Klemens J.P. Speer (Hrsg.)

Taiji

für spezielle Gruppen

Acht Aufsätze über Taiji
für bestimmte Zielgruppen

Klemens J.P. Speer (Hrsg.)

Taiji
für spezielle Gruppen

Acht Aufsätze über Qigong und Taijiquan
für unterschiedliche Zielgruppen

LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Klemens J.P. Speer (Hrsg.):
Taiji für spezielle Gruppen - Acht Aufsätze über Qigong und Taijiquan für bestimmte Zielgruppen

Copyright © 2020 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages. Alle Rechte liegen direkt bei den Autoren.

ISBN-13: 978-3-945430-94-1

Übersicht

Einleitung: T'ai Chi für spezielle Gruppen - Klemens Speer

1 - T'ai Chi für verschiedene Zielgruppen – Ein Erfahrungsbericht - Rita Rattey

2 - T'ai Chi Ch'uan für Ältere – Ein Erfahrungsbericht - Bernd Brühl

3 - T'ai Chi für Kinder – Mit einem Erfahrungsbericht - Imke Dietz

4 - T'ai Chi Ch'uan für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen – Ute Linse

5 - T'ai Chi und Ergotherapie – Eine Untersuchung - Maria Többen

6 - T'ai Chi und Parkinson – Eine Dokumentation – Annette Schone

7 - T'ai Chi Ch'uan, Daoismus und Religion - Ulrike Kleine-Kalmer

8 - T'ai Chi Ch'uan und I Gong als geistiger Übungsweg – Mit Fragen an Schüler und Unterrichtende - Klemens J.P. Speer

Abbildungsverzeichnis

Herausgeber und Autoren

Danksagung

Auch von Klemens J.P. Speer

Inhalt

Vorwort und Einleitung.....9

1 - T'ai Chi für verschiedene Zielgruppen – Ein Erfahrungsbericht.....14

1.1 - Meine persönliche Motivation.....14
1.2 - Warum gibt es heute so viele neue Zielgruppen?.....16
1.3 - Vorbereitung auf spezielle Gruppen.....20
1.4 - Was muss ich bei verschiedenen Zielgruppen beachten? 22
1.5 - Schlusswort oder Resümee?.....29

2 - T'ai Chi Ch'uan für ältere Menschen – Ein Erfahrungsbericht.....31

2.1 - Einleitung.....31
2.2 - Eine Freizeitbeschäftigung im Alter und Alltag.....32
2.3 - Erwartungen an ältere Menschen, wenn sie zum T'ai Chi-Unterricht kommen 34
2.4 - Praktischer Unterricht.....36
2.5 - Mein Fazit.....40

3 - T'ai Chi für Kinder – Mit einem Erfahrungsbericht.....42

3.1 - Einleitung.....42
3.2 - Die Situation vieler Kinder in der heutigen Zeit.....43
3.3 - Bedeutung von kindlicher Bewegung und Bewegungsmangel.....44
3.4 - Die kindliche Bewegung und Bewegungsarmut aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet - Problematik und erste Lösungsansätze.....45
3.5 - Welchen Nutzen kann Taiji für Kinder haben?.....49
3.6 - Methodik, Didaktik beim Üben mit Kindern.....54
3.7 - Kindgerechte Anregungen zum Üben an den Basisprinzipien des Taiji.....55
3.8 - Literatur.....57

3.9 - Anlage: Erfahrungsberichte 58

4 - T'ai Chi Ch'uan für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen.....65

4.1 - Einleitung.....65
4.2 - Erkrankungen im Rheumatischen Formenkreis.....66
4.3 - Rheuma im Speziellen.....69
4.4 - Allgemeine Ziele eines Trainings mit Rheumakranken:71
4.5 - Kann TCC ein Übungsweg sein, der die allgemeinen Trainingsziele für Rheumakranke unterstützt?.....72
4.6 - Welche besonderen Aspekte sind beim Üben von TCC mit Menschen, die an einer rheumatischen Krankheit leiden, zu beachten?.....76
4.7 Quellenhinweise.....78

5 - T'ai Chi in der Ergotherapie – Eine Untersuchung.....79

5.1 - Einleitung.....79
5.2 - Wirkungen des T'ai Chi.....79
5.3 - Informationen zur Klinik.....80
5.4 - Informationen zur Ergotherapie.....80
5.5 - Die T'ai Chi-Gruppe 82
5.6 - Fallbeispiel.....83
5.7 - Befragungen.....84
5.8 - Resumee.....91
5.9 - Quellenhinweis.....92

6 - T'ai Chi und Parkinson – Eine Dokumentation.....93

6.1 - Einleitung.....93
6.2 - Beschreibung der Gruppe.....94
6.3 - 1. Stunde.....95
6.4 - 2. und 3. Stunde.....98
6.5 - 4. und 5. Stunde.....100
6.6 - 6. und 7. Stunde.....104
6.7 - 8. Stunde.....106
6.8 - Resümee.....111

7 - T'ai Chi Ch'uan, Daoismus und Religion.....114

7.1 - Einleitung.....114

7.2 - Daoismus - der Weg der Natur.....114
7.3 - Geschichtsdaten.....115
7.4 - Das T'ai Chi Ch'uan, Yin und Yang und die acht Trigramme.....117
7.5 - Religiöser, philosophischer und spiritueller Daoismus 119
7.6 - Andere Weltreligionen.....124
7.7 - Gemeinsamkeiten der Weltreligionen.....125
7.8 - Was hat T'ai Chi Ch'uan mit Daoismus und Religion zu tun?.....126
7.9 - Quellenhinweise.....126

8 - T'ai Chi Ch'uan und I Gong als spirituelle Übungswege.....127

8.1 - Einleitung.....127
8.2 - Was ist Spiritualität oder ein spiritueller Übungsweg? 127
8.3 - Wie kann ich die Erfahrung der Dualität hinter mir lassen?.....132
8.4 - Kann das Eins sein mit dem Dao wirklich gelehrt werden?.....135
8.5 - Aus welcher Perspektive übe oder unterrichte ich? Wo stehe ich auf meinem Weg?.....138
8.6 - Lassen sich das Ziel der Übung, ihr Sinn und Nutzen vermitteln?.....141
8.7 - Können Unterrichtende motivieren?.....144
8.8 - Wie können Unterrichtende eines spirituellen Übungsweges ihren Unterricht reflektieren?.....147
8.9 - Wie kann ich mit den Fragen und Zitaten arbeiten?....150
8.10 - Quellennachweis.....151

Abbildungsverzeichnis.....152

Herausgeber und Autoren.....153

Danksagung.....158

Auch von Klemens J.P. Speer.....159

Vorwort und Einleitung

Schon im Jahr 2011 erschien ein umfangreiches geducktes Skript mit 14 Vorträgen (bzw. Referaten oder Aufsätzen als Abschlussarbeiten) von T'ai Chi-Lehrerinnen und Lehrern im Eigenverlag des Herausgebers. Dieses Skript, das als Buch in DIN A4-Format herausgegeben wurde, ist auf Grund der großen Nachfrage inzwischen vergriffen.

Da das Format zum Lesen nicht besonders handlich war und inzwischen eine ganze Reihe von weiteren Abschlussarbeiten vorliegen, sind aus diesen die besten Arbeiten zu drei Themenblöcken zusammengefasst worden.

Das vorliegende T'ai Chi-Buch ist das zweite in dieser Reihe:
Taiji für spezielle Gruppen (Zielgruppen).

Ein erstes
Taiji und gesundheitliches Gleichgewicht
ist im November 2019 bereits erschienen
und ein drittes Buch mit dem Schwerpunkten:
Ein neues Navigations-System für ökonomisches Handeln
- Achtsames und ethisches Management in Organisationen
ist in Vorbereitung.

Ein Hinweis am Anfang zur Schreibweise chinesischer Zeichen: Es werden in den Texten dieses Buches unterschiedliche Umschriften der chinesischen Schriftzeichen verwendet: Die alte englische Wade-Giles-Umschrift, also T'ai Chi (Taiji), I Gong (Qigong) und T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan) und die internationale verwendete chinesische Umschrift Pinyin, oben in Klammern. Im weiteren Text wird neben der alten Umschrift für T'ai Chi (T'ai Chi Ch'uan) oft Qigong (die neue Umschrift) verwendet. Qigong ist sehr viel später nach Europa und in den deutschsprachigen Raum gekommen, daher wird es auch in der gängigen Literatur, meist schon in der neuen Schreibweise Qigong geschrieben und auf die alte ganz verzichtet. Zudem wird in

diesem Buch für die lange alte Schreibweise T'ai Chi Ch'uan in einigen Beiträgen die Abkürzung TCC verwendet.

Bitte noch eine weitere Besonderheit in den Texten der einzelnen Autoren beachten: In diesem Buch wird oft von Taiji (T'ai Chi) gesprochen. Wenn ich persönlich über Taiji schreibe, benutze ich Taiji in der Regel als Sammelbegriff für Qigong und Taijiquan. Taiji wird aber oft auch als eine Abkürzung für Taijiquan verwendet. Zudem gibt es eine dritte Möglichkeit. Wenn in den Beiträgen hier bereits in der Überschrift von Taiji für bestimmte Zielgruppen gesprochen wird, handelt es sich in der Regel um Vorübungen aus dem Taijiquan, die eine enge Verbindung zum Qigong aufweisen und zum Teil mit Qigong identisch sind, weil die Übergänge zwischen Qigong und Taijiquan fließend sind. Daher ist wichtig, sich in den jeweiligen Beiträgen klar zu machen, worüber genau berichtet wird.

Zur Einleitung möchte ich die Autoren und die Inhalte ihrer Aufsätze kurz vorstellen. Genauere Angaben zu den Autoren sind ganz am Ende des Buches in Form einer Kurz-Vita mit Foto zu finden.

Da jeder Beitrag jeweils auch eine Einführung zum T'ai Chi enthält, wurde überlegt, ob es sinnvoll ist, eine allgemeine Zusammenfassung zum Thema T'ai Chi an den Anfang zu stellen. Diese Überlegung wurde jedoch fallen gelassen, da jeder Autor T'ai Chi unter einer anderen Perspektive beschreibt, nämlich unter derjenigen, die für seinen jeweiligen Aufsatz von besonderer Bedeutung ist. Das hat einerseits den Vorteil, unterschiedliche Sichtweisen auf T'ai Chi vorgestellt zu bekommen und andererseits, dass so jeder Vortrag auch einzeln gelesen werden kann und in sich abgeschlossen ist.

Nun kurz zu den Inhalten der einzelnen Beiträge:

Der erste Beitrag, **T'ai Chi für verschiedene Zielgruppen**, ist von **Rita Rattey**. Als langjährige Übungsleiterin im Gesundheitssport und Kampfrichterin im Leistungssport schöpft ihr spontaner Erfahrungsbericht aus ihren umfangreichen Erlebnissen mit verschiedensten Gruppen und aus Erfahrungen mit Weiterbildungen für Übungs-

leiter. Sie beschreibt ihre persönliche Herangehensweise und Vorbereitung auf spezielle Gruppenbedürfnisse. Sie geht insbesondere auf T'ai Chi für Senioren, für Leistungssportler, für Manager und Fortbildungen für Übungsleiter ein. Desweiteren gibt sie Tipps für Gruppen mit Kindern und Schülern, Unterricht im Ausland, Unterricht für Mitarbeiter in Physiotherapie- und Arztpraxen, sowie für Mitarbeiter in Firmen.

Der zweite Beitrag von **Bernd Brühl** ist ein Erfahrungsbericht über den Unterricht zu **T'ai Chi mit älteren Menschen**. Er beschäftigt sich mit den Fragen: Was sind ältere Menschen? Wie unterscheiden sie sich von anderen? Welche Vorteile hat T'ai Chi in Bezug auf den Übungsort? Welche Grundeinstellung muss jemand mitbringen der zum Unterricht kommt oder selbst unterrichtet? Und was ist beim praktischen Unterricht mit älteren Menschen zu beachten? Dabei gibt er Hinweise über den Ablauf einer Übungseinheit, über die Übungsinhalte, über spezielle Aspekte der Motivation und über weitere Hilfsmittel im Unterricht. Das Fazit macht spürbar mit wie viel Freude der Autor seinen Unterricht gestaltet und „am Werke" ist.

Imke Dietz berichtet in ihrem Aufsatz **T'ai Chi für Kinder** über die Situation vieler Kinder in der heutigen Zeit und über die Bedeutung von Bewegung und Bewegungsmangel. Sie geht als Physiotherapeutin sehr fachkundig auf den Nutzen von T'ai Chi bzw. T'ai Chi-Elementen für Kinder ein. Und beschreibt Verbesserungen in Bezug auf die Wahrnehmungsfähigkeit, die Koordinationsfähigkeit, die allgemeine Motorik, Mobilität, Stabilität, Elastizität, Muskelkräftigung und Haltungsschulung. Auch Kondition und Konzentration, sowie soziale Kompetenzen werden gefördert. Dann geht sie auf ein kindgerechtes Üben anhand der Basisprinzipien des T'ai Chi ein und beschreibt des Weiteren zwei Erfahrungsberichte mit Gruppen für Kinder.

Danach folgt ein Aufsatz von **Ute Linse** zum Thema: **T'ai Chi Ch'uan für Menschen mit Erkrankungen im rheumatischen Formenkreis**. Als Sportlehrerin gibt sie fachkundig einen Überblick über Erkrankungen im rheumatischen Formenkreis, u.a. chronische Poly-

arthritis, Arthrose und Arthritis, Weichteilrheumatismus, Osteoporose. Zudem beschreibt sie Rheuma im Speziellen und die allgemeinen Anforderungen an ein Training mit Rheumakranken. Dann beschäftigt sie sich mit der Frage: Kann T'ai Chi Ch'uan ein Übungsweg für Rheumakranke sein? Und welche besonderen Anforderungen sind beim T'ai Chi mit Rheumakranken zu beachten?

Maria Többen stellt uns in ihrem Beitrag als Ergotherapeutin eine fachliche Untersuchung in einer Klinik zu **T'ai Chi Ch'uan in der Ergotherapie** vor. Sie beschreibt allgemein die Wirkungen des T'ai Chi, gibt uns Informationen über die Klinik in der die Untersuchung durchgeführt wurde und zur Ergotherapie in diesem Rahmen. Sie beschreibt eine T'ai Chi-Übungsgruppe und zwei Fallbeispiele von Teilnehmerinnen an der Gruppe. Danach stellt sie ihre Befragung an Hand der Motivation für die Befragung, die Wirkungen auf die Patienten, ihren Fragebogen und die Ergebnisse der Fragen vor. Sie fasst Ihre Erkenntnisse dann in einem Resümee zusammen.

Annette Schone beschreibt sehr fachkundig und detailliert eine Dokumentation mit Parkinson-Patienten aus einer Klinik zum Thema **T'ai Chi und Parkinson**, die von einem Arzt der Klinik initiiert wurde. Sie beschreibt die Übungsgruppe und den Stundenverlauf über acht Unterrichtseinheiten mit den Übungsinhalten der Stunde, in Einleitung, Hauptteil und Ausklang. Zu jeder Stunde werden ihre Beobachtungen zu den einzelnen Übungen detailliert dokumentiert. Zum Abschluss dokumentiert sie ihre Erfahrung in einem Resümee zu den Übungsstunden und ihr engagierter Unterricht für die Patienten wird deutlich.

Die **nächsten beiden Beiträge** richten sich nicht direkt, sondern nur indirekt an eine spezielle Gruppe (Zielgruppe). Im ersten Aufsatz wird der allgemeine daoistische und religiösen Hintergrund des T'ai Chi für alle beschrieben, die ein besonderes Interesse daran haben. Und der zweite Aufsatz wirft Fragen auf, die Schüler und Unterrichtende sich stellen sollten, wenn sie T'ai Chi als Weg zum „Eins-Sein mit dem Dao" praktizieren möchten.

Der vorletzte Aufsatz von **Ulrike Kleine-Kalmer** handelt von **T'ai Chi Ch'uan, Daoismus und Religion**. Sie beschreibt den Ursprung des Daoismus als Naturphilosophie und geht auf die gegenseitige Beeinflussung durch den Konfuzianismus und Buddhismus in China ein. Sie stellt das uralte Yin- und Yang-Denken in sich ergänzenden Polen vor, das bis auf die Trigramme im I Ging zurückreicht und auch im T'ai Chi Ch'uan deutlich wiederzufinden ist. Die religiösen, philosophischen und spirituellen Aspekte des Daoismus werden herausgearbeitet und die Übungswege der anderen großen Weltreligionen vorgestellt. Dabei beschreibt sie die Gemeinsamkeiten der Übungswege und stellt sich zum Schluss die Frage: Was hat T'ai Chi Ch'uan mit Daoismus und Religion zu tun?

Der letzte Beitrag wurde von mir, **Klemens J.P. Speer**, geschrieben und ist 2016 entstanden. Er beschäftigt sich damit, welchen Fragen sich Schüler und Unterrichtende stellen sollten, wenn Sie **T'ai Chi Ch'uan oder Qigong als einen geistigen bzw. spirituellen Übungsweg**, zum Eins-Sein mit dem Dao, gehen wollen. Neben einer thematischen Einstimmung auf sieben Fragenkomplexe, gibt es dazu jeweils Anregungen über ein Bild und aus den klassischen Schriften des Daoismus und des T'ai Chi Ch'uan. Direkt und indirekt wird damit thematisiert, welche Aspekte für das eigene Üben von besonderer Bedeutung sind, wenn T'ai Chi als ein geistiger bzw. spiritueller Übungsweg geübt und unterrichtet werden soll.

Osnabrück, den 30.9.2020
Der Herausgeber,
Klemens J.P. Speer

1 - T'ai Chi für verschiedene Zielgruppen – Ein Erfahrungsbericht

Rita Rattey

1.1 - Meine persönliche Motivation

Erst spät habe ich mich entschlossen eine Ausbildung zu machen, - besser gesagt: einen T'ai Chi-Abschluss zu absolvieren. Die Entscheidung kam über Nacht (vom 12. auf 13.10.07). Am Vorabend hatte ich mein Abschlussthema bekommen: Warum einen Lehrer-Abschluss? Am Tag zuvor habe ich einer Kollegin erzählt, dass ich noch gar nicht weiß, ob ich weitermachen will. Doch über Nacht, genauso, wie bei meinem T'ai Chi-Kursleiter-Abschluss kam die Antwort: Ja!

Ja, dann war es klar und nun musste ich da durch – aber wie?

Natürlich, ganz einfach: seit dem ich T'ai Chi übe, löse ich Probleme mit den fünf T'ai Chi-Prinzipien, was ist daran so schwer?

Das **1. Prinzip „Sinken"** ist doch schon fast abgehakt: Sinken, Erden, meinen Standpunkt orten und vertreten - hat doch schon geklappt: ich habe Gründe für diesen Entschluss gefunden. Sinken heißt auch ein Stück Abstand gewinnen: was habe ich schon für Abschlüsse gemacht, was habe ich dabei bisher gelernt, wie habe ich mich dabei gefühlt und wie war es, als ich dann immer weitergegangen bin? Ja eigentlich kann ich doch schon etwas: und schon kommt

das **2. Prinzip** ins Spiel: **„Aufrichten"** schon viele verschiedene Workshops, Schnupperstunden, Schnupperkurse und andere Einheiten habe ich ja schon unterrichtet und so werde ich es auch diesmal hoffentlich schaffen. Bei den gesammelten Erfahrungen auf diesem Weg habe ich mich meistens wohlgefühlt. Allein das T'ai Chi üben in der Gruppe hat mich gestärkt und mich wachsen lassen, langsam - wie ein Baum - der noch lange nicht fertig ist, aber weiß dass er Wur-

zeln geschlagen hat und hier an diesem Ort auch stehen bleiben will. Dann ergibt sich fast von selbst:

das **3. Prinzip**: **„Zentrieren"** – meine Mitte. Mein beruflicher Schwerpunkt ist das Unterrichten und da insbesondere: die Workshops, die T'ai Chi-Vorstellungen, die Schnupperkurse, Gastspiele usw. Es ist so schön, wenn man Teilnehmer begeistern kann und zum Weiterlernen ermuntern kann.

Das **4. Prinzip „Fließen lassen"** muss nun folgen: Ideen sammeln, lesen, Inhaltsverzeichnis anlegen und vieles mehr. Am nachfolgenden Montag hatte ich meine Seniorengruppe und habe dort gleich einmal nachgefragt, ob sie Lust haben mit mir T'ai Chi zu versuchen, auszuprobieren, zu verstehen.

Ich möchte nun den Lehrer-Abschluss machen und mit meiner Seniogengruppe noch mehr Erfahrungen sammeln. Es kamen aus der Gruppe sofort interessante Fragen dazu, die ich gar nicht erwartet hatte. Nicht nur die: „geht es auch im Sitzen?" Aber eine lustige Frage möchte ich euch zum Schmunzeln erzählen: Ganz leise und fast schüchtern und verschämt von einer 82jährigen kam: „Rita, bekommst Du dann auch ein Krönchen?"

Das **5. Prinzip „Loslassen"**, das muss ich nun heute üben: entweder mein Referat hat eine ausreichende bis gute Qualität, oder ??? dann ist es eben so. Ich habe es nicht besser machen können.

Warum nun gerade dieses Thema?

Ich habe schon mit vielen verschiedenen Gruppen gearbeitet und die Herausforderungen waren immer andere. Gerade das macht es für mich spannend. Bei jeder neuen Anforderung muss ich zunächst wieder bei mir selbst anfangen. Meine Mitte ausloten, mich sehen, suchen und orten. Ich muss mich auf neue Aufgaben einlassen und dann letztlich sehen, was zu meistern ist. Immer wieder sind es neue Teilnehmer und neue Erwartungshaltungen. Sich immer wieder neu auf eine andere Zielgruppe vorzubereiten und sehen und erkennen, was sich tut, finde ich einfach spannend. Diese vielen verschiedenen