

Tai Chi Chuan und „Behinderung“ – kein Thema?!

Carola ist heute 50 Jahre alt. Sie hat seit ca. 7 Jahren diagnostizierte Multiple Sklerose. Als ich sie kennen lernte, ging sie unsicher am Stock und wirkte sehr kraftlos und niedergeschlagen. Vor ungefähr einem Jahr hat sie sich damit vertraut gemacht, dass es für sie besser ist, wenigstens auf längeren Strecken den Rollstuhl zu benutzen, wenn sie mobil sein will... Sie ist Mitglied einer „ganz normalen“ Tai Chi Übungsgruppe für Anfänger!

Wie soll das gehen, werden sich die meisten fragen. Wie soll jemand, der sehr schlecht laufen kann, eine Tai Chi-Form lernen?

Aber die Frage sollte anders gestellt werden: Worum geht es, wenn wir beginnen, Tai Chi Chuan zu üben? Darum, eine exotisch anmutende Bewegungsfolge besonders elegant auszuführen?

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi sind faszinierend. Ihr Schönheit kann auf den Beobachter tiefen Eindruck machen. Dennoch werden die meisten Menschen, die einen Anfängerkurs besuchen, von Überlegungen ganz anderer Art geleitet. Hier kann man – so heißt es – etwas für seine Gesundheit tun, „ganzheitlich“.

Die Mehrheit der Menschen, die überlegen, mit Tai Chi zu beginnen, tun dies, weil sie erkannt haben, dass sie etwas für ihr Wohlbefinden unternehmen müssen. Dabei ist es egal, ob eine gesundheitliche Beeinträchtigung so deutlich zu sehen ist wie bei einem Menschen mit Krücken, oder ob es sich nur um chronische Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen oder andere nervöse Beschwerden handelt. Alle eint einen gewisser Leidensdruck.

Das Leben fließt nicht mehr so, wie man es sich wünscht. Oder zumindest ist da die Sorge, so ab 30 aufwärts, die noch vorhandene Spannkraft zu verlieren, wenn man einfach so weitermacht wie bisher.

Bei der Motivation, mit dem Üben zu beginnen, gibt es also keinen großen Unterschied zwischen sogenannten Behinderten und sogenannten Normalen. Alle erhoffen sich einen Aufbau ihrer körperlichen und geistigen Kräfte.

Worum geht es aber in der Essenz, was ist der Grund und das Ziel der Tai Chi Übungspraxis?

Wenn wir eine Weile üben, erkennen wir, dass Tai Chi Chuan noch etwas anderes bietet, außer Bewegungsübungen, die uns eine natürliche Beweglichkeit zurückgeben und sie erhalten: Erkenntnis, Bewusstheit.

Denn Tai Chi Chuan ist nicht nur Bewegungsübung sondern auch Achtsamkeitsschulung. Das heißt zunächst einmal zur Ruhe und zu einer ruhigen Wahrnehmung zu kommen. Auch zu einer ruhigen Wahrnehmung meiner selbst. Und zu einer wertungsfreien Selbstwahrnehmung...

Wertungsfreie Selbstwahrnehmung. Keine leichte Aufgabe! Denn wir stecken voller Bewertungsmuster, die geradezu automatisch anspringen, wenn wir etwas wahrnehmen: gut, schlecht, angenehm, unangenehm... Und darauf folgend gleich ein „will ich haben“ für das, was wir positiv bewerten und ein „will ich nicht haben“, ein innerer Widerstand gegen das, was wir negativ bewerten.

Aber von dem leicht „erhöhten“ Standpunkt der nicht wertenden Selbstwahrnehmung aus kann der innere Blick über kleine und große Hindernisse schweifen, sie zur Kenntnis nehmen, um dann den bestmöglichen Umgang damit zu finden oder sie sogar aufzulösen.

Zwei Beispiele aus der Praxis: Wu Chi, das einfache Stehen.

Erstes Beispiel, ein „Normaler Übender“: Ich atme und stehe aufgerichtet zwischen Himmel und Erde. Ich richte meine Aufmerksamkeit ins Dantian, in mein Zentrum im Unterbauch, um mich zu sammeln, innen und außen zu verbinden, in den ruhigen Ausgleich zu kommen. Ich merke, wie meine Gedanken immer wieder abschweifen und ich mich nicht konzentrieren kann. Ich spüre Ungeduld aufsteigen, Ärger und neue Gedanken. Die Unruhe meines Geistes „behindert“ mich dabei, zur Ruhe zu kommen.

Werde ich behindert? Ist das Gedankengeschehen etwas außerhalb meiner Kontrolle? Oder behindere ich mich selbst? Wie dem auch sei: in diesem Moment bin ich behindert und zwar massiv.

Wenn ich erkenne, dass ich es selbst bin, die mich behindert, so werde ich auch lernen können, diese Behinderung aufzulösen. Ein gutes Tai Chi Training kann das Erkennen und Auflösen solcher Muster üben!

Zweites Beispiel, ein „Behinderter Übender“: Ich weiß, ich habe Multiple Sklerose und Gleichgewichtsstörungen. Meine Beine haben gelegentlich ein unkontrolliertes Zittern. Ich habe Angst zu fallen. Ich atme und spüre in die Erde hinunter. Die Füße fühlen den Boden besser. Ich löse innere Spannung beim Ausatmen und erlaube den ängstlich durchgedrückten Kniegelenken, sich ein bisschen zu beugen. Das Zittern beginnt, die Angst zu fallen ist da! Der Körper reagiert, die Knie drücken sich durch, ich kippe fast!! Der Geist bleibt klar, Konzentration auf das Wesentliche: Das „Band am Kopf“ zieht, hält mich aufrecht, mein Gewicht sinkt wieder zur Erde, Füße wurzeln. Ich habe mich gefangen, komme langsam zur Ruhe.

Beide Beispiele illustrieren, warum Tai Chi Chuan auch eine „innere Kampfkunst“ ist. Der Begriff „innere Kampfkunst“ hat mehrere Bedeutungsebenen, wir wollen ihn aber nur in Bezug auf unsere Beispiele anschauen.

Hier geht es um den Kampf gegen innere Widersacher. Was sind solche inneren Widersacher? Gewohnheiten, die nicht unserer Kontrolle unterliegen und uns hindern, das geschehen zu lassen, was wir uns wünschen.

Zum Beispiel die Gewohnheit, ständig Gedanken zu produzieren und unsere Aufmerksamkeit jedem neuen Gedanken nachjagen zu lassen; oder die Gewohnheit, bestimmte Wahrnehmungen unseres Körpers negativ zu bewerten und daraufhin in eine innere Abwehrhaltung zu gehen. Nicht zu vergessen: unser Selbstbild und die festgefahrenen Vorstellungen von dem, was wir können und was wir nicht können.

In unseren zwei Beispielen war es der „Behinderte“, der einen solchen Kampf gewonnen hat! Die wahre Behinderung liegt oft in der Fokussierung auf das Hindernis und die Befreiung entsteht durch die Auflösung dieser Fokussierung.

Hierzu noch ein Beispiel. Tinnitus – dauerhafte Ohrgeräusche. Jeder Betroffene weiß, welche Last sie darstellen, wie stark sie das Lebensgefühl beeinträchtigen können.

In Arolsen gibt es eine Spezialklinik für Tinnituspatienten. Ein Baustein in den vielfältigen Therapieangeboten ist Tai Chi Chuan. Mit guten Erfolgen.

Doch welcher Art sind die Erfolge?

Der vom Dauerton geplagte Mensch entwickelt oft die Eigenart, geradezu nach dem Störenfried zu lauschen. Seine Wahrnehmung beschäftigt sich ununterbrochen mit dem Störgeräusch – was zur Folge hat, das es scheinbar immer lauter wird.

Wir hören das Geräusch, bewerten es negativ, wollen es nicht haben – und kleben mit der Aufmerksamkeit wie bebannt an ihm.

Auch hier hilft Tai Chi Chuan dem inneren Kampf eine neue Richtung zu geben. Allein die zwanghafte Fixierung aufzulösen, das Geräusch zu Kenntnis zu nehmen und so zu lassen wie es ist und dann erwünschten Dingen unsere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, wie Entspannung, ruhig fließendem Atem, einem ganzen Körper statt nur einem Ohr – dies ist eine ungeheure Erleichterung.

Carola hatte einen entscheidenden Kampf schon gewonnen, als sie sich entschied, in die Tai Chi Gruppe zu kommen.

Sie hatte zuvor gut zwei Jahre in einer Gruppe MS-Betroffener bei der DMSG in Hamburg unter meiner Anleitung Qigong geübt. Ihre inneren Kräfte waren gewachsen und sie spürte den Wunsch, mehr für sich zu tun. Aber sie war unsicher, ob sie in so eine „normale“ Gruppe gehen könnte.

Fragen wie: Kann ich das schaffen? Werde ich nicht unangenehm auffallen oder die anderen behindern? Werde ich mich nicht besonders behindert fühlen, wenn ich nicht alles so machen kann, wie die anderen und wenn ich mich zwischendurch hinsetzen muss? drängten sich ihr auf. Fragen, die jeder „Behinderte“ gut kennt und die jeder „Normale“ gut nachvollziehen kann. Fragen, Sorgen und Ängste, die eine echte Behinderung sein können...

Carola beschloss, sich nicht in erster Linie behindert zu fühlen – auch wenn der Stuhl immer bereit steht und auch immer wieder genutzt wird- sondern eine Chance zu sehen und zu ergreifen.

Und so erstaunlich es klingen mag, können „behinderte“ Gruppenmitglieder auf diese Weise sogar Motivation und so etwas wie Vorbilder für andere Gruppenmitglieder sein.

Beispiel Tai Chi Partnerübungen. Es geht darum, sensibel auch den Körper und die Bewegungen des Partners/ der Partnerin wahrzunehmen und einen gemeinsamen Bewegungsfluss herzustellen. Das heißt: weg vom Egotrip und der Erwartungshaltung, dass der/die andere sich nach mir richten soll.

Zwischen zwei „normalen“ Üben ist es nicht so leicht, diese in unserer Gesellschaft sehr verbreitete Gewohnheit aufzugeben. Aber wenn ich jemand vor mir habe, die sich mir nicht einfach anpassen kann, weil ihr Körper dies nicht zulässt und ich sie vielleicht sogar gefährde, wenn ich mich unsensibel bewege, dann wächst die Achtsamkeit. Ein echter Übungsgewinn!

Voraussetzung für diese und andere schöne Erfahrungen beim Tai Chi Training ist natürlich auch ein/e flexibler Lehrer/in und eine offene Gruppenatmosphäre.

Ein Unterricht, der hauptsächlich auf ein zügiges auswendig Lernen von Formen ausgerichtet ist, ist sicher nicht wirklich geeignet.

Gehen die körperlichen Einschränkungen sehr weit, ist in besonderem Maße die Kompetenz und die Kreativität der unterrichtenden Person gefragt: Wie lässt sich die Form, wie lassen sich Bewegungsabläufe modifizieren, ohne das die Essenz des Tai Chi verloren geht?

Tai Chi Chuan basiert im Kern auf wenigen, einfachen und universellen Grundprinzipien, das oberste ist das der einander erzeugenden Polaritäten Yin und Yang. Ist diese Grundlage verstanden, ist es nicht schwer, die tradierten Bewegungsabläufe auch speziellen Bedürfnissen anzupassen. Es ist sogar möglich, neue und eigene Bewegungen zu entwickeln.

Linda Chase Broda aus Manchester, Großbritannien, ist eine Pionierin in dieser Arbeit. Bezeichnenderweise spricht sie gar nicht von Behinderten, sondern sie nennt ihr Konzept „Tai Chi and Qigong for People with Special Needs“.

Sie hat in ihren Gruppen die Teilnehmer zum Teil eigene Formen auf der Basis von Yin und Yang entwerfen lassen, hat Gedichte in Bewegung umsetzen lassen und vieles mehr. Eine freudvolle und kreative Tai Chi Arbeit, deren Schönheit und Lebendigkeit sie u.a. auf einem Video dokumentiert hat.

Als Tai Chi Chuan – Lehrer/in Übungsgruppen für „Behinderte“ anzubieten, ist dennoch leider nicht ganz leicht. Das liegt zum einen daran, dass die negative Vorstellung, die viele „Behinderte“ von sich selbst haben und von dem, was sie können, dazu führt, dass sie sich nicht heraustrennen aus ihrer Außenseiterrolle und sich deshalb nicht vorstellen können, dass Tai Chi Chuan etwa für sie sein könnte.

Zum anderen sind viele „behinderte“ Menschen leider in einer finanziell schlechten Situation, weil viele keine Arbeit haben oder im Rahmen unsere Leistungsgesellschaft nicht mehr arbeiten können. Organisationen, die sich für diese Menschen engagieren, leiden ebenfalls häufig unter Geldmangel.

Wenn man also hier einen Kurs anbieten möchte – so habe ich es selbst schon erlebt – wird man freudig empfangen und gebeten, den Sponsor für das eigene Honorar bitte auch gleich mitzubringen!

Aber ich finde ohnedies solche Extraveranstaltungen für Randgruppen nur die zweitbeste Lösung. Die beste ist immer noch, unsere Gruppen so zu öffnen, dass sie einem breiten Spektrum an unterschiedlichsten Menschen die Möglichkeit bieten dabei zu sein!

Meine Erfahrung beim Unterrichten und gemeinsamen Üben mit „Behinderten“ und „Normalen“ ist, dass die scheinbare Andersartigkeit sogenannter Behinderter Herausforderung und Bereicherung für beide Seiten bedeuten kann und dass die Probleme, die ein „behinderter“ Mensch beim Tai Chi Üben zu bewältigen hat, gar nicht soviel anders sind, als die aller anderen. Vielleicht kommen sie nur manchmal etwas deutlicher zum Tragen.

Der Schriftsteller Martin Walser hat einmal über Schauspieler - die man ja gerne auch für einen „anderen“ Menschenschlag hält - gesagt, Schauspieler seien einfach nur besonders typische Menschen.

So würde ich auch von Tai Chi - Lernenden mit Handicaps sagen: sie sind einfach nur besonders typische Lernende.

Ach – Carola hatte übrigens nach einen halben Jahr Training soviel neue Sicherheit beim Gehen gewonnen, dass ihre Physiotherapeutin erstaunt fragte, woher das komme. Carola hat ihr gezeigt, wie man das üben kann: Mit Tai Chi – Gehen!

Heute besucht Carola außerdem regelmäßig ein ganz normales Fitnessstudio. Sie fährt mit dem Rollstuhl an die Geräte, legt sich kleine Gewichte auf und dann geht's los...

1. Zu der Arbeit von Linda Chase Broda gibt es im Web Informationen unter: www.TaiChiandSpecialNedds.co.uk Diese Seite gehört zu einem von ihr initiierten Projekt, in dem sich Lehrer in ganz GB zusammengefunden haben, um speziell Kursleiter für die Arbeit mit Behinderten auszubilden.
2. Zur Vertiefung des Aspektes „innere Kampfkunst“ ist auf meiner Website www.tai-chi-lebenskunst.de ein Vortrag nachzulesen, den ich auf der Tagung „Kampfkunst und Behinderung“ 2000 in Freiburg gehalten habe. Er trägt den Titel „Nicht kämpfen gegen, sondern kämpfen für...“ und enthält Auszüge aus der Biographie eines Rollstuhlfahrers, der 1900 geboren wurde und trotz Behinderung erstaunliches vollbrachte.

Dietlind Zimmermann, geb. 1960, unterrichtet seit 1992 Tai Chi Chuan und Qigong. Sie studierte u.a. Philosophie, Pädagogik und Psychologie und ihr Interesse gilt den chinesischen Bewegungskünsten vor allem, weil sie lebendige Philosophie sind: Lebenskünste. Sie engagierte sich für deren Vielfalt und Verbreitung u.a. als erste Vorsitzende des Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V. und schaut immer gerne über die klassischen Tellerränder hinaus - sei es beim Thema Tai Chi und Behinderung oder Tai Chi für Kinder. Mehr Informationen unter: www.tai-chi-lebenskunst.de