den vergangenen Jahren verändert und weiter entwickelt hat.

Dazu möchten wir an den Artikel „Nichts ist so beständig wie der Wandel“, aus unserer Festschrift zum 15. Jahrestag anknüpfen. In ihm haben wir die Wandlungs-Tendenzen zum fach- und stilübergreifenden Training, von der Verbindung von östlicher Tradition und westlicher Methodik und der Entstehung eines selbstbewussten und kreativen westlichen Qigong beschrieben.

In weiteren Artikeln haben wir einen Ausblick gegeben, wie wir in Zukunft weiter arbeiten möchten. Dabei nahm die Lehre von den Wandlungsphasen eine zentrale Rolle ein. In gemeinsamen Seminaren wollten wir ausloten, inwieweit wir unsere unterschiedlichen Schwerpunkte immer besser miteinander in Beziehung bringen können. Es hat uns noch nie befriedigt, TCM, Anatomie- und Bewegungslehre und die allgemeine Didaktik und Methodik voneinander getrennt zu sehen. Uns hat schon immer die Wechselwirkung zwischen den verschiedenen Fachbereichen interessiert.

Die Seminare sind sehr erfolgreich gelaufen und haben uns sehr inspiriert. Es hat sich im Prozess

herausgestellt, dass der Typenlehre nach den Fünf Elementen für unser Anliegen eine zentrale Bedeutung zukommt. Mit ihr konnten wir noch konsequenter unsere Teilnehmer, ihre Bedürfnisse, Wünsche und Potentiale, aber auch ihre Begrenzungen, ihre Lernkrisen und ihre Widersprüchlichkeit in den Mittelpunkt stellen. Aus der Situation heraus konnten wir dann entscheiden, wie wir vorgehen, welche Angebote wir machen und in welche Richtung es weiter gehen könnte. Jeder von uns fand Wege, sein Spezialwissen einzubringen und es entstand ein fruchtbarer Austausch.



Diese Herangehensweise haben wir dann auch auf unsere Ausbildungsgruppen übertragen. Seitdem lenken schmerzende Knie vermehrt die Aufmerksamkeit auf den schonenden Aufbau des Knochendruckes. Verspannte Schultern und eine gestresste Grundhaltung verdeutlichen, wie bedeutsam das „Innere Lächeln“ ist, und dass manchmal ein genussvolles Schwelgen mehr bewegen kann, als ein diszipliniertes

Abarbeiten. Im gemeinsamen Üben finden wir immer wieder willkommene Ansatzpunkte, um den Lernstoff leicht verdaulich zu verpacken. Die persönliche Betroffenheit und der direkte Nutzen erhalten uns die Aufmerksamkeit und die Lernbereitschaft der Teilnehmer.

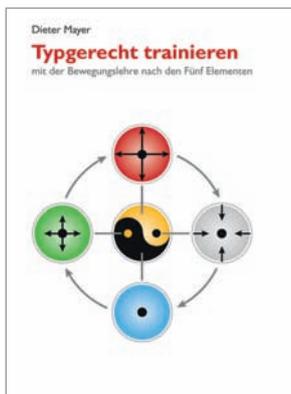
Anhand der Fünf Elemente können wir unsere Vorgehensweise erklären und die Teilnehmer ermutigen, sich in das Bezugssystem der Wandlungsphasen hinein zu denken und zu fühlen. Je vertrauter ihnen das Bezugssystem der Fünf Elemente wird, umso mehr können sie unsere Entscheidungen nachvollziehen. Sie werden immer selbstständiger und beginnen, das Unterrichtsgeschehen in ihrem Sinne mitzugestalten. Die aktive Teilhabe entwickelt ihre Führungsqualitäten und bereitet sie auf das spätere Unterrichten vor. Mit dieser Entwicklung sind wir sehr zufrieden.

Aufgrund der Erfahrungen der letzten 20 Jahre können wir heute angehende Kursleiter so ausbilden, dass sie später ihre verschiedenen Zielgruppen situations- und typgerecht

trainieren können.

Dieter hat mittlerweile ein Buch zum Thema herausgebracht: In „Typgerecht trainieren - mit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen“ beschreibt er, wie lebendig und wertvoll die trockene

Anatomie- und Bewegungslehre werden kann, wenn sie typgerecht vermittelt wird.



Auf diesem Weg möchten wir die nächsten Jahre gerne weitergehen. Dieses Jahr ist z. B. die erste Qigong-Lehrer-Ausbildung gestartet, die von uns ganz über die Fünf Elemente und die Typenlehre strukturiert wurde. In den nächsten drei Jahren wollen wir für die Teilnehmer Skripten erstellen, in denen wir auch die TCM Inhalte situations- und typgerecht präsentieren. Das wird noch eine Menge Arbeit werden. Aber wir freuen uns schon darauf.

### Strukturwandel im ASS-Institut

Vielleicht ist es Euch schon aufgefallen: Barbara und Liane treten etwas kürzer. Barbara ist mittlerweile stolze 73 Jahre alt und hat Stück für Stück ihr Pensum ein wenig reduziert.



Liane möchte sich verstärkt Zeit nehmen für ihre fünf Enkel und ihre vielfältigen Aktivitäten. Momentan übernimmt Dieter frei werdende Kapazitäten, z. B. in der Lehrerausbildung.

Wie wird es weiter gehen? Das wissen wir noch nicht so genau! Wer weiß schon, was die Zukunft bringen wird? Dieter sagt zwar angesichts der Fitness von Barbara und Liane, dass er damit rechnet, gemeinsam mit ihnen in Rente zu gehen, aber davon können wir nicht ausgehen. Immer wieder unterhalten wir uns darüber, wie wir den anstehenden Strukturwandel, bzw. Generationenwechsel positiv gestalten könnten. Dazu möchten wir Möglichkeiten finden, die nachwachsende Ausbildergeneration einzubinden. Das ist gar nicht so leicht. Denn bisher ist das ASS auf uns Drei hin zugeschnitten. Nach 20 Jahren verstehen wir uns oft blind und können alles unbürokratisch und schnell regeln. Aber wir sind optimistisch und haben auch schon ein paar Ideen.

### **Gudrun Bayer – Danke für fünf Jahre ASS-Verwaltung**



Wertvoll

Mit Gudrun Bayer haben wir vor fünf Jahren einen Glücksgriff getan. Sie ist nicht nur eine gewissenhafte und zuverlässige Organisationsexpertin, sondern auch eine sehr versierte Qigong-Lehrerin, die selbst intensiv übt und sich ständig weiterbildet. Sie engagiert sich nicht nur bei uns, sondern organisiert auch viele



Seminare der Deutschen-Qigong-Gesellschaft. Wir schätzen an ihr besonders, dass sie immer mit und voraus denkt. Wenn wir wieder bis zum Hals im Unterrichten oder anderen Projekten stecken, erinnert sie uns daran, dass wir rechtzeitig Termine festlegen und Ausschreibungen abgeben. Dabei ist sie stets freundlich und geduldig. Auch ihr habt sicherlich ihre zugewandte und kompetente Art schätzen gelernt.

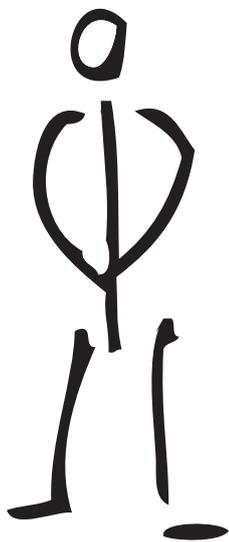
An dieser Stelle liebe Gudrun, ein ganz herzliches Dankeschön von uns Dreien. Wir hoffen sehr, dass Du uns noch lange erhalten bleibst.

## Die Mitte-Dankbarkeits-Übung

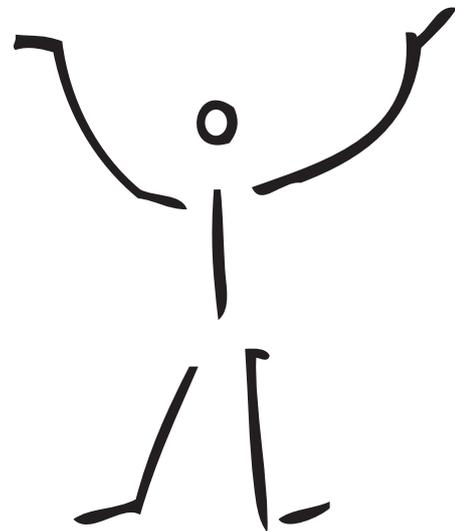
Die „Mitte-Übung“ ist eine Übung, die die „Mitte“-Organe Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse stärkt. Dadurch bringt sie wieder Klarheit ins Denken und Fühlen und löst den Qi-Stau, der durch Grübeln entsteht. Sie bringt uns wieder in unsere „Mitte“, das heißt, ganz ins gegenwärtige Sein, in dem wir da handeln können, wo es möglich und nötig ist. Situationen, an denen wir nichts ändern können, können wir dann loslassen, wenn sie vergangen sind und gelassen das annehmen, was uns gerade gegeben wird.

Die Übung wird nach allen vier Himmelsrichtungen geübt. Sie beginnt in Richtung Süden und endet beim fünften Mal wieder in Richtung Süden (wenn in der Gruppe im Kreis geübt wird, genügt die Vorstellung).

Sie ist eine Dankbarkeitsübung für unser ganz einmaliges Dasein und hilft uns, gegenwärtige oder vergangene Schocksituationen, bei denen wir immer viel Qi verlieren, zu heilen und mit neuer Lebenskraft in der Gegenwart zu leben.



1. In der Grundhaltung in Richtung Süden stehen und sich die Situation, in der wir Qi verloren haben, noch einmal ins Gefühl holen. Hände auf Dantian.



2. Dann die Hände von Dantian lösen, vorne anheben und sich zum Himmel öffnen: „Ich danke dem Himmel für alles, was er mir schickt und ich bitte, mein verlorenes Qi wieder aufzufüllen“



3. Die Arme schließen und absenken, dabei in die Hocke gehen und die Hände zur Erde öffnen: „Ich danke der Erde für alles, was sie mir gibt, und ich bitte, mein verlorenes Qi wieder aufzufüllen“



4. Die Arme wieder schließen und sich aufrichten. Die Hände ziehen bis vor das Herznetz und ich öffne mich für alle Wesen zwischen Himmel und Erde: „Ich danke allen Wesen, für das, was sie mit mir teilen, und ich bitte, mein verlorenes Qi wieder aufzufüllen“. Hände auf Dantian und noch einmal zum Süden hin nachspüren.



5. Dann ins rechte Bein sinken, das Linke auf der Ferse um 90 Grad drehen und das Gewicht ins Linke verlagern. Den rechten Fuß parallel zum Linken stellen und die Übung nach Osten wiederholen. Dann ebenso nach Norden, nach Westen und zum Schluss noch einmal nach Süden.

感恩