

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

Im Gespräch mit Ramona Heister gibt Lena Du Hong Einblicke in ihre 40 Jährige Unterrichtserfahrung mit dem 18 Bewegungen Taiji-QiGong und ihre gemeinsame Arbeit mit Sui QingBo. Beide sind seit mehr als 20 Jahren gemeinsam im deutschsprachigen Raum mit Seminaren zu Taijiquan und QiGong unterwegs und heute in Europa mit ihrem Ausbildungsprogramm „Lebenspflege in Bewegung“ des *Laoshan Zentrum* etabliert. Ihre persönliche Entwicklung und die Entwicklung ihres inhaltlichen Konzepts sind untrennbar verbunden und zeigen einige beispielhafte Aspekte den kulturellen Herausforderungen beim Lernen und Lehren von QiGong und Taijiquan zu begegnen.

RH: Liebe Lena, lieber Qingbo – vielen Dank, dass Ihr mit mir dieses Gespräch führt. Als Lernende und Lehrende aus 40 Jahren Erfahrung schöpfen zu können, das war für mich der Anlass, Euch zu dieser Veröffentlichung einzuladen.

Ich war in diesem Jahr mit Euch in China und habe das 40 Jährige Jubiläum mitgefeiert. Beeindruckend war für mich allerdings nicht nur die traditionellen Feierlichkeiten sondern vielmehr das Erleben mit welchem Elan immer weiter noch feinere, konkretere Inhalte und weiter verknüpftes Wissen vermittelt wurde. Ich lerne selbst seit mehr als 10 Jahren bei Euch und unterrichte seit 1998 Taijiquan und hatte noch nie das Gefühl ausgelernt zu haben. Wie ist das wenn man auf 40 Jahre zurückblicken kann, Lena?

Lena: Ich Danke Dir für die Organisation dieses Gespräches und hierbei auch Danke allen FreundInnen, die mich und mein Unterrichten in QiGong und TaiJiQuan immer unterstützt haben. Das 40 Jährige Jubiläum von mir mit QiGong und TaiJiQuan ist selber auch eine Zusammenfassung unseres eigenen Lern- und Lehrprozesses und der Entwicklung in der Gesellschaft. Leitend war für mich dabei das Wesen und den wahren Sinn von QiGong und TaiJiQuan in seiner Tiefe erkennen und erfassen zu wollen, so dass sich die Motivation oder Antriebskraft zum Lernen und Lehren stets verstärkt hat.

Seit 40 Jahren sind wir nun schon umfassend mit QiGong und TaiJiQuan zunächst als Hobby dann als Beruf verbunden. Zur damaligen Zeit gerade nach der Kulturrevolution (1976), erlebten wir eine interessante Aktivität in der chinesischen Bevölkerung: Anstatt zu jammern oder zu protestieren, kamen alle möglichen Maßnahmen von Gesundheitsförderung zur Entfaltung. Dabei wurde auch das Interesse an QiGong und TaiJiQuan – als Kern vom Kern („das Herzstück“ zu einem Thema, *anm. RH*) - wieder aufgeweckt und konnte sich ausbreiten.

In dieser Zeit wurde ich, von Beruf Physiotherapeutin, angefordert QiGong und TaiJiQuan als therapeutische Maßnahmen zu lernen und gleichzeitig den PatentInnen zu vermitteln. Dadurch habe ich angefangen *TaiJi-QiGong 18 Bewegungen* und *TaiJiQuan leicht gemacht - 24er Form* - zu lernen und zu lehren. Bei QingBo war der Einstieg anders. Er hatte die staatliche Prüfung der Schule geschafft und ein deutsches Stipendium erhalten. Meine Schwiegermutter meinte, dass er unbedingt QiGong lernen soll, damit er im Ausland gesund bleibt, um - ohne teure Kosten für Behandlungen - sein verdientes Geld für China sparen zu können. So hat QingBo *Kranich QiGong* und *GuoLin-QiGong „XiXiHu“* unfreiwillig (Lena lächelt) von seiner Mutter gelernt.

Obwohl wir damals viele Arten von QiGong und TaiJiQuan in China gesehen und erlebt haben waren unsere Vorstellungen, unsere Kenntnisse und Fähigkeiten, ganz anders als die heutigen. Trotzdem haben wir auch aus damaliger Zeit noch vieles zur Art und Weise des Lernens und Lehrens mitgebracht. Auch mit diesen begrenzten Kenntnissen und Fähigkeiten haben wir unser Unterrichten in Deutschland und Österreich (1986) begonnen. So fing unser Entwicklungsweg an.

In Deutschland hat uns damals niemand gefragt noch geprüft, wahrscheinlich hat das chinesische Aussehens genügt als Zertifikat für QiGong und TaiJiQuan. Auch in China wurden weder Zertifikate erteilt noch um Erlaubnis gefragt, wer darf wer darf nicht.

Jede konnte mit anderen Lernen und Lehren, wobei diese Volksaktivitäten weder von Großmeister noch von Professoren geführt oder strukturiert waren, sondern die Bevölkerung,

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

insbesondere diejenigen, die mehr oder weniger körperliche oder psychische Beschwerden oder diese oder jene Erkrankungen hatten, entwickelten selbst diese Aktivitäten.

Später erschienen – auch aus diesen Reihen - zahlreiche verschiedene "Großmeister" und Professoren. Einige davon wurden bekannt mit ihren Erfolgen und verhalfen QiGong - aus heutiger Sicht als Pioniere - zu einem integrierenden Niveau zwischen Gesundheitsförderung, Behandlung und Rehabilitation, so z. B.:

- Liu, GuiZhen (in den sechziger Jahren, Innere / psychosomatische Erkrankungen, QiGong als Therapie in Sanatorium)
- Frau Guo, Lin (in den siebziger Jahren, selbst Krebspatientin, QiGong gegen bösartige Erkrankungen)
- Zhao, JinXiang (in den achtziger Jahren, QiGong gegen psychosomatische Erkrankungen)
- usw.

Im Wesentlichen haben die Schicksale dieser "Großmeister" und "Professoren ohne akademische Zulassung" alle eine Gemeinsamkeit: Die Ausgangsbasis der eigenen schweren Erkrankungen und den Impuls QiGong als letzte mögliche Maßnahme zu sehen. Zuerst wurde intensiv gelernt, dann selbst lange Zeit praktiziert und geübt, und schließlich wurde an Andere weitervermittelt. Dieser zu- und abnehmende dynamische jedoch integrierende Prozess zwischen Lernen und Lehren trägt zur positiven wesentlichen wie auch zur negativen abweichenden Entwicklung im QiGong unvermeidbar bei. Wie bei Fischaugen unter Perlen kann das Wahre mit dem Falschen dann leicht verwechselt werden, heißt ein Sprichwort bei uns *YuMuHunZhu* (鱼目混杂).

In jedem Fall kann man als Erfolg dieser Volksaktivitäten sehen, dass QiGong Lernen und Üben wieder einen Platz in der Gesellschaft finden konnte.

RH: Lena, in 40 Jahren Unterricht sind Dir viele Menschen begegnet. Was hat sich beim Lehren und Lernen verändert?

Lena: Damals haben wir mit unserer begrenzten Vorstellung jedoch grenzloser Lernbegeisterung - wie viele Anfänger möglicherweise - sowohl die Übungen als auch theoretische Grundlagen umfangreich jedoch ziemlich grob gelernt. Auch wegen der hohen Achtung und großen Erwartung vieler Fans auf "Großmeister" und "Professoren" haben wir das LaoShan Zentrum in China gemeinsam mit Lehrkräften wie Professoren in Traditioneller Chinesischer Medizin und Traditioneller Chinesischer Philosophie, wie Xing LaiTian, Cao GuangYong und Zhu BaiYan, WuShu-Meister Zhang WanFu, Zhang MingRong, TaijiQuan-Meister He LinLin, QiGong-Meisterin Jiang LianFang und unserer Mutter aufgebaut.

Dieses vielfältige Wissen und die positiven Impulse haben uns sowohl beim Lernen und Lehren stets positiv sowie auch integrierend beeinflusst. Außerdem haben wir auch selbst weiter intensiv an Fortbildungen in QiGong und TaiJiQuan teilgenommen und mit staatlichen Zertifikaten abgeschlossen. Dieser breit angelegte Hintergrund begründet und begünstigt unser Lernen und Lehren von Anfang an immer auf einer ganzheitlichen jedoch dynamisch austauschenden Ebene zwischen Philosophie, Medizin und Bewegungskünsten.

Heute kann ich die damaligen rein intuitiven Erfahrungen beim Lernen und Lehren besser theoretisch zusammenfassen: Beobachtung (观察GuanCha), Nachmachen (临摹LinMo) Imitieren (模拟MoNi) und Vorstellen (想象XiangXiang) sind die wichtigen oder sogar notwendigen Maßnahmen insbesondere beim ganzheitlichen und dynamischen Lernen. Wie bei allen Naturphänomenen ist es auch das Wesen der menschlichen Lebensaktivitäten – in der Gesellschaft wie zwischen Geist und Körper - nicht trennbar oder rein rational analysierbar zu sein.

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

Aber, ein sinnvolles "Nachmachen" ist nicht leicht auszuführen. Es hängt wesentlich von den zwei untrennbaren Aspekten des Lernens und Lehrens ab: Einerseits gilt es zu verstehen, dass das Wesen und der elementare Inhalt zunächst selbst gut beherrscht werden sollte (Lernen) und so erst weiter als Lehrender als ein lebendiges Vorbild im Wesentlichen vermittelt werden kann. Da die Menschen beim Nachmachen in großem Umfang von Vorbildern beeinflusst werden spielen die erwähnten Aspekte eine wichtige wenn auch subtile Rolle für die Qualität zum Lernen. Dadurch ist ein Lehrender nicht nur ein wichtiges Vorbild zum Nachmachen sondern hat auch eine Verantwortung zur qualitativen Entwicklung für die Lernenden. Andererseits braucht man beim Lernen sowohl die Entfaltung der eigenen Initiative als auch die Fähigkeit der Beobachtung nicht nur passives sogar absolutes Kopieren.

RH: In der Deutschen Fachszene häufen sich mittlerweile auch schon die Jubiläen: 10 Jahre, 20 und 25 Jahre. Taijiquan und QiGong Lernen und auch Lehren ist heute kein exotisches Thema mehr, vom Wohnzimmer Flair zu strukturierten Ausbildungsangeboten hat sich das Lernen in Deutschland entwickelt und stellt neben den immerwährenden Fragen nach dem Kulturtransfer auch immer neue Anforderungen an Lehrende. Was ist Eure Empfehlung, um lange Spaß und Kraft zum Lehren zu behalten?

Lena: Diese bewusste Vorstellung selbst Lehrer zu sein, oder die Motivation oder die "Erlaubnis" zum Unterricht, auch das Vergeben eines Zertifikates bedeutet weder das Ende des Lernens noch die Qualifikation zum "Befehlen" - wie mit einer Taschenlampe nur noch auf andere zu scheinen - sondern ist eine Eintrittskarte zum Anfang eines Weges sowohl zum Lehren als auch zum Lernen.

Außerdem findet weder das Lehren noch das Lernen in geschlossenem, stillen Zustand, sondern in einem dynamischen Entwicklungsprozess statt. Insbesondere bei QiGong und TaiJiQuan kann die charakteristische integrierte Qualifikation zwischen Wissen und Können nicht nach einem oder mehreren Zertifikaten zugesichert werden, jedoch durch die eigene Initiative sowohl im Umfang als auch über die Zeit stetig weiter geschult, bereichert, verstärkt, gepflegt und harmonisiert werden.

Wenn wir frühere SchülerInnen oder FreundInnen nach einigen Jahren wieder treffen, hören wir häufig "ah, habt Ihr wieder etwas verändert, jedoch wir machen immer noch genau nach Eurem Unterricht von damals" oder "wir machen inzwischen anders", nach einem anderen Lehrer.

Qingbo: Die Perspektive eines dynamischen Entwicklungsprozesses sowohl beim Lehren als auch beim Lernen verändert die Sicht auf diese Aussage: Aus unserer eigenen Entwicklung betrachtet, war unsere damalige Qualifikation mit zahlreichen Zertifikaten zum Wissen und Können wie eine volle Tasse Tee wobei das Wasser ursprünglich wohl nur aus einer sehr begrenzten Quelle geholt wurde.

Während dieses langjährigen Lebensprozesses wird der integrierte Lehr- und Lernprozess vom Umfang als auch von der Zeit her stets weiterentwickelt. Von uns selbst – wurde die damalige Teetasse schon zur Teekanne weiter verändert bis - so hoffen wir – zur Rückkehr zum unbegrenzten Ursprung der eigentlichen Natur.

Sowohl als Lehrende als auch als Lernende haben wir uns verändert, zunehmend durch die eigenen Erfahrungen weiterentwickelt, haben vieles hinterfragt. Die damalige Teetasse ist zu klein geworden, und das Wasser – Wissen- nur aus LaoShan oder immer nur in einer Tradition hat nicht mehr gereicht, um den "Durst" des Wissens zuverlässig und geeignet löschen zu können.

Der Raum ist mit der Teekanne vergrößert. Darin wird das Wasser sicherlich nicht nur von der schmalen klaren oberen Quelle der LaoShan-Berge sondern aus den umfangreichen Quellen um uns herum stets integriert gefüllt. Die Zeit oder Lebenszeit ist verlängert. Darin wird ein stetiger Zyklus, ein eigener Lehr- und Lernprozess (JiaoXue) zwischen Jagen nach Zertifikaten, einer

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

Relativität zwischen Richtig und Fehlerhaft / zwischen Voll und Leer erreicht. "Die große Lehre ist grenzenlos" DaXueWuZhiJing (KongZi), ein Ende im „Lebensstudium“ ist niemals erreicht!

RH: Ihr habt beide an der Entwicklung in Deutschland auch teilgehabt. Viele der mittlerweile etablierten Lehrenden haben bei Euch auch gelernt. Lena, Du hattest damals noch keine Deutschkenntnisse, aber bereits 18 Jahre Erfahrungen mit QiGong im klinischen Bereich. Was war für Dich hier in Deutschland anders?

Lena: Zum Beispiel die Entwicklung des TaiJi-QiGong 18 Bewegungen: So vor fast 30 Jahren (1986) habe ich das erste Mal den ersten Unterricht mit TaiJi-QiGong 18 Bewegungen Teil 1 in Deutschland gegeben, ohne Deutsche Sprachkenntnisse, ohne Dolmetscher, nur mit dem minimalen Ansagen wie Ans---Cewai----Delei----Fiele---- 1, 2, 3, 4.... Dabei haben die Teilnehmenden einfach nach- und mitgemacht. Damals bei meinem ersten Lehren sagte ich grundsätzlich nur "NaoHeMa" *noch mal*. Was ich mir damals in Gedanken vorgestellt habe, waren die erinnerten Bilder von meinem Lernen beim Prof Lin. HouSheng. Was ich beim Lehren "korrekt" machte war der Versuchen zum vollständigen Nachmachen - am liebsten wie eine Kopie - wie die Bewegungen vom Prof. Lin, damit ich mich sicher fühlte und da ich möglichst wenige "Fehlern" machen wollte.

Meine damalige SchülerInnen wollten auch unbedingt schriftliches Material, damit sie die Übung über die stetige Aufforderung "MaHeMa - *Mach noch Mal*" nachvollziehen, erinnern und wiederholen konnten.

Ich erinnere mich, vor 25 Jahren halfen mir meine FreundInnen wie zuerst Almut und dann andere SchülerInnen wie Pia, Angelika, Heidi und Anette und später noch viele andere... um die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen ins Deutsche zu übersetzen und schriftlich auszuformulieren. Damals konnte ich kaum Deutsch und nur mit der Hilfe von Händen und Füßen die Abläufe der Bewegungen bildlich beschreiben.

Mit der Zeit konnte ich nicht nur durch Sprache besser erklären sondern auch mit dem Körper exakter als früher bildlich zeigen. Obwohl meine Sprache zum Ansagen wie „YiErSanSi“ *Eins...Zwei...Drei...Vier*, „noch male“ bis zu „Fang...Song“ *Dehnen und Entspannen*, „SongJing“ *"LuE"* (Entspannen und Ruhe) und „YiShou – ZenteliAn“ *zentrieren* zwar noch unklar war, jedoch zum Erklären der wesentlichen Inhalte und elementaren Anforderungen einigermaßen ausgereicht hat. Allmählich konnte ich auch die unterschiedlichen Auffassungen sogar Missverständnisse zu den gleichen Wörtern und Begriffen auf Grund der unterschiedenen Kulturen und Denkweisen bemerken.

RH: Wenn man, wie hier in Deutschland häufiger, bei verschiedenen Lehrern lernt stellt sich oft die Frage „was ist richtig – was ist falsch“. Wie wird dieses Thema in China behandelt?

Qingbo: Die bisher benannten Faktoren scheinen eher ungünstig zum Lehren und Lernen für uns, jedoch hatten sie eine aktivierende Auswirkungen auf uns. Durch sie wurden wir von der fixierten passiven Auswirkung des sogenannten authentischen Bezugs im Lernen und Lehren wesentlich befreit.

Wenn wir heute zurückblicken, schätzen wir die fixierte authentische Ausrichtung im Lehren und Lernen eher als eine wichtige Ursache sowohl zur Behinderung der gesunden Entwicklung als auch zur Schwäche der Lebenschance des QiGong und TaiJiQuan ein. Ein verengtes und geschlossen authentisches Verhalten im Lernen und Lehren blockiert den dynamischen und harmonischen Austausch in einer sich stets entwickelnden und verändernden Gesellschaft. Damit ist es eigentlich ein wesentlicher Nachteil beim Lernen und Lehren.

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

Die übertrieben „authentischen“ Schulen behindern und blockieren die Entwicklung des QiGong und TaiJiQuan. Allein diese Vorstellung des „authentischen“ selbst verstößt schon gegen den Grundsatz des QiGong einer dynamischen Balance und des Wesens des TaiJi wie die neutrale Mitte.

Anstatt des Nachjagens dieser aus China gewohnten Voraussetzung zu mehr Bekanntheit haben wir einen anderen Weg gewählt:

1. Wir wählten das Wesen und die elementaren Kenntnisse der TCP, TCM und TCB (Traditionellen Chinesischen Philosophie, Medizin und Bewegungskünste) als theoretische Grundlagen, die unsere praktischen Formen in QiGong und TaiJiQuan integriert durchziehen und strukturieren.
2. Wir wählten das fleißige jedoch umfangreiche Lernen und das bescheidene jedoch wesentlich Lehren, sodass unser begrenztes Wissen und Können stets bereichert und weiter vertieft werden kann;
3. Wir wählten auch uns selbst als Forschungsobjekt. Der eigene Geist und Körper sollte zuerst von QiGong und TaiJiQuan überzeugend profitiert haben.

Aus der Lehrsicht wird das "Nachmachen" eines Bewegungsablaufs nach und nach mit den notwendigen elementaren Inhalten gefüllt. Anders als in akademischen Fächern wie Physik, Chemie und Biologie, die überwiegend nur aus dem "Wissen" mit der rationalen Denkweise bis zu einem bestimmten "Wissensniveau" vermittelt werden, werden die notwendigen elementaren Inhalte im QiGong und TaiJiQuan im Wesentlichen durch das stetige Üben - Nachmachen und Wiederholen -(XueXi) bis zum "Können" erfasst und dann noch beständig weiter entwickelt.

Beim Lehrprozess befindet sich eigentlich der Lehrende selbst automatisch oder sollte sich noch besser bewusst auch als ein Lernender sehen. Darum fordern wir bei jeder Lehrstunde nicht nur auf, erst uns selber mit den gelehrteten Inhalten immer wieder auseinanderzusetzen, sondern schlagen unseren Teilnehmenden als Lernmethode vor, dass sie sich als ihren eigenen Lehrer und auch untereinander wechselseitig als Lehrende und Lernende betrachten. Dadurch wird die charakteristische integrierte Anforderung zwischen "Wissen" und "Können" in QiGong und TaiJiQuan durch das gegenseitige Zusammenwirken zwischen dem Lehren und dem Lernen von Anfang an wesentlich gefestigt.

RH: QingBo, Ihr habt in Euren Seminaren über die Zeit immer mehr Theorieanteile eingebaut. Die Krankenkassen, die in Deutschland Taijiquan und QiGong unter bestimmten Bedingungen als Präventionsmaßnahmen anerkennen fordern immer mehr Theorie. Wie erlebt Ihr die Aufnahme und den Umgang mit den angebotenen Themen, die ja doch stark in der chinesischen Kultur verwurzelt sind?

QingBo: Sowohl das Lehren und das Lernen nach dem Wesen sowie Charakter des QiGong und TaiJiQuan sollen und können grundsätzlich nur auf der vierdimensionalen Ebene von Raum und Zeit ausgeführt werden. Wobei für jeden individuellen Menschen das Zusammenwirken von Geist und Körper sowie der gesamte Lebensprozess mit betrachtet werden müssen.

Dieser ganzheitliche und dynamische Hintergrund bringt unvermeidbar zahlreiche Schwierigkeiten und Missverständnisse beim kulturellen Austausch hervor wie z. B.:

Die Bedeutung der Entspannung in Bezug auf Gesundheit und die Entstehung von Erkrankungen wird sowohl von Laien als auch von Medizinern immer tiefgreifender erkannt. Jedoch hat die originale Bedeutung im Chinesischen einen doppelt integrierenden Sinn als Ausdehnen – Fang, im Sinne einer dynamischen Aktivität nach der Zeit und Entspannung – Song, im Sinne einer erreichten Position oder Haltung im Raum. Aus der kulturellen Differenz ergab sich eine Übersetzung, die den vom Raum erfassbareren Teil erhalten hat, den dynamischen, prozessartigen auf Zeit bezogenen – eher ungeformten - Teil allerdings getrennt und vernachlässigt hat. Wird der gemeinsame Sinn zwischen Zeit und Raum getrennt oder vernachlässigt, wird der wahre Sinn von QiGong und TaiJiQuan zerteilt oder verloren.

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

Wörtlich bedeutet „Fang“ die Bewegung der Ausdehnung, „Song“ den Prozess der Entspannung und „Gong“ die Betätigung durch die eigene Initiative. Gewöhnlich wird „FangSongGong 放松功“ entweder als die Übung des geistigen Loslassens (Relax/Mentaltraining) oder der körperlichen Entspannung (Muskelentspannung) übersetzt.

Somit besitzt „FangSong 放松“ auch die dynamische prozessartige Intension die wesentlich mehr umfasst als die gewöhnliche Übersetzung mit Relax oder Entspannung. „Relax“ oder „Entspannung“ bezeichnet zwar schon einen entsprechenden Zustand, aber beinhaltet keinen dynamischen Prozess, wie der Zustand erreicht wird. Ausdehnung und Entspannung (放松 FangSong) verkörpern zwei entgegengesetzten Aspekten zwischen dem Wesen der Bewegung als Ursache und der Ruhe als ein Ergebnis des ganzen Regulierungsprozesses. Da die Ausdehnung durch die eigene Initiative - das aktive Element der Bewegung - für den ganzen Regulierungsprozess grundlegend ist soll sie weder im Verständnis noch bei der praktischen Ausführung vernachlässigt werden.

Diese ungeschickte Übersetzung von „FangSong (放松)“ nur als Relax oder Entspannung „Song 松“ kann wesentliche fachlichen Missverständnisse hervorbringen, sodass zahlreiche Übungen besonders bei der stillen Körperhaltung häufig in einer Art passivem schlappen „Relax“ ausgeführt werden.

Fehlt die dynamische prozessartige Vorstellung wird der physiologische Sinn der Entspannung wesentlich reduziert. Dadurch können einige Phänomene wie Entspannung (Körper) und Stille (Geist) als das Wesen der integrierenden Regulierung zwischen Geist, Körper und Atmung verwechselt werden.

Im Anfangsstadium können sowohl die Lehrenden als auch Lernenden sich alle zunächst auf das leicht erfassbare Aussehen und auf die Grundlagen des gemeinsamen Verständnis begrenzen. Jedoch behindert diese stille Vereinbarung sowohl die sinnvolle Vertiefung als auch die dynamische Entwicklung im stetigen Lehr / Lernprozess. Es gibt zahlreiche ähnliche Differenzen zwischen der originalen Bedeutung und deren Übersetzungen:

- ZhiLiao (Behandlung und Rehabilitation) auf Chinesisch – Deutsch: Behandlung (Zhi)
- XueXi (Lernen und Wiederholen) auf Chinesisch – Deutsch: Lernen (Xue)
- YunDong (Transport und Bewegung) auf Chinesisch – Deutsch: Bewegung (Dong)
- HuXi (Aus- und Einatem) auf Chinesisch – Deutsch: Atem
- JiaoXue (Lehren zum Lernen) auf Chinesisch – Deutsch: Lehren

Diese Differenzen verursachen nicht nur unterschiedliche Auffassungen sondern auch Missverständnisse, sodass sogar Störungen beim wesentlichen Lehr- Lernprozess in QiGong und TaiJiQuan auftreten können.

RH: QiGong oder Taijiquan lernen, das ist zunächst Formen, Abläufe lernen. Woran bemerkt man als Lernender, ein Stückchen weiter gekommen zu sein mit dem Lernen?

Lena: Von meiner persönlichen Entwicklung mit QiGong und TaiJiQuan im Lehr- und Lernprozess können folgende zwei aufbauende Phasen zusammengefasst werden:

Im Anfangsstadium war ich körperlich selber schwach. Das Lehren erfolgte wie ein gehorsames möglichst authentisches Kopieren der Figuren des Professors oder Meisters, eben einfaches "Nachmachen". Es gab kein schriftliches Lehrmaterial, Wissen und Können war begrenzt wie eine Tasse Tee für ca. 5 Jahre. Damals lehrte ich auch QingBo die Formen und habe von ihm viele Grundlagen aus Philosophie, Medizin und Körperbeherrschung gelernt. Viele der erwähnten Auseinandersetzungen haben wir selbst auch durchlebt und diskutiert.

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

In der nächsten Entwicklungsphase war ich schon sowohl in der körperlichen als auch in der persönlichen Kraft wesentlich gestärkt. Das Lehren konnte ich zunehmend schon nach meinen eigenen positiven Erfahrungen lebendiger ausführen. Trotz der Spracheschwierigkeit haben wir auf die wesentlichen Inhalte und elementaren Anforderungen wie ausdehnende Entspannung (FangSong), natürliche Atmung und geistige Beruhigung und Zentrierung schon in den ersten Übungsbeschreibungen wesentlichen Wert gelegt.

In den nächsten fünf Jahren wurden unsere Übungshefte von QingBo und anderen FreundInnen mehrere Male weiter ergänzt und korrigiert bis zum Jahr 2000. In diesen Jahren hat sich meine Aussprache sehr verbessert, die von QingBo jedoch nicht so sehr. Wahrscheinlich weil er alles immer zusammenhängend, dynamisch und ganzheitlich beschreiben wollte - jedoch das Resultat war nicht so ideal, so dass z.B. Helmut – einer der ersten, der die Texte korrigiert haben - bis heute immer noch in Erinnerung behalten hat, dass QingBo schwer zu verstehen ist.

Für uns selbst etablierten wir als die rechte Entwicklungsrichtung dem wahren Sinn, dem Grundsatz von QiGong und TaiJiQuan als eine effektive Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Rehabilitation zu folgen und dehnten die Lehr/Lernkapazität aus. Dadurch war die ursprüngliche Teetasse nicht mehr geeignet, sondern eine Teekanne oder vielleicht ein noch größerer Behälter. Seit der Vergrößerung des "Teebehälters" bemerkten wir selbst, den Mangel und die Unzulänglichkeit sowohl im Wissen als in den Fähigkeit. Dadurch wurde der Lehr- und Lernprozess automatisch weiter aktiv gefordert.

RH: Und was kommt als nächstes?

Lena: Die dritte Phase nämlich die professionelle Weiterentwicklung mit der Ausbildung war eine qualitative Wendegrenze für uns: Nach mehr als 10 Jahren Lehr- und Lernprozess mit QiGong, insbesondere mit TaiJi-QiGong-18 Bewegungen, konnte ich besser in Deutsch unterrichten. Inzwischen entwickelte sich aber auch eine eigene Sammlung und Definition deutscher Wörter wie Dehnen statt Strecken, natürliche oder angewöhnte Atmung, spiralförmige und rundförmige Bewegungen, innerlich bewusst bewahren oder sinnlich erfahren und viele mehr. Diese Begriffe wurden zunehmend nach den wesentlichen Inhalten und elementaren Anforderungen der integrierenden Regulierung zwischen Geist, Körper und Atmung mit Bedeutung gefüllt und gezielt verwendet.

Auch durch den integrierenden Lehr/Lernprozess im offenen Austausch mit anderen Schulen, anderen Sportarten und anderen Fachbereichen wie Physio-/ oder Psychotherapeuten wurden die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen weiter etabliert und prinzipiell angepasst strukturiert. Durch den Austausch habe ich viele neue FreundInnen kennen gelernt, viele neue Gelegenheiten gewonnen in Kontakt zu kommen zu anderen Schulen, Hochschulen, Universitäten, Betrieben, Kliniken, Kongressen und Symposion z.B.

Sicher, habe ich viele der damaligen FreundInnen aus verschiedenen Gründen aus den Augen verloren. Ich vermute, ein wichtiger Grund ist, dass ich die ursprünglich „authentische“ aber begrenzte Orientierung immer mehr abgebaut habe und zunehmend eine eigene Initiative entfaltet habe.

Da fällt mir auch ein, dass ich schon lange nicht mehr erkältet war, ich kann über fünf Stunden unterrichten und habe noch nie einen geplanten Termin wegen einer Erkrankung absagen müssen. Auch lobt mich QingBo immer mehr und nimmt ganz freiwillig und "gehorsam" an meinen Unterrichten teil (lächeln).

RH: Lehren und Lernen der Bewegungskünste steht in China in einer ganz anderen Tradition als in Europa. Vielleicht weniger transparent in der Methode, erlebe ich bei guten Lehrern eine tiefe Weisheit und großes Einfühlungsvermögen für den Lernenden indem was sie tun und sagen oder auch nicht sagen. Im reformpädagogisch aufgeschlossenen Westen wird viel über Lernen und Lehren gesprochen (und geschrieben) in der

chinesischen Tradition habe ich lernen und Lehren als mehr auf das praktische Tun und das Üben erlebt. Müssen wir immer genau wissen was wir tun, bevor wir es tun können?

Lena: Als wir zu Anfang deutsche FreundInnen trafen, haben wir häufig gehört, bei welchen Meistern oder Schulen und welchen Stil sie lernen. Je näher an der „ursprünglichen Quelle“, je mehr Zertifikate und Pokale, je mehr Formen, Anfänger oder Fortgeschritten das zählte offensichtlich.

Qingbo: In der Tat haben wir auch von Anfang an "Doppelagent" gespielt, einerseits als Schüler andererseits als Lehrer (lächelt).

Bei uns sowohl uns beiden wie wohl auch bei den meisten Chinesen ist das ganz anders: Die familiäre Erziehung oder Schule wie der Zusammenhang zwischen dem Lehren (Vater) und dem Lernen (Sohn) entspricht einer wichtigen Tradition sowohl zur Erziehung der Person als auch zur Fachausbildung oder zum Training. Die Grundlagen dazu stammen aus dem Konfuzianismus: Einerseits wurden die Regeln zwischen dem Lernen und Lehren traditionell so wie "Ein Tag Lehre soll das ganze Leben an den Vater erinnern" oder "Ist der Sohn nicht aufrecht erzogen ist der Vater schuldig." Einerseits hoch betont ist zwar die Verantwortung des Erziehenden andererseits kann jeder sowohl zum Schüler als auch zum Lehrer werden. Wir sagen: "Treffen drei Menschen zusammen, kann einer davon immer zum Lehrer für mich werden".

Aus der Tradition heraus haben nicht nur viele Chinesen sondern sicher viele Menschen auf dieser Welt Achtung und Dankbarkeit gegenüber den Vorfahren und Lehrern. Und weiter auf Freunde, Schüler, Kinder und sogar Gegner, die uns dadurch unterstützen indem eine ständige Auseinandersetzung zur eigenen Weiterentwicklung beiträgt.

Traditionell wurden diejenigen, die bestimmte Techniken ihrer Berufsfelder beherrschen und weiter beibringen konnten als Meister (师傅 ShiFu) bezeichnet. Ein Meister ist deshalb zunächst eine gewöhnliche Anrede einer erwachsenen Personen - außer den Alten. Wenn ein engerer und zeitlich andauernde Bezug besteht, oder eine spezielle familieneigene Lehre erteilt wird, lautet der Begriff „Vater der Lehre“ (师父 ShiFu). Beide Laute sind gleich jedoch inhaltlich unterschiedlich.

Die Lehrer werden im chinesischen als „Alte des Lehrens“ (老师 LaoShi) bezeichnet, weil der Lehrende älter ist und neben Fachwissen damit auch Erfahrungen verbunden sind.

Häufig werden wir in China offiziell auch als Sui LaoShi, Du LaoShi begrüßt. Wir freuen uns dann sehr und fühlen uns so in Hochachtung genommen, dass wir von chinesischen Landsmännern und -frauen als *LaoShi* begrüßt werden.

Die Verbindung zwischen dem Lehren und dem Lernen für Lehrende insbesondere im QiGong und TaiJiQuan kann weder getrennt voneinander noch unveränderlich angesehen werden sondern muss sich stets wechselseitig fördern und gegenseitig zusammenwirken. Der Lehrprozess selbst soll als ein Lernprozess für den Lehrenden verstanden werden.

RH: QiGong und Taijiquan sind inhaltlich riesige Bereiche. Durch Euren fachlichen Bezug zur chinesischen Medizin, als Physio- und QiGong Therapeutin und Barfußarzt/chin. Heilpraktiker hatte sich eine Ausrichtung Eurer Inhalte am Thema „Lebenspflege“ angeboten. Damals hast Du Qingbo den Begriff markenrechtlich schützen lassen, um einen Austausch zum Thema anzuregen. Etwas provokativ war das und sicher nicht von jedem als Einladung verstanden worden. Heute lädst Du die Mediziner ein zu einem Dialog und bist damit vielleicht wieder der Zeit etwas voraus. QiGong und Taijiquan als eine harmonische Botschaft der Mitte und wesentliche Grundlage für eine medizinische Wirkung zu verstehen, entspricht das dem klassisch chinesischen Verständnis?

Qingbo: Der Titel „Harmonische Botschaft zwischen Lebenspflege und Medizin“ kann als die vierte Phase, nämlich das reife Fundament unserer Aus- und Fortbildung in QiGong und

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

TaiJiQuan bezeichnet werden. Sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die praktischen Inhalte sind systematisch umfangreich zwischen Lebenspflege aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und westlicher Medizin integriert und strukturiert. Während unseres über 15 jährigen Lehr- und Lernprozesses in Europa haben wir viele Erfahrungen gesammelt und sowohl vom Wissen als auch vom Können her immer bewusster gelehrt.

Dadurch wurde sowohl grundsätzliches wie auch die Zusammenhänge des TaiJi-QiGong 18 Bewegungen in den professionellen Aus- und Fortbildungen bereichert.

Das Wesen und die tiefgreifenden Erkenntnisse der Grundprinzipien der Chinesischen Medizin, wie zunächst Förderung der Lebenskraft Qi und dann Beseitigung der krankmachenden Störungen oder das Verhalten nach den Naturgesetzen von Yin und Yang und z.B. das innerliche zentrieren und pflegen des Geistes wurden als die geeigneten Maßnahmen zur Lebenspflege und Behandlung in China bezeichnet.

Lena: Damals kamen wir beide aus nicht ganz gleichen Lernhintergründen. Ich als Physiotherapeutin und QingBo als Barfußarzt hatten wir zwar viel gelernt aber nur "gewusst" jedoch weder im Wesentlichen tiefgreifend erfasst noch inhaltlich mit Erfahrungen umfangreich beherrscht. Der über 15 jährige Entwicklungsprozess mit TaiJi-QiGong 18 Bewegungen ist auch eine integrierende Zusammenfassung, dessen was wir in an uns selbst erforscht haben.

Uns wurde immer klarer, dass diese verschmelzende Erfahrung auch als grundlegender Umgang mit chronischen Erkrankungen angewendet werden kann. Zur dieser Zeit wurde sehr heiß um die Anerkennung der Krankkassen für Unterrichtende in QiGong und TaiJiQuan diskutiert und sogar gestritten, wer darf und wer darf nicht. Zur dieser Zeit waren wir auch sehr mit wesentlichen Aspekten unserer Aus- und Fortbildung in Meridianlehre, Organlehre, Krankheitsursachen sowie den Verbindenden Lehren der Traditionellen Chinesischen Philosophie, Qi-Lehre, YinYang und fünf Wandlungsphase befasst.

Die Ausführung der Körperbewegung und -haltung nach den neutralen Standards der Meridianverläufe und -punkte erleichtert Nachvollziehbarkeit und Austausch mit anderen Schulen sowie Fachgebieten wie Sport oder Medizin.

Die beständigen Anpassungen an die aktuellen Anforderungen sowohl im Unterricht als auch im Lehrmaterial tragen wesentlich zum Niveau der „Harmonischen Botschaft zwischen Lebenspflege und Medizin“ auch mit den TaiJi-QiGong 18 Bewegungen bei, die sowohl für Laien im Alltag als auch für Fachexperten zu speziellen Anwendungen geeignet sind.

Dadurch wurde das Interesse an unserer Aus- und Fortbildungen besonders bei Medizinerinnen und Kliniken geweckt, die QiGong und TaiJiQuan in ärztlichen Praxen, Reha und in Kliniken integriert haben. Interessant war oder ist es auch, dass unser Knowhow zwar eher selten von anderen Schulen angefragt wurde, jedoch die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen Teil 1 heute sogar in einigen Ausbildungen angeboten wird.

Wir haben vielleicht die Spannungen mit der Anerkennung der Krankkassen nicht erlebt oder zum Glück "verpasst", aber wir finden so schade dass zahlreiche der Profis in QiGong und TaiJiQuan auf diese Aufregung mit den Krankkassen so übertrieben reagieren anstatt das Wissen und Können beim Lehr- und Lernprozess offen auszutauschen.

Qingbo: Tatsächlich befindet sich die gesamte Entwicklung des QiGong und TaiJiQuan in einer ungunstigen Situation: zunehmende Schulen, Gesellschaften und Ausbildungsanbieter, die dringend zu überleben versuchen, jedoch immer weniger miteinander in Verbindung stehen, um das Wissen und Können beim Lehr- und Lernprozess austauschen zu wollen. Praktisch nutzen wir alle den gleichen Name QiGong und TaiJiQuan, jedoch werden wir in Bezug auf Wissen und Können weder gegenseitig gefördert noch gegenseitig kontrolliert.

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

Wird das Interesse an echtem Wissen und Können vernachlässigt, wird die Entwicklung des QiGong und TaiJiQuan behindert oder vielleicht sogar geschädigt. Ohne Ausrichtung darauf, falsches auszumerzen und richtiges zu bewahren kann das Wesen und der wahre Sinn des QiGong und TaiJiQuan unmöglich auch von anderen Bereichen anerkannt werden, sodass QiGong und TaiJiQuan kaum eine Chance erhalten werden in akademische oder wissenschaftliche Betrachtungen integriert werden zu können.

Darum brauchen wir "fünf Seen und vier Meere (五湖四海WuHuSiHai)", denn die ganze Welt ist im QiGong und TaiJiQuan, Unsere eigene Kapazität im Wissen und Können ist zu eng begrenzt und immer einseitig, egal wie sie durch Lehr- und Lernprozess immer weiter von einer Teetasse zur Teekanne bis zum Teebehälter vergrößert wurde. Aus diesem Grund haben wir auch am Oberdachverband (Deutscher Dachverband DDQT, anm. RH), teilgenommen, um weiteren Austausch zu versuchen.

Lena: Auch aus diesem Grund haben wir das Buch TaiJi-QiGong 18 Bewegungen I & II endlich veröffentlicht. Mit der Motivation und der stetigen Hilfe zahlreicher Freunde haben wir es geschafft. Dadurch ist es nicht nur zur größerer Bekanntheit gekommen sondern, noch wichtiger, zum Aufwecken des Interesses um das Wesen und den wahren Sinn des QiGong und TaiJiQuan. Da ein klares jedoch neutrales Kriterium zum Wissen und Können von QiGong und TaiJiQuan noch benötigt wird kann diese Veröffentlichung wie mit ein paar hingeworfenen Bemerkungen eine fruchtbare Diskussion anregen. Wir sagen: „ Einen Backstein hinwerfen um ein Edelstein anzuziehen“.

RH: 40 Jahre eine Übungsabfolge zu üben und zu unterrichten – wie kann man erreichen, wach zu bleiben für Weiterentwicklung in der Bewegung und Haltung innerlich und äußerlich?

QingBo: Die Entwicklung (des Konzeptes, Anm. RH) der *Harmonischen Botschaft zwischen Lebenspflege und Medizin* hat nicht nur unsere Aus- und Fortbildungen weiter professionell angetrieben sondern sich auf unsere eigene Gesundheitsförderung jahrelang ausgewirkt. Wie erwähnt haben wir nicht viel mit der Aufregung der Anerkennung durch Krankkassen miterlebt, jedoch viele Kosten zur Behandlung durch die Krankkassen gespart.

Wir haben auch immer mehr erkannt, dass die *Harmonischen Botschaft zwischen Lebenspflege und Medizin* nicht nur als ein Konzept für Profis zur geschäftlichen Weiterentwicklung sondern auch eine wichtige Maßnahme für Jeden ist, durch eigene Initiative im Alltag die Gesundheitsförderung auszudehnen.

Als Wesentlich bemerken wir: Prävention, Behandlung oder Rehabilitation gehören zu einer untrennbaren jedoch gegenseitigen aufeinander wirkenden Partei (lächelt), wir nennen sie „PBR“. Jeder Laien ist oder sollte Parteimitglied der PBR werden, da jeder sowohl das eigene Recht als auch die eigene Verantwortung für seine Gesundheitsförderung sowie den grundlegenden Umgang mit seinen Erkrankungen hat. Die wesentliche Wirkung zwischen Prävention, Behandlung und Rehabilitation hängt von der Stärkung der Lebenskraft durch die eigene Initiative im Alltag ab. Die MedizinerInnen können die Krankheiten behandeln und die Krankkassen bezahlen sie. Leider kann echte Stärkung der eigenen Kraft einem aber weder von Medizinern geschenkt noch von Krankenkassen versichert werden. Sie kann nur durch die eigene Initiative im alltäglichen Leben im Laufe der Zeit erreicht werden.

Aus dieser weiteren Erkenntnis orientierten wir unsere Aus- und Fortbildungen nicht mehr nur zum konventionellen fachlichen Lernen mit Zertifikaten sondern selbst als ein Forschungsobjekt zum integrierenden Sinn zwischen Prävention, Behandlung und Rehabilitation, d.h. der Schwerpunkt der Aus- und Fortbildungen liegt zuerst auf den eigenen Erfolgen in dem gesamten Sinn der "PBR" während des Lernprozesses. Darum ist die Anerkennung von irgendeiner Gesellschaft oder Krankkassen nicht die Hauptmotivation unserer Zertifikate sondern die effektive

40 Jahre Unterrichtserfahrung – Einblicke für Lehrende und Lernende

oder erfolgreiche Wirkung der *PBR*. Sie ist ein neutraler und überzeugender Nachweis eines qualifizierten Zertifikats.

Allerdings nutzen und vermitteln wir immer die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen als einen elementareren Bestandteil aus dem Bereich der Übungsmethoden unserer Aus- und Fortbildungen. Weitere elementare Anforderungen sowie theoretische Kenntnisse ergänzen weiter umfangreich als Wissen und Können gefördert, z.B.:

Nach der Meridianlehre sind Meridianpunkte z.B. durch das Meridianklopfen und die Aufmerksamkeit in Bewegung und Haltung gefördert.

Nach der Organlehre werden konkrete Anforderungen einer gleichen Übungsmethode unterschiedlich angepasst kombiniert und dadurch gezielt unterschiedliche Wirkungen erreicht, z. B.:

- Die Ausmaße der Körperbewegungen können je nach den physiologischen Aktivitäten der Organfunktionskreisen wie für Herz und Leber relativ kleiner jedoch für Lunge und Nieren relativ größer ausgeführt werden.
- Nach den zugeordneten Geweben wird z.B. für die Leber die Aufmerksamkeit auf die "Jin"-Bindegewebe, um die Gelenke, die Faszien an den Muskeln; jedoch für die Nieren in die tieferen Ebenen wie Knochen und -mark gerichtet.
- Nach der geistigen Anleitungen wird die zentrierte geistige Aktivität für das Herz sinnlich jedoch gelassen, entlang der Meridianverläufen, für die Lunge leichter und weiter, jedoch für Nieren intensiver und bewusst zentriert...

Nach der Lehre der Krankheitsursachen wird die Qualität der Lebenskraft als das entscheidende Kriterium bezeichnet. Darum wird die Stärkung der Lebenskraft als das erste Grundprinzip allgemein gegen alle möglichen krankmachenden Störungen bezeichnet, jedoch nach verschiedenen krankmachenden Auswirkungen wie äußeren z.B. Klimaveränderungen, inneren wie psychischen Verletzungen können unterschiedliche jedoch entsprechende Anforderungen zu einer gleichen Übung angepasst ausgeführt werden.

Lena: Die gleiche Übung, wie die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen, kann aus einer offenen Mitte mit verschiedenen Vorstellungen praktiziert werden.

Dadurch steht aus einer Übung wie die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen eine sowohl allgemeine als auch entsprechend verwandelte Maßnahme zur Verfügung für den gesamten Prozesses zwischen Prävention, Behandlung und Rehabilitation. Gerade aus dieser Sicht kann die TaiJi-QiGong 18 Bewegungen sowohl für die Laien im Alltag als auch als eine neutrale harmonische Maßnahme für die medizinische Anwendung finden.

So haben wir im Lernen und Lehren unsere Aus- und Fortbildungen insbesondere TaiJi-QiGong 18 Bewegungen weiter entwickelt. An unserer "Lebensuniversität" werden sie uns als „Lebensfächer“ weiter lebenslang begleiten und sich noch immer weiter entwickeln.

RH: Lena, vielen Dank, dass Du einige Deiner Erfahrungen aus 40 Jahre Lehren mit uns geteilt hast. QingBo, vielen Dank für Deine Erläuterungen, die ja auch sehr unseren westliche Erwartung und Haltung an das Lernen entsprechen.

Daten: Laoshan Zentrum, Diekbarg 20a D 22397 Hamburg www.lebenspflege.de

Interview: Ramona Heister, ganzheitliche Gesundheitsförderung; Lehrbeauftragte; Taijiquan und Qigong Lehrende. www.aktivgestalten.de