

Einmal lernen – überall anwenden

Das Potential der Fünf Elemente im Spannungsfeld von Tradition und Moderne

Von Dieter Mayer



Mit diesem Artikel möchte ich auf das Jubiläumstreffen (14.-16.06.19) des Netzwerks einstimmen und zur Teilnahme ermutigen. Dieser besondere Anlass ist sicher der ideale Zeitpunkt, um das Spannungsfeld von Tradition und Moderne auszuloten, die eigene Position neu zu verorten und sich auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten.

Mein Thema der letzten 30 Jahre war das Crosstraining, d.h. ich konnte mich nie wirklich zwischen Meditation, Qigong, Taiji und Kung Fu entscheiden. Je nach Lebenssituation und Interessenlage ging ich zu einem Schweige-Retreat, einem Qigong-Kongress oder auch einmal zu einem Vollkontakt-Turnier. Heute weiß ich, dass ein Trainingsleben viele Stationen hat und das, was in diesem Augenblick wichtig scheint, schon bald in den Hintergrund treten kann. Um meinen SchülerInnen dieselbe Freiheit zu ermöglichen, habe ich mich viel mit interdisziplinärem und vor allem dem lebenslangen Lernen beschäftigt.

Wer sich im digitalen Zeitalter erfolgreich vernetzen will, braucht einheitliche Standards, durchlässige Grenzen und eine gemeinsame Sprache.

Einheitliche Standards sind für viele von uns ein rotes Tuch. Unsere Szene wurde von querdenkenden Individualisten geprägt, die bewusst neue Wege gesucht und gefunden haben. Unsere Vielfalt, unsere unorthodoxe Herangehensweise und unser Spezialistentum bzw. unsere Linientreue (mein Meister, sein Meister, unser Stil) ist unsere große Stärke, aber auch unsere Achillesferse. Für Außenste-

hende wirken wir (manchmal) wie die Computer-Nerds aus der ersten Generation, umständlich, unverständlich und realitätsfern.

Sicher werden mir jetzt viele widersprechen und mich an die Alltagstauglichkeit von Taiji und Qigong erinnern wollen. Da haben sie sicher recht, aber ist es nicht auch so, dass wir bei jedem Austauschtreffen wieder um eine gemeinsame Begrifflichkeit ringen und uns die relative Berührungslosigkeit zwischen den verschiedenen Stilen im kreativen Miteinander behindert?

Es ist leicht, über die Schattenseiten der Digitalisierung zu schimpfen und das Benutzerverhalten der Online-Generation zu kritisieren. Viel schwerer ist es, sich von ihrem Benutzerverhalten herausfordern zu lassen und die eigene Vorgehensweise zu hinterfragen. Sobald wir uns darauf einlassen, werden wir feststellen, dass wir viel von den erfolgreichen Online-Netzwerken lernen können.

Die gut vernetzte Online-Generation fordert uns im besten Sinne.

Die Kinder unserer Zeit sind es gewohnt, dass alle Geräte intuitiv bedienbar sind und sich untereinander (relativ) problemlos verstehen. Für jedes Bedürfnis gibt es spezielle Apps und individuelle Angebote. Sie surfen durch das Internet und lassen sich vom grenzenlosen Angebot inspirieren. Im Training zeigen sie mir Videos von anderen Stilen und fragen mich, ob ich ihnen diese oder jene Technik vormachen und erklären kann. Sie sind neugierig, undogmatisch und eigenständig. Anstatt einem vorgezeichneten Weg zu folgen, suchen sie sich ihren eigenen.

Übrigens sind es nicht nur unsere jungen SchülerInnen, auch die Fortgeschrittenen gehen heute überall hin und trainieren kreuz und quer. Damit sie sich nicht verzetteln und ein hohes Niveau erreichen können, brauchen sie unsere Unterstützung.

Wir legen uns zu früh fest und gehen sofort in die Spezialisierung.

Die meisten Lehrer führen ihre Schüler in ihren Stil ein: So geht der Bogenschritt, er ist x lang und y breit, das Gewicht ist x % vorne und y % hinten. Die Drehung funktioniert so und das Bein wird so ... gesetzt, usw.... Im praktischen Unterricht werden die elementaren Bewegungsmuster einfach in die grundlegenden Techniken gegossen und der Neuling wird auf die innere Logik des gewählten Übungssystems geeicht. Dadurch entsteht eine Prägung, in der Wesentliches mit der individuellen Auslegung des jeweiligen Lehrers, seiner Übertragungslinie und seines Stiles nahezu untrennbar verknüpft wird.

Solange die Lernenden ihren LehrerInnen folgen ist das meistens kein Problem. Aber falls sie im Laufe der nächsten Jahre einmal in eine andere Richtung hineinschnuppern wollen oder zu einem Austauschtreffen möchten, fangen die Probleme an. Denn dann wird anders gedreht, früher verlagert oder...! Oft entstehen dadurch Irritationen und Missverständnisse. Dann werden erlernte Positionen instinktiv verteidigt und es wird um die Deutungshoheit (mehr oder weniger) gerungen.

Stilübergreifendes Lehren und Lernen muss sich auf wandelbare Yin-Yang-Basisübungen und flexible Yin-Yang-Leitlinien gründen.

Wer von den Vorteilen einer stilübergreifenden Vernetzung profitieren will, darf seine SchülerInnen nicht einseitig „prägen“. Er muss ihnen mit flexiblen Yin-Yang Leitlinien und wandelbaren Yin-Yang Basisübungen die situationsgerechte Abwandlung grundlegender Bewegungsmuster vermitteln. Später

kann er ihnen dann zeigen, wie sie in der gewählten Tradition zweckbezogen variiert und verfeinert werden. Wenn er dann noch andere Stile zitiert und deutlich macht, dass wir alle mit demselben Wasser kochen und die gleiche Fragestellung ganz unterschiedlich angegangen werden kann, gibt er ihnen tiefe Wurzeln und bringt gleichzeitig Luft unter ihre Schwingen.

Die Weisheit der Klassiker bewährt sich auch im digitalen Zeitalter.

Im Spannungsfeld von östlicher Tradition und westlicher Methodik, bzw. von Traditionspflege und vernetztem Denken habe ich mich als Ausbilder für Taiji und Qigong im ASS-Institut mit verschiedenen Ansätzen der Anatomie- und Bewegungslehre, der Didaktik und Methodik und der Traditionellen Chinesischen Medizin auseinandergesetzt.

Im Laufe der Jahre ist es mir gelungen eine fachübergreifende Bewegungslehre nach den Fünf Elementen zusammenzutragen. Sie beschreibt den Power-Response-Zyklus als rhythmische Grundlage der spiraligen menschlichen Bewegungsmuster. Seine vier Phasen kreisen um die Wechselwirkung von Yin und Yang (Power-Response). Zusammen repräsentieren sie die fünf Wandlungen. Am Ende konnte ich jeder Bewegungsphase (und der Mitte) einen der fünf Bewegungstypen der TCM zuordnen und die verschiedenen Ansätze miteinander in Beziehung setzen.

Das war ja schön und gut, aber auch sehr theoretisch. Es hat dann noch Jahre gebraucht, um von der Theorie zu einer lebendigen Praxis zu kommen. Eine, die den Anfängern einen niederschweligen Einstieg bietet und die Fortgeschrittenen überall hinbegleiten kann. Am

Ende hat mir ein Vers aus dem 42. Kapitel des Daodeijing den entscheidenden Hinweis zur Formulierung der Power-Response-Leitlinien geliefert:

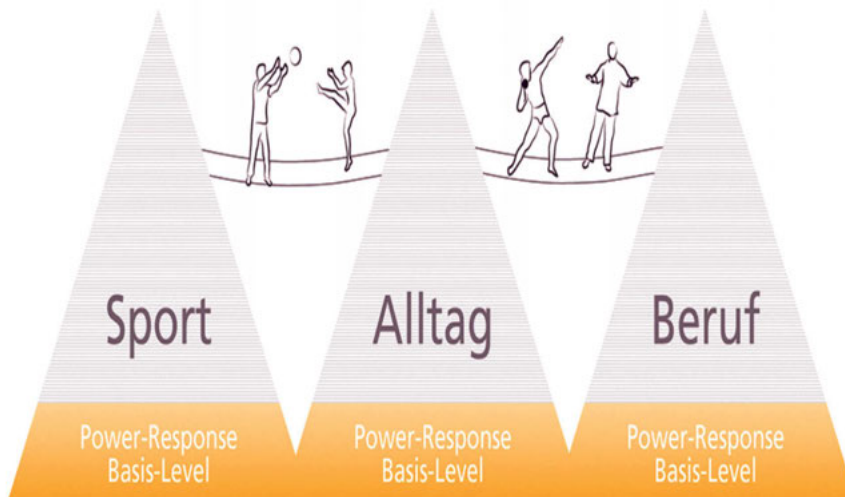
**Das DAO erzeugte die Eins
Die Eins erzeugte die Zwei
(Yin und Yang)
Die Zwei erzeugte die Drei
(die innere Dynamik des Wechselspiels polarer Kräfte)
Die Drei erzeugte die 10 000 Dinge
(die unendliche Vielfalt der Erscheinungsformen)**



Ich spreche übrigens von Power-Response-Leitlinien, weil ich möglichst neutral bleiben will und die Anwendung in Sport, Alltag und Beruf im Blick habe. Denn meiner Meinung nach gehört der Erfahrungsschatz der östlichen Tradition in die Mitte der Gesellschaft und nicht in eine exotische Nische.

Die zentrale PRT-Leitlinie und leicht – und schwer

- Ergänzende PRT-Leitlinien
- beugend-strecken – streckend-beugen
 - komprimierend-weiten – weitend-komprimieren
 - bremsend-beschleunigen – beschleunigend-bremsen
 - über innen nach außen – über außen nach innen
 - über links nach rechts – über rechts nach links
 - schließend-öffnen - öffnend-schließen
 - verbindend-lösen – lösend-verbinden
 - ausatmend-einatmen – einatmend-ausatmen
 - uvm.



Die Vorteile des vernetzenden Lehrens:

- Die relative Unschärfe der Power-Response-Leitlinien erleichtert die zweckbezogene Abwandlung grundlegender Bewegungsmuster.
- Die Reduktion der Komplexität auf das, was Laien fühlen, verstehen und gestalten können, funktioniert wie eine benutzerfreundliche Oberfläche.
- Jeder kann sofort mitmachen und sich in viele Richtungen entwickeln.

Einmal aneignen – überall anwenden

Die Power-Response-Logik bietet eine Schnittstelle zwischen Profi-Know-how und Laienbedürfnissen. Die Lehrenden können ihre Inhalte hinter einem simplen und leicht – und schwer verstecken und sie ganz nebenbei vermitteln.

Erkläre es mir nicht, zeige es mir.

- Lehrende können auf der Power-Response-Basis aufbauen und kommen schneller zu ihren Inhalten, bzw. haben mehr Zeit für die Ziele, Wünsche und Bedürfnisse ihrer Lernenden
- Trends und neue Entwicklungen (z.B. Faszientraining, Tensegrity-Modell, Spiraldynamik) können als entwicklungsfördernde Faktoren in das große Ganze integriert werden.
- Die Arbeit mit den PRT-Leitlinien fördert die Eigeninitiative, die Flexibilität und die Offenheit für andere Sicht- und Verhaltensweisen.
- Jeder kann die PRT-Leitlinien in seinem Sinne verwenden und der Unschärfe seinen eigenen Stempel aufdrücken.

Unsere jungen KursleiterInnen brauchen zukunftsfähige Strategien.

Mir liegen die jungen Menschen und ihre Zukunftsperspektiven am Herzen. Ihre Ausgangssituation lässt sich nicht mit der unseren vergleichen. Uns fehlten wesentliche Informationen und wir mussten uns Vieles erst mühsam erarbeiten, andererseits war die Nachfrage riesengroß und wir hatten volle Kurse. Heute gibt es fundierte Ausbildungen und unzählige Schulungsangebote, aber auch viel mehr Konkurrenz und schlechtere Arbeitsbedingungen.

Mit der wandelbaren Bewegungslehre nach den Fünf Elementen können Kursteilnehmer ihre „Mitte besetzen“, ihre erlernten Methoden systematisch ordnen und sie zielgruppengerecht aufbereiten. Sie können Trends aufgreifen und die alten Künste überaus modern und attraktiv präsentieren. Dadurch finden sie neue Nischen und können sich im hart umkämpften Markt behaupten. Über die Power-Response-Basis können sie sich mit Gleichgesinnten vernetzen, sich inhaltlich ergänzen und sich effektiver vermarkten.

Linientreue und vernetztes Denken können sich kongenial ergänzen.

Dass Menschen beim Taiji und Qigong bleiben und sich immer weiter einlassen, hat viele Gründe. Neben dem Spaß am Training und den positiven Effekten auf Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und

Gesundheit, genießen sie vor allem das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Eine traditionelle Schule kann viel Nestwärme bieten und eine hohe Qualität vermitteln. Mit den Mitschülern, den Lehrenden und der Tradition kann man sich identifizieren und seinen Platz in einer starken Gruppe finden.

Wer lange genug zu Hause war, wird neugierig auf die Welt da draußen. Dann können Netzwerktreffen oder der Besuch einer anderen Schule den Horizont erweitern und neue Perspektiven eröffnen. Über das gemeinsame Training wächst die Offenheit für andere Traditionen und es ergeben sich fruchtbare Kontakte.

In einer immer komplexer werdenden Welt braucht es beides: die Spezialisierung und die fachübergreifende Vernetzung. Beispielsweise gehören Lehrlinge eines traditionellen Handwerks noch immer zu einem Betrieb, nehmen aber auch ganz selbstverständlich an überbetrieblichen Schulungen teil. So wird sichergestellt, dass sie sich in einem von persönlichen Beziehungen getragenen Umfeld verwurzeln können, sich aber auch die nötige Flexibilität aneignen, um später überall arbeiten zu können.

Es ist ganz natürlich, dass es zwischen innen und außen, mein und dein, Reibungspunkte gibt. Das Ringen um pragmatische Lösungen kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Aber zum Glück erzeugt Reibung ja auch Wärme und sorgt für die nötige Betriebstemperatur. Dreißig Jahre Taiji und Qigong Netzwerk zeigen, dass sich Linientreue und vernetztes Denken mit viel Pragmatismus und einer Prise Humor immer wieder kongenial ergänzen lassen.

Der Autor

Dieter Mayer ist Ausbilder für Qigong, Taijiquan, Wing Chun und Escrima. Er ist Mitbegründer des ASS Instituts für Taiji und Qigong, Erfinder des Power Response Trainings und Autor verschiedener Fachbücher.