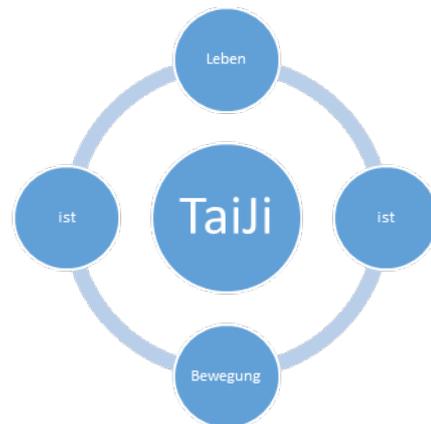

Älter werden mit Taiji

Taiji für Senior*innen

Hausarbeit

im Rahmen der Ausbildung zur Taiji-
Lehrerin 2013 - 2016

Waldtraud Dietrich, Oberkirch, im Juni
2016



1. Einleitung

1996 habe ich im Alter von 43 Jahren den ersten Taiji Kurs an einer Volkshochschule besucht, nachdem ich in den Jahren zuvor Yoga, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung ausprobiert und Taiji bei einem Wochenendkurs kennengelernt hatte. Ein Aufbaukurs schloss sich an, Ferienkurse folgten, und ich wurde Teilnehmerin einer wöchentlichen Taiji Übungsgruppe in der Nähe meines Wohnortes. Nach Jahren des Trainierens und Übens mit unterschiedlich hoher Intensität entschloss ich mich 2013 an der Ausbildung zum /zur Taiji-Lehrer/in teilzunehmen. Mit 60 Jahren.

Somit entspringt die Motivation für das Thema „Älter werden mit Taiji - Taiji mit Senior*innen“ meiner eigenen Altersentwicklung und Erfahrung und verbindet sich zugleich mit der Frage, welchen Personenkreis ich einmal unterrichten könnte. Als sog. „Spätberufene“ zieht es mich eher zu erwachsenen, altersgleichen bzw. älteren Menschen hin. Und dann tauchen Fragen wie diese auf: Gibt es eine

Altersgrenze beim Erlernen von Taiji für relative Neueinsteiger- oder Wiedereinsteiger*innen? Macht es bei einem so langen Übungsweg, wie es Taiji ist, überhaupt Sinn ältere Menschen darin zu unterrichten? Was macht das Taiji Lernen und Üben bis ins hohe Alter attraktiv?

Abbildungen und Filme über Taiji, wie es in seinem Herkunftsland China praktiziert wird, zeigen oft Gruppen mit älteren Menschen, die frühmorgens im Park miteinander üben. Diese Bewegungskunst spricht dort offenbar ältere Menschen an und wird von ihnen gepflegt. Taiji gehört wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zu den Elementen, die der Lebenspflege des Menschen dienen.

Taiji als Bewegungskunst ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Körper, Geist und Seele, der in einer Reihe von weichen, langsamen und ruhigen Bewegungen ausgeführt wird. Das Üben von Taiji fördert die Gesundheit sowie die Entwicklung von innerer Kraft und Harmonie.

Um es vorwegzunehmen: Taiji kann von Menschen jeden Alters und aller Gesundheitsgrade praktiziert werden. Allerdings setzt Taiji die Fähigkeit des Übens im Stehen voraus.

Die Abfolge der Bewegungen ist gleichmäßig, fließend, was sie zu einer Art gelenkschonender Heilgymnastik macht.

Man braucht einen Lehrer und eine Übungsgruppe. Aber eine besondere Ausrüstung benötigt man nicht, ebenso wenig wie man an eine bestimmte Umgebung gebunden ist; man kann also drinnen oder draußen üben. Ein ebener Untergrund und etwas Fläche zur Ausführung der Übungen genügen.

Wer schon lange übt, weiß um den Wert und die Wirkungen des Taijis. Im langjährigen Üben besteht die Chance, das Wesentliche des Taijis immer besser zu begreifen, die dahinter liegende Philosophie des Daoismus kennenzulernen, eventuell Zugang zu Ansätzen der TCM zu finden und mit der vertieften Übungspraxis die Methode und ihre Wirkungen immer weiter zu verfeinern und so das Leben zu pflegen. Der Übungsweg geht immer weiter und tiefer, vom Üben auf der

körperlich sichtbaren, äußeren Ebene zur Entwicklung und Veränderung im Bereich der inneren geistigen und spirituellen Kräfte. Das Taiji Übungssystem hilft uns, die körperliche, geistige und seelische Beweglichkeit zu trainieren, die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen sowie innere Balance und Harmonie zu erreichen bzw. immer wieder herzustellen.

Im Folgenden gehe ich zunächst auf Taiji als Ausdruck und Weg des *Lebenslangen Lernens* ein, dann auf einige Grundzüge im Daoismus als Weg der Lebensschule. Daran anschließend folgt ein Kapitel mit der Überschrift „*Beweglich bleiben im Geist, im Körper und in der Seele*“. Hier geht es um die Bedeutung von Elastizität (nicht nur im Alter), was es heißt „im Fluss zu bleiben“ durch regelmäßiges Üben und Struktur.

Taiji mit Senior*innen schließt sich als nächster Abschnitt an – *Nur nicht umfallen* lautet die Devise für den Erhalt von Lebensfreude und Lebensqualität im Alter. Denn Gleichgewicht ist trainierbar. Und gerade die Übungen des Taiji gelten als sehr geeignet zur Sturzprophylaxe.¹ Dabei geht es auch um die Förderung des Wohlbefindens, den Erhalt der Lebensfreude und den sozialen Kontakt in Übungsgruppen, die viele ältere Taiji-Übende so sehr schätzen und deshalb immer wieder kommen und weitermachen. Das Üben in der Gruppe gibt vielen Teilnehmer*innen Halt, fördert und erhält die Disziplin im Alltag.²

Schließlich folgen Vorüberlegungen für ein Kursangebot. Diese sollen mich dabei unterstützen, wie ich das Gelernte, den Schatz an Wissen und Erfahrung über Taiji an Mann/Frau weitergeben und teilen kann. Letzteres auch ganz in dem Bewusstsein, dass ich als Lehrerin vom Lebenslangen Lernen überzeugt bin und dieses auch für mich mit dem Unterrichten nicht aufhört, sondern hoffentlich genauso spannend und intensiv weitergeht.

1 aus der Rubrik „Kurz gemeldet“, Badische Zeitung, 04.11.2013

2 Vgl. Gisela Binde, Das Leben feiern, Qigong mit Senioren – Ein Erfahrungsbericht, Taijiquan & Qigong Journal 4 -2013, S. 16 – 21; Vgl. Barbara Reik, Taijiquan und Qigong für Senioren, Taijichuan & Qigong Journal 3 – 2007, S. 18 – 24

2. Lebenslanges Lernen im Taiji

„Wenn man einmal mit Taiji angefangen hat, sollte man es als lebenslange Übung betrachten.“³ - Als ich mit dem Taiji anfing, war es schon so, dass ich das Herumschnuppern in verschiedenen Übungssystemen (vgl. Einleitung) etwas leid war und hoffte, Taiji gründlich und grundlegend lernen zu können. Ich ahnte, dass mit längerer Übungspraxis das Ganze mehr Tiefe und Bedeutung für mich in meinem Leben bekommen könnte. Mit Lebenslangem Lernen hatte ich damals von Berufs wegen schon zu tun, versetzte mich selbst immer wieder in die Lage mich beruflich und persönlich neu zu orientieren, suchte nach Anknüpfungspunkten auf meinem Lebensweg und widmete mich nach einem Zusatzstudium und Berufswechsel der Erwachsenenbildung, wo dieses Lernen eine zentrale Rolle spielt.

In den westlich geprägten Entwicklungen und Studien zur Altersforschung, innerhalb der Pädagogik (Erwachsenenbildung) und Psychologie (Lernforschung) hat das Prinzip des Lebenslangen Lernens spätestens seit den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts an großer Bedeutung gewonnen. Während man in früheren Denkanätzen und aufgrund entsprechender Menschenbilder davon ausging, dass der Mensch mit zunehmendem Alter weniger lernfähig ist, hat man gerade in der o.g. Zeit erkannt, dass das Lernen des Menschen, seine Lernfähigkeit und seine Intelligenzentwicklung wesentlich vielschichtiger sind als bisher angenommen. Das menschliche Gehirn gilt seither als plastischer, verschiedene Formen von Intelligenz gelten als anerkannt, so z.B. die emotionale, die soziale, auch eine räumliche oder körperlich-kinästhetische Intelligenz. Zwischen fluider und kristalliner Intelligenz wird unterschieden. Erstere steht für mechanische Denkvorgänge (z.B. Gedächtnis, Problemlösen), deren Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter abnimmt, während die zweite z.B. Sprache und soziale Intelligenz umfasst und im Alter an Leistungsvermögen zunimmt. Außerdem scheinen dem Menschen „...

3 Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, Die Grundlagen des Taiji, Eigenverlag P. Kelly, S. 9

auch im Alter... für neuartige Aufgaben und Anforderungen kognitive ‚Reserven‘ zur Verfügung zu stehen.“⁴

Für „*Lebenslanges Lernen*“ eine einheitliche Definition zu finden ist schwierig. Der Europarat kommt 2000 zu folgender Aussage: Lebenslanges Lernen umfasst „.....alles Lernen während des gesamten Lebens, das der Verbesserung von Wissen, Qualifikationen und Kompetenzen dient und im Rahmen einer persönlichen, bürgergesellschaftlichen, sozialen, bzw. beschäftigungsbezogenen Perspektive erfolgt.“⁵

Im Kontext dieser Zeit bekamen der Begriff und das Verständnis des Lebenslangen Lernens schnell eine funktionale Note, dient(e) es vor allem dem Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit und wird unter wirtschaftlichen Aspekten gefördert und propagiert. Darüber hinaus trägt es zwischenzeitlich auch der längeren Lebenserwartung der Menschen Rechnung und ist als Bildungsideal weitgehend anerkannt.

Das Prinzip des *Lebenslangen Lernens* ist im Taiji elementar und umfassend. „Der Daoismus liefert eine Philosophie, wohingegen Taiji für eine anwendbare Methode sorgt, um die daoistischen Prinzipien in die Praxis umzusetzen.“⁶ Dao kann u.a. übersetzt werden mit „der Weg“; Dao ist überall, im alltäglichen Leben genauso wie „auf den Umlaufbahnen der Himmelskörper“.⁷ Das Denk- und Erkenntnissystem des Daoismus bildet den umfassenden Rahmen und Hintergrund, auf dem der Übungsweg des Taiji’s basiert und von wo sich seine Praxis her ableitet. Im Umkehrschluss trägt das Üben von Taiji dazu bei, dass es dem Menschen möglich wird in Harmonie, innerer Balance und im Einklang mit der Natur und dem Kosmos zu leben. Taiji ist Teil der Lebenspflege des Menschen, es fördert seine Gesundheit.

4 Horst Siebert/Erika Seidel, Lernen im Lebenslauf, Studienbrief ES0052, Kaiserslautern 2000, S. 46f

5 EUROPÄISCHE KOMMISSION. Mitteilung der Kommission. Einen Europäischen Raum des Lebenslangen Lernens schaffen [online]. Brüssel: Kommission der Europäischen Gemeinschaften, 2001.

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2001:0678:FIN:DE:PDF>, S. 9

6 Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, Die Grundlagen des Taiji, Eigenverlag P. Kelly, S. 7

7 Vgl. Gudula Linck, Ruhe in der Bewegung, Freiburg/ München 2013, S. 83

Hier seien nun einige Prinzipien des Daoismus genannt, die beim Taijiüben zur Umsetzung kommen (sollen). Kennzeichnend ist, dass es sich dabei jeweils um ein „Bipolares Geschehen“⁸ handelt. D.h. die scheinbaren Gegensätze gelten „sowohl- als- auch“ und gehören wie die zwei Seiten einer Medaille zusammen und ergänzen sich gegenseitig. Auch hier wird das Streben nach Harmonie und Verbindung deutlich, anders als in dem eher westlichen Prinzip eines „Entweder-oder-Denkens“, welches ausschließenden Charakter hat.

- Ruhe in der Bewegung bzw. Bewegung in der Ruhe gehören zusammen; Ruhe im Inneren wird durch Bewegung im Äußeren ergänzt und umgekehrt
- Fülle in der Leere und Leere in der Fülle
- Verdichten und Zerstreuen (...oder Aussenden)
- Die Mitte findend zwischen Überanspannung und Spannungslosigkeit
- Sinken und Steigen
- Ausrichtung zwischen „Himmel und Erde“ - im Lot bleiben (Alignment)
- „The body moves as one“ bedeutet „Einheit in der Bewegung“, d.h. es gibt keine isolierten Bewegungen z.B. der Arme. Das Becken führt bzw. bewegt sich zuerst, der Rumpf und die Arme folgen nacheinander, zuletzt der Kopf.
- Der Körper ist beim Üben *entspannt - genau - aufrecht - stabil*.⁹
- Der Atem ist bzw. wird durch das Üben *tief und gleichmäßig*.¹⁰
- Die Bewegungen sind *fließend -koordiniert - spirilig - unwiderstehlich*.¹¹
- Energie bewegt und entwickelt sich *fließend - kreisend - aussendend*.¹²

8 Vgl. Gudula Linck, a.a.O., S. 93

9 Vgl. Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, Die Grundlagen des Taiji, Eigenverlag P. Kelly, S. 28

10 Vgl. Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, a.a.O., S. 29

11 Vgl. Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, a.a.O. S. 30

12 Vgl. Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, a.a.O. S. 31

- Aufmerksamkeit für Körperempfindungen, wie z.B. innere Kräfte, Druckempfinden und Muskelzustände; die Wahrnehmung des Energiefeldes nimmt zu und wird verfeinert.

Laut Patrick Kelly betont Taiji die Prinzipien von Entspannung und Nachgeben sowohl in der Anwendung von Taiji als auch im täglichen Leben. Auch Chen Man- ch'ing betonte immer wieder, wie wichtig es im Taiji ist zu entspannen und den Geist zur Ruhe zu bringen.¹³ Gleichzeitig fördert die Pflege des Qi den Aufbau der inneren Energie des Menschen. Im Taiji wird sowohl auf der äußeren, körperlichen Ebene wie auch auf der inneren, geistigen Ebene Energie entwickelt und kultiviert.¹⁴

Taiji als praktischer Übungsweg zur Förderung der Gesundheit und der Lebenspflege ist ganz klar auf einen Prozess des *Lebenslangen Lernens* ausgerichtet. Den schnellen Erfolg und den Abschluss beim Erlernen und Üben von Taiji gibt es nicht. Es gibt Zwischenetappen wie das Erlernen der äußeren Form, der Kurz- oder Langform. Es gibt Phasen und Zyklen, die beschreiben, wie sich der Lern- und Übungsweg sinnvollerweise in Schritten aufbaut. Bei Cheng Man- ch'ing findet man Ausführungen zu drei Entwicklungsphasen, die in sich jeweils wieder drei Schwerpunkte des Lernprozesses beschreiben.¹⁵ Bei Patrick Kelly liest man anfangs von vier Entwicklungsphasen, später von sieben Entwicklungsphasen und nach weiterer Differenzierung beschreibt er heute einen 14 jährigen Trainingsplan.¹⁶

Kennzeichnend ist dabei einmal, dass das System Taiji von seinen Begründern und von Nachfahren namhafter, einer Traditionslinie zugehöriger Lehrer überliefert und nicht länger geheim gehalten wird, so dass es uns als Entwicklungsweg nun auch im Westen zur Verfügung steht. Gleichzeitig bekommt man als Lernende/Lehrende heute einen

13 Chen Man-ch'ing, Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan - Das Wissen des Meisters, Basel 1991, 3. Auflage, S.66

14 Vgl. Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, a.a.O, S. 7

15 Chen Man-ch'ing, a.a..O., S 85ff

16 Vgl. Patrick Kelly, Unendliches Dao, Altusried-Krugzell 2013, S. 138f

Lehrplan an die Hand, der wichtige didaktische Hinweise enthält. Mich begeistert die Komplexität und Schlüssigkeit des Taiji-Systems immer wieder, wie auch gerade hier.

Im Aufbau eines Kursangebotes kann/muss ich also diesen didaktischen Prinzipien folgen. Allgemein sollte die Abfolge wie folgt sein¹⁷:

- Von groß zu klein, das heißt zum Beispiel anfangs wird den großen/groben Bewegungen besondere Aufmerksamkeit geschenkt, Details wie z.B. die Abfolge beim Sinken oder Drehen des Beckens werden erst später nach und nach gezeigt und erklärt.
- Von außen nach innen bzw. von äußerlich zu innerlich (d.h. zu Beginn eines Kurses rückt der Lehrer die äußere Körperwahrnehmung in den Mittelpunkt, z.B. die Schrittlänge und -stellung, die Haltung der Arme und Hände oder des Kopfes; mit der Zeit nimmt er die Körperwahrnehmung im Inneren hinzu und lenkt die Aufmerksamkeit auf Druckverteilung im Körper, auf das Aufsteigen von Energie o.a.)
- Von unten nach oben (Der Bewegungsimpuls z.B. beim Steigen und Sinken beginnt bei den Füßen und setzt sich nach oben hin bis zum Scheitel fort.)
- Von langsam zu schnell (Einzelne Figuren werden durch langsames Wiederholen eingeübt, Bewegungsdetails können so allmählich erfasst, trainiert und verbessert werden; gelingt die Abfolge der einzelnen Bewegungen immer mehr, können einzelne Passagen schneller geübt werden.)
- Von leicht zu schwer (dieses didaktische Prinzip bewahrt vor Überforderung, gemeint sind einfache Anweisungen in verständlicher, klarer Sprache; nicht zu viele Informationen auf einmal geben, ggf. passende Bilder benutzen; Anspruchsniveau allmählich steigern).

Einige weitere Aspekte des Übens laut Trainingsplan sind:

- Trennung von oberer und unterer Körperhälfte

¹⁷ Vgl. Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, a.a.O., S. 19 und P. Kelly, Unendliches Dao, a.a.O., S. 145f

- Kennenlernen der fünf inneren Sinne: Schmerz, Druck, Temperatur, Muskeln und Gelenke
- Körper und Geist: mit dem Geist tiefer gehen (von der Oberfläche des alltäglichen Bewusstseins und Beschäftigtseins nach innen, zur Mitte und zu tieferen Ebenen finden)
- Die „Mindblase“ bilden und platzen lassen. (Dieses Bild steht für das Verdichten und anschließende Aussenden der Körperenergie vom Zentrum aus.)
- Aufbau von Bewegungswellen im Körper
- Aufbau elastischer Kraft unter anderem durch permanentes, aktives Dehnen und Entdehnen der Muskulatur
- Zirkulation der körperlichen und geistigen Energie. (Diese wird in drei verschiedenen Timings geübt, die sich im Zeitabstand zwischen der körperlichen und der geistigen Bewegung unterscheiden.)

Nicht alles kann gleichzeitig erlernt, verstanden und in entsprechender Weise umgesetzt werden. Dies überfordert den Menschen. Lernen geht nicht linear vor sich - im Sinne von immer mehr, immer besser - sondern „...findet in Zyklen statt, bei denen der Fortschritt Spiralen erzeugt. Die mehrmalige Aktion des Ausdehnens und Verdichtens verfeinert die Ideen und Methoden, ähnlich wie wenn Roheisen zu feinem Stahl verarbeitet wird.“¹⁸

Der Erfolg hängt von der Übungsintensität ab, von Begabungen auf den unterschiedlichen Ebenen, von der Wahl der Lehrers und des Vertrauens in ihn und seine Methode, vom persönlichen Energiefeld und dem der Übungsgruppe. Es gibt Stagnation und Grenzen im Lernprozess, auch Frustration, bis evtl. im regelmäßigen Üben eine neue Erkenntnis oder Erfahrung gemacht werden kann, ein Impuls aus der Gruppe oder seitens des Lehrers die Motivation fürs Weiterüben und Dranbleiben wachhält, oder das Verstehen auf einer tieferen Ebene wächst. Im Taiji kann man sich auf dem einmal Erlernten nicht ausruhen. Sowohl der Körper als auch der Geist wollen lebenslang in Bewegung bleiben; die Energie bleibt uns nicht von alleine erhalten;

18 Patrick Kelly, Unendliches Dao, a.a.O., S.145

sie will gepflegt sein im Wechsel von Sinken und Steigen, Anspannen und Entspannen, Dehnen und Entdehnen der Muskulatur, Fülle und Leere etc.

Taiji im Sinne des lebenslangen Lernens bietet uns einen Weg an, der unsere Gesundheit fördert, der die Lebensqualität im Alter unterstützt, der sinnstiftend wirken und für unsere körperlich-geistigen Energien lebensverlängernde Wirkung haben kann. Der Anspruch, wie weit jemand auf diesem Übungsweg kommen will - und/ oder aus Gründen der Gesundheit oder des Alters kommen kann - ist nicht festgelegt. Als Übungsweg zur Lebenspflege ist das Taiji offen, interessant, herausfordernd und anregend.

3. Beweglich bleiben im Geist, im Körper und in der Seele

Seit vielen Jahren begleitet mich das Ideal einer Lebensführung, nach der es erstrebenswert ist beweglich zu bleiben im Geist, im Körper und in der Seele. Dieser Vorstellung gemäß möchte ich mein Leben auch in zunehmendem Alter weiter ausrichten. Dabei ist mir u.a. Taiji als Wegweiser vor etwa 20 Jahren begegnet. Im Laufe meiner Übungspraxis, durch die Bewältigung von Krisen im alltäglichen Leben wie auch im Taiji selbst und der immer wiederkehrenden, fortschreitenden Beschäftigung mit dem Taiji, glaube ich hier einen für das Alter besonders wichtigen und wertvollen Übungsweg gefunden zu haben. Die sanften, fließenden, gelenkschonenden Bewegungen halten die Option offen, dass ich weiter trainieren kann; die Erfahrungen, dass sich Verspannungen im Nacken durch regelmäßiges Üben immer wieder lockern lassen oder gar nicht mehr so stark anwachsen wie in früheren Jahren, oder dass ich bisher - trotz vorrangig sitzender beruflicher Tätigkeit - so gut wie keine Rückenbeschwerden kenne - geben mir Mut und Ausdauer fürs Üben.

Gleichzeitig habe ich die Chance nutzen können, an der dreijährigen Ausbildung zur Taiji-Lehrerin teilzunehmen, habe also meine Selbsterfahrung in Sachen Taiji und mein Wissen über Taiji vertieft.

Von daher bestimmt Taiji mein Leben seither deutlicher und hält mich beweglich im Geist, im Körper und in der Seele. Es fordert mich, fordert mich heraus in der Frage, wie ernst ich es denn nun meine mit dem Verfolgen meines Übungsweges. - Ich werde weiter üben und regelmäßig an Übungsgruppen oder Kursen teilnehmen. Wenn ich meine Erfahrung im Taiji erweitern und tatsächlich auch unterrichten möchte, dann gerne mit erwachsenen, altersgleichen oder älteren Kursteilnehmer*innen. Wie könnte ich diese Zielgruppe dafür gewinnen, sich mit Taiji beweglich zu halten? Folgende Übungsaspekte sind von Bedeutung und werden hier erläutert:

Training der elastischen Kräfte

Unter Beweglichkeit im weiteren Sinne versteht man auch Flexibilität bzw. Elastizität. Letztere wird im Taiji in besonderer Weise trainiert und oft mit dem Bild des Bambusgewächses erläutert, welches stark und tief in der Erde verwurzelt ist und oberhalb der Erde sehr nachgiebig und beweglich ist gegenüber äußeren Einflüssen wie Wind und Sturm.

Beim Trainieren der Elastischen Kraft wird häufig auch eine weitere Metapher benutzt: die einer gespannten Sprungfeder bzw. der mehr oder weniger zusammengedrückten Federkraft. Durch das ständig sich wiederholende Dehnen und Komprimieren von Sehnen, Bändern, Muskeln verändert sich „die Feder“ in ihrer Länge und ihrer größten Verdichtung, bis sie sich - wie der Pfeil beim Bogenschießen - in der Aussendung von elastischer Kraft entlädt. So wird Elastizität in den Muskeln, Sehnen und Bändern, im Gewebe aufgebaut.

Elastische Kraft entsteht auch dadurch, dass beispielsweise bei einer Richtungsänderung zuerst das Becken, dann der Rumpf, die Schulter und die Arme, schließlich der Nacken und der Kopf diesem Bewegungsimpuls folgen. In diesem Nacheinander bilden sich wellenförmige Bewegungen aus, welche zunehmende elastische Kraft im Körper erzeugen. Auch der Geist in Form von Intention und Aufmerksamkeit ist dabei einbezogen, indem die Form in drei

unterschiedlichen Timings geübt wird, bei der die Körperbewegung von der Mindbewegung (z.B. Aufmerksamkeit) begleitet bzw. „geführt“ wird. In Timing I bewegen sich Geist und Körper gleichzeitig, Geist und Körper steigen zusammen nach oben. In Timing II ist der Geist der Körperbewegung 1/2 Phase voraus: d.h. der Geist steigt hoch zur Hüfte (achte auf den Druck im Zentrum), bevor der Körper steigt. Beim Timing III ist der Geist dem Körper eine ganze Phase voraus, d.h. der Geist geht hoch zum Scheitel, spürt Fülle am Scheitel, bevor der Körper folgt. In diesem Timing bewegt sich der Geist in entgegengesetzter Richtung zum Körper. Das Üben dieser unterschiedlichen Timings fördert die Dynamik der Bewegung und unterstützt deren Elastizität. Durch den kurzen zeitlichen Abstand zwischen Mind - und Körperbewegung entsteht so etwas wie ein Sog.

Energie stärken - Qi ansammeln - Reinigen der Energiebahnen

Eine weitere Übung heißt „Reinigen der acht Energiebahnen“. Hier wird die Aufmerksamkeit und Intention durch die acht Sondermeridiane des Körpers gelenkt. (Beschreibung der Energiebahnen siehe Patrick Kelly „Relax Deep Mind. Die Grundlagen des Taiji.“) In einer erweiterten Form kann die Aufmerksamkeit vom Solar Plexus aus in die Mitte des Kopfes gelenkt werden, wo der Sitz des Geistigen Zentrums im Oberen Dan Tien ist. Mit dem Reinigen der Energiebahnen bzw. dem Innehalten an dem unteren, mittleren und oberen Dan Tien werden die physisch-ätherische, die astrale bzw. emotionale und die mentale Ebene wahrgenommen, ihre Kräfte bewusst angesprochen und gepflegt.

In einer Senior*innengruppe bietet sich die Übung besonders deshalb an, weil sie im Sitzen durchgeführt wird und somit eine willkommene körperliche Unterbrechung im Stundenverlauf darstellt. Senior*innen, die ich während einer Unterrichtsstunde erlebt habe, standen dieser Übung besonders freudig und aufgeschlossen gegenüber.

Körpersäfte zirkulieren

Durch das Üben von Taiji, das Üben der Lockerungsübungen, der Form, von Push Hands oder durch die Stilleübungen wird der Energiefluss im Körper angeregt, zirkulieren z.B. das Blut, Lymphe und Wasser. Durch die Bewegungen werden zugleich die inneren Organe massiert¹⁹, was sich förderlich auf deren Lage, Gewebe, Durchblutung etc. auswirkt. Die Übungen im Taiji wirken auch dem Festwerden von Muskelfasern/-strukturen entgegen.

Schmerzhaften oder Krankheiten mitverursachenden Ablagerungen im Körper kann durch Taijiüben vorgebeugt werden. Muskelverhärtungen in Form von Verklebungen des Bindegewebes (Faszien) können ggf. abgebaut werden. Mit dem Training der Beweglichkeit und Elastizität setzt der Taiji übende Mensch die Lebenspflege im Alter sinnvoll fort. Die Energien im Fluss zu halten, Stagnationen im Inneren wie im Äußeren zu vermeiden bzw. sie aufzuschieben, hat lebensverlängernde Wirkung und erhöht auch die Lebensqualität im Alter.²⁰

Die Besonderheiten des Älterwerdens

Je intensiver und konzentrierter das Üben praktiziert wird, umso spürbarer und nachhaltiger sind der Nutzen bzw. die Wirkung des Taiji. Regelmäßiges Üben alleine und in der Gruppe unterstützt den Effekt. Der Übungseffekt könnte im Alter sogar zunehmen unter dem Aspekt, dass der Mensch i.d.R. dann frei ist von beruflichen Verpflichtungen, ggf. mehr Zeit hat, die er dem Taiji widmen kann. Auch kann durch Übungsvorerfahrung oder sonstige Lebenserfahrung das Bewusstsein für den Sinn des Taiji als bedeutendem Übungsweg bereits größer sein und sich damit günstig auf das Üben auswirken. Auch etwas mehr Gelassenheit, die man dem Alter gerne zuspricht, kann die Fähigkeit des Loslassens – zum Beispiel die Widerstände beim Üben aufzugeben – begünstigen. So gesehen lohnt es sich mit

19 Vgl. Cheng Man-ch'ing, a.a.O., S. 70f

20 Vgl. Patrick Kelly, Unendliches Dao, a.a.O., S. 73

zunehmendem Alter den Taiji-Weg zu entdecken und zu beschreiten. Es sei denn, dem steht die Einschätzung oder gar Befürchtung entgegen, der Zeitraum für das Erlernen von Taiji ist zu lang und schreckt so eher ab. Das System ist komplex. Die Motivation älterer Menschen, etwas für ihre Gesundheit, ihr Gleichgewicht und ihr Wohlbefinden tun zu wollen, ist oft die erste und eine günstige Voraussetzung. Ob das Erlernen und Üben von Taiji in einem fortgeschrittenen Alter sinnvoll ist, hängt meines Erachtens auch davon ab, wieviel Bewegungserfahrung (z.B. durch Sport, oder andere Übungssysteme), Körperbewusstsein und Beweglichkeit jemand mitbringt, wie die Einstellung zu Veränderung und Entwicklung im Alter ist, wie groß das Interesse für lebenslanges Lernen und das Verfolgen eines persönlichen Übungsweges ist. Letztlich wird die Frage nach dem Sinn des Taijilernens älterer Personen auch vom Anspruch der Lehrenden wie auch der Lernenden wesentlich mit beeinflusst.

Das Taiji selbst kennt keine Altersbegrenzung.²¹ Bei Patrick Kelly im „Unendlichen Dao“ habe ich folgende Passage gefunden: „Meister Huang sagte einmal, ‚jeder steht in einer Reihe auf einem langsamen Marsch zum Tod. Niemand kann diesem Prozess entfliehen. Unsere einzige Möglichkeit ist, uns durch korrektes Training weiter hinten in die Schlange zu stellen und etwas später anzukommen, als die um uns herum‘. Wichtiger als ein langes Leben ist jedoch die Qualität des Lebens, die Taiji-Übende genießen können und die das lebendige Totsein vieler alter Leute vermeiden und stattdessen bis zum letzten Atemzug - und möglicherweise darüber hinaus - das Leben voll ausschöpfen.“²² Und er verweist zugleich an das Ziel der inneren Entwicklung durch Taiji: nämlich „das Wiedererlangen eines frei fließenden Zustands des Körpers; das Anreichern, Regulieren und Verfeinern des Persönlichen Energiefeldes; das Kräftigen, Ausdehnen und Vertiefen des Geistes; das Zulassen von Einflüssen aus den spirituellen Bereichen auf die tieferen Teile unseres Geistes, die unser

21 Patrick Kelly, Relax, Deep Mind, a.a.O., S. 8

22 Patrick Kelly, Unendliches Dao, a.a.O., S. 73

Alltagsleben beeinflussen und transformieren.“²³ An diesen Zielen und Vorhaben kann/will graduell ein Leben lang gearbeitet werden.

Aus dieser Sichtweise und Haltung meiner Lehrmeister schöpfe ich Kraft, Überzeugung und Motivation meinen eigenen Taiji-Übungsweg als Lernende und Lehrende weiter zu verfolgen.

4. Taiji mit Senior*innen

Taiji mit Senior*innen ist eine Sondersituation, da der Unterricht für eine spezielle Altersgruppe ausgeschrieben und angeboten wird. Dies ist zunächst nicht üblich und auch nicht die Regel, kann aber unter bestimmten Gesichtspunkten durchaus sinnvoll und angebracht sein. Bei meiner Recherche ist mir aufgefallen, dass in (Fach-) Zeitungen von speziellen Taiji-Kursangeboten oder von der Bedeutung des Taijiübens für Senior*innen berichtet wird. Sowohl im Taiji & Qigong Journal wie auch in der Badischen Zeitung bin ich wiederholt unter der Rubrik „Gesund leben“ auf Beiträge gestoßen, die entweder konkreten Taiji Unterricht mit Senior*innen beschreiben oder das Taiji als effektiven Übungsweg für ältere Menschen unterstreichen.

Unter der Überschrift „Tai-Chi gegen Stürze“ berichtete die Badische Zeitung (BZ) 2013 Folgendes: „Das regelmäßige Training von Gleichgewicht und Körperkraft kann bei alten Menschen Stürze und Verletzungen verhindern. Das ist das Ergebnis einer Studie im Fachmagazin *British Medical Journal*. Demnach lässt sich bereits durch kurze, regelmäßige Übungen die Zahl der Knochenbrüche zu zwei Drittel senken. Besonders geeignet sind in diesem Zusammenhang Übungsprogramme zum Training des Gleichgewichts und des Gangbildes wie zum Beispiel das asiatische Schattenboxen Tai-Chi.“²⁴ Im Februar 2016 widmet die BZ unter der Rubrik *gesund Leben* eine Seite dem Gleichgewichtssinn, der immer noch wissenschaftlich erforscht wird und „nach wie vor völlig unterschätzt“ wird. Clemens

23 Patrick Kelly, Unendliches Dao, a.a.O., S. 73f

24 Kurz gemeldet, Tai Chi gegen Stürze, In der Reihe *gesund Leben*, Badische Zeitung, Freiburg 04.11.2013

Becker, Leiter der Klinik für Rehabilitation an der Robert-Bosch-Klinik Stuttgart wird zitiert: „Ab etwa 45 Jahren baut der Mensch körperlich ab, das gilt auch für den Gleichgewichtssinn. Spätestens ab 50 sollte gezielt trainiert werden.“²⁵ An Beispielen wird deutlich gemacht, wie das Gleichgewicht trainiert werden kann und wie dies die Lebensqualität im Alter erhöht. Die Devise lautet: „Nur nicht umfallen“; denn Stürze im Alter können oft schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Wieder wird auf die Bedeutung der Sturzprophylaxe eingegangen und das Taiji (neben Tänzen wie Tango) als geeignetes Training für den Gleichgewichtssinn ausdrücklich benannt. Schließlich gilt: wer sein Gleichgewicht trainiert, trainiert zugleich auch sein Gehirn.²⁶

Meines Erachtens sind diese Artikel in der Tageszeitung ein Hinweis darauf, dass Taiji in seiner Bedeutung für das Älterwerden in Ansätzen publik wird.²⁷ Die demographische Entwicklung und Erkenntnisse der Altersforschung, wonach ältere Menschen heutzutage durchaus noch als lernfähig angesehen werden, bringen ältere Menschen als Zielgruppen von Kursangeboten stärker in den Fokus; gerade auch dann, wenn sie die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

Nun, wer ist eigentlich ein/e „Senior*in“? - Laut Duden /Herkunftswörterbuch ist ein Senior ein „Ältester, Vorsitzender; Sportler einer bestimmten, der Juniorenklasse folgenden Altersstufe“; das Wort „senior“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „älter, bejahrter, reifer; erwachsener Mann (von 45 - 60 Jahren)“.²⁸ Die Jahresangaben sind nicht eindeutig und exakt, unterliegen auch dem Wandel in Forschung und Gesellschaft; Senior*in sein unterliegt subjektivem Empfinden und äußerer Zuschreibung, z.B. gemessen am Ruhestand. Älter sein bzw. werden ist damit ein kontinuierlicher

25 Claudia Füßler, „Nur nicht umfallen - Was ist das hundertprozentige Gleichgewicht?“ In der Reihe *gesund Leben/*

Badische Zeitung, Freiburg 19.02.2016

26 Vgl. Claudia Füßler, a.a.O.

27 Vgl. Petra Kistler, Immer mit der Ruhe, Sanfte Bewegung - Was verlangen und was bringen Yoga, Pilates und Tai Chi? - Serie „Fit in den Frühling“ , Badische Zeitung, Freiburg 22.03.2016

28 Duden, Das Herkunftswörterbuch, Mannheim 2007, 3. Auflage, S.762

Prozess, der verbunden ist mit Veränderungen im Körper, im Geist und in der Seele. Mag sein, dass manche alltäglichen Arbeiten schwerer fallen oder mehr Zeit in Anspruch nehmen oder dass Abbauprozesse sich bemerkbar machen. Barbara Reik zählt folgende Merkmale auf: „Das Herz wird kleiner, die Schlagzahl lässt nach und die Infarktgefahr steigt. Die Muskelmasse nimmt ab, die Fettzellen nehmen zu. Gelenkknorpel und Bandscheiben schrumpfen. Die Aktivität des Gehirns lässt nach, ebenso Gehör-, Geruchs- und Geschmacksfähigkeit.“²⁹ Allerdings weiß man heute, dass körperliche und geistige Aktivitäten diese altersbedingten Abbauprozesse verlangsamen oder teilweise sogar verhindern können. Gute Gründe, um Taiji zu üben.

Im Unterricht mit Senior*innen ist damit zu rechnen, dass Teilnehmer*innen eventuell bereits körperliche Einschränkungen, Bewegungs- oder Gewohnheitsmuster mitbringen, die nur schwer veränderbar sind oder scheinen. Wer sich für einen Taijikurs für Senior*innen anmeldet, hat eventuell schon vom Taiji gehört oder Vorkenntnisse, kann eventuell Sportarten nicht mehr betreiben, die in jüngeren Jahren ausgeübt wurden, oder sucht ein Training für Entspannung und Wohlbefinden, will eventuell seine Beweglichkeit verbessern oder erhalten, etwas gegen Verspannungen und Schmerzen im Rücken tun. Neugierde bzw. Offenheit für etwas Neues mag auch ein Motiv sein, weshalb ein älterer Mensch sich zum Taijikurs anmeldet; Gleichaltrige treffen und gemeinsam freie Zeit verbringen, dabei etwas Sinnvolles tun - bei dem man sich nicht mit Jüngeren messen muss und das man sich (noch) zutraut, mag auch ein Beweggrund sein.

Was bedeutet dies nun für die Ausgestaltung eines Taiji-Kursangebotes für Senior*innen? Wie könnte das „Design“ dafür aussehen?

Am Beginn steht für mich die Frage: Wo biete ich einen Taiji-Kurs für Senior*innen an? Volkshochschule, Sportverein, Freizeitsportclub, Mehrgenerationenhaus, Stadtteil- und Familienzentrum, Haus der

29 Barbara Reik, a.a.O., S. 18f

Vereine, Klinik oder Pflegeeinrichtung mit verschiedenen Wohn- und Betreuungsformen kommen in Betracht? In welchen Rahmen passt mein Kursangebot? Wo habe ich bereits Kontakt/e, die hilfreich und unterstützend sein können?

Welche Räumlichkeiten kommen in Frage? Wie groß soll/kann die Gruppe sein? – Wen genau will ich erreichen? Wie spreche ich Interessierte an? Das sind einige meiner vorbereitenden Fragen. Außerdem brauche ich zu gegebener Zeit ein Informationsblatt, mit dem ich mein Kursangebot *Taiji mit Senior*innen* bekannt machen möchte.

5. Ausblick

Die Beschäftigung mit dem Thema „Älter werden mit Taiji“ war für mich sehr interessant und motivierend.

Bisher hatte ich die Verbindung zwischen der Philosophie des Daoismus und Taiji als Übungsweg einerseits und dem westlichen Bildungsverständnis des lebenslangen Lernens andererseits nur gespürt und vordergründig verstanden. In diesem Beitrag hatte ich die Chance diesen Aspekt herauszuarbeiten und deutlich zu machen, wie fruchtbar und anregend diese Erkenntnis sein kann. Mir selbst gibt die Beschäftigung mit Taiji die Möglichkeit weiterhin in einem sinnhaften und nachhaltig wirksamen Denk- und Handlungsrahmen aktiv zu bleiben: als Lernende und Lehrende. Als Pädagogin erfüllt mich das.

Anfängliche bzw. vorübergehende Zweifel, ob sich die Ausbildung zur Taiji-Lehrerin in meinem Alter noch lohnt, sind damit zerstreut bzw. widerlegt. Taiji ist nicht vordergründig ergebnis- oder zielorientiert, kennt aber Zwischentappen und Meilensteine beim Üben und Lernen. Der gesamte Übungsweg ist prozesshaft angelegt, auf Veränderung und Entwicklung hin offen, erreicht die Dimensionen des Körperlichen – Emotionalen – Mentalen und führt dort auf jeweils tiefere Ebenen.

Das Lernen und Üben im Taiji selbst kennt keine altersbedingten Grenzen. Wenn es welche gibt, dann sind sie individuell bedingt und stellen sich u.U. als Herausforderung wie in anderen Lernprozessen auch. Es gilt tatsächlich: „der Weg ist das Ziel“ – der uns reich macht an Erfahrungen, an Erkenntnissen und die Qualität unseres Lebens verändert. Mir hat die intensive Beschäftigung während der Ausbildung ermöglicht mein Wissen über Taiji zu erweitern und zu vertiefen, auch meine Erfahrung mit dem Übungsweg zu festigen – auf allen Ebenen. Ich habe mehr und intensiver als die Jahre zuvor erlebt, wie unterstützend sich Taiji auf mein Leben und meine Alltagsbewältigung auswirkt, dass es eine besondere Qualität in mein Leben gebracht hat. Es hat meine Lebensführung beeinflusst: Wissen, Erfahrung und Wahrnehmung, das Üben: die Pflege aller Kräfte im Taiji wirkt als ein Ganzes zusammen und nachhaltig. „Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben“ wurde so zu meinem Leitmotiv und Motto für mein künftiges Kursangebot.