

# Östliche Tradition – westliche Methodik

Ein didaktischer Ansatz zur Vermittlung östlicher Tradition | Markus Ruppert

**Das Erlernen fernöstlicher Bewegungskünste wie Qigong (Begriffsklärung s. Kasten) und Taijiquan stellt den Neuling vor besondere Herausforderungen. Kulturfremde Inhalte und Begriffe müssen erst entschlüsselt und in unsere Alltagssprache übersetzt werden. Erst dann wird klar, dass sich hinter der bildhaften Sprache und den philosophischen Betrachtungen eine pragmatische Herangehensweise und ein hohes handwerkliches Niveau verstecken. Um dieses zu erreichen, braucht der Schüler einen barrierefreien Einstieg und leicht verständliche Trainingsleitlinien. Im Training muss ein Erfahrungsraum entstehen, in dem Fühlen, Verstehen und Handeln zu einer Einheit verschmelzen. Dazu braucht es elementare Grundübungen, einfache Erklärungsmodelle und ein stimmiges Vorgehen.**

## Didaktische Ausgangslage

In der östlichen Lernkultur gibt der Meister sein Wissen über viele Jahre bis Jahrzehnte an seine Schüler – oftmals im persönlichen Einzelkontakt – weiter. Der Schüler folgt den Anweisungen des Meisters und lernt durch Beobachtung, häufige Wiederholung

und Einzelkorrektur. Das Nachfragen oder gar kritische Hinterfragen des Erlernenen gilt als Beleidigung des Meisters.

In Mitteleuropa ist eine andere Lernkultur verbreitet. Das Kursgeschehen findet meist in Gruppen unterschiedlicher Größe statt. Einzelkorrektur kann nur in Einzelfällen erfolgen. Viele meiner Kursteilnehmer finden nur wenig Zeit, um die Übungen auch zuhause nachzuarbeiten. Außerdem beobachte ich, dass Kursteilnehmer und Schüler erst Zusammenhänge verstehen wollen, bevor sie einen intensiven Übungsweg beschreiten. Sie haben Furcht, Fehler zu machen, anstatt aus Fehlern zu lernen.

*Beide Lernkulturen haben Vorteile und ergänzen sich wie Yin und Yang.*

Der fernöstliche Übungsweg ermöglicht eine tiefe Selbsterfahrung. Der Lernerfolg könnte aber zum Zufallsprodukt werden. Der westlich-methodische Ansatz ermöglicht einen strukturierten Einstieg. Dieser hilft uns, innere Ausrichtung und Körperbewusstsein zu entwickeln. Wir laufen aber Gefahr, nur das zu finden, wonach wir suchen. Werden beide Ansätze vereint, kann eine neue Qualität des Lernens entstehen.

## Verknüpfung östlicher Tradition mit westlicher Methodik

Wir verknüpfen im ASS-Institut die östliche Tradition mit der westlichen Methodik. Wir nutzen die Lehre von Yin und Yang und den Fünf Elementen als hilfreiches Bezugssystem. Es bietet uns die Möglichkeit, fachliche Inhalte in einer nachvollziehbaren systemischen Ordnung zu präsentieren. Dadurch erhält die Beziehung zu unseren Schülern eine faire und partnerschaftliche Grundlage. Gemeinsam können wir Ziele verhandeln, Lernstrategien entwickeln, auf nicht vorhersehbare Veränderungen reagieren und uns im Konfliktfall auch einmal konstruktiv streiten. Hier möchte ich Ihnen unseren didaktischen<sup>1</sup> Ansatz vorstellen.

Mit Hilfe des niederschweligen Einstiegs von „und – leicht – und – schwer“ dringen Sie schnell zur Grundempfindung im Qigong vor – dem Pulsieren. Im nächsten Schritt hilft Ihnen das Verständnis für den Power-Response-Zyklus, Ihre Bewegungsabläufe nach und nach zu optimieren. Mit der Typenlehre nach den Fünf Elementen können Sie Ihre eigenen Sichtweisen erweitern, oder als Kursleiter gruppenspezifische Prozesse subtil in die richtigen Bahnen lenken.

## Begriffsklärung „Qigong“

Der Begriff Qigong selbst ist noch relativ jung und entstand erst nach dem Untergang der großen Kaiserreiche in der Volksrepublik China, vor allem in der Zeit der Kulturrevolution. Zerstörerische Kräfte wollten die traditionellen Verfahren verbieten lassen, doch auf Grund vieler positiver Erfahrungen angesehener Politiker konnte das traditionelle Wissen gerettet werden. Unter dem Begriff „Energiearbeit“ (Qigong) wurden viele Methoden unterschiedlichster Richtungen zusammengefasst.

Der Begriff Qigong setzt sich aus den zwei Schriftzeichen „Qi“ und „Gong“ zusammen.

„Qi“ beschreibt die Kraft, die das Lebendige vom Toten unterscheidet. Die Lebenskraft Qi entsteht in der daoistischen Sichtweise aus dem Spannungsfeld zwischen den Polen Yin und Yang. Zum Konzept des Qi finden wir umfangreiche Beschreibungen. Qi bedeutet auch Atem. Alle Körperfunktionen, materiellen sowie geistig-seelischen Aspekte sind Aspekte des Qi. Unser Kosmos ist in der daoistischen Sichtweise eine Ansammlung von mehr oder weniger verdichtetem Qi.

Das zweite Schriftzeichen „Gong“ steht für Arbeit, Methode, Fertigkeit, Kunst oder auch für den Ertrag, den man für die von Herzen getane Arbeit erhält. Die Begriffe Kultivierung und Pflege werden im Kontext der Lebenspflege gerne verwendet.

## Vom Einfachen zum Komplexen

In der Ausbildung und in Kursen ist dieses Prinzip heute für mich eine wichtige Grundregel geworden. Ich versuche möglichst einfach, einen gemeinsamen Erfahrungsraum mit dem Schüler zu öffnen. Herrscht Klarheit, kann ich mich von dieser gemeinsamen Basis aus sicher weiterbewegen.

Je komplexer die Zusammenhänge werden, desto wichtiger werden einfache Bezugspunkte, an denen sich Schüler und Lehrer orientieren können.

Die grundlegenden Bewegungen im Qigong sind Steigen und Sinken, Ausdehnung (Öffnen) und Verdichtung (Schließen).

<sup>1</sup> Die Didaktik beschäftigt sich mit der Fragestellung „Wer lernt was, wann, wo, wie, von wem?“

Diese gegenläufigen Bewegungen erzeugen eine innere und äußere Pumpbewegung, die sich wellenförmig bzw. pulsartig ausbreitet. Sie bietet den Ausgangspunkt in allen Übungssystemen.

### Niederschwelliger Einstieg mit „und – leicht – und – schwer“

Hinter „und – leicht – und – schwer“ versteckt sich eine rhythmisch begründete Bewegungsschulung. In „Power-Response-Übungen“ nutzen Sie Ihr Bewegungsgefühl, um Ihre Gelenke pulsieren, Ihre Muskeln federn und Ihren Körper frei schwingen zu lassen. Im Tanzunterricht haben Sie vielleicht schon einmal erlebt, wie schnell Sie komplizierte Schrittfolgen aus dem Takt bringen können. Deshalb kommt bei uns zuerst der Fluss und dann die Technik. Das heißt aber nicht, dass die exakte Bewegungskonsequenz vernachlässigt wird. Sobald das Timing stimmt, wird sie Schritt für Schritt weiter entwickelt und verfeinert. [1]

Mit „und – leicht – und – schwer“ finden Sie einen schnellen und einfachen Einstieg in das innere Grundpulsieren, ohne sich auf einzelne Bewegungsphasen konzentrieren zu müssen. Der innere Puls ist der Taktgeber und Motor für Ihre Übungen.

### Wie übe ich mit „und – leicht – und – schwer“?

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle eine einfache Grundübung anbieten, mit der Sie durch die Betonung einzelner Bewegungsphasen Ihre Rhythmik und dadurch die innere Empfindung beeinflussen können.

Die Mitte ist ein Schwingen und Pulsieren um ein Zentrum, ein dynamisches Gleichgewicht. Die zentralen Empfindungen im Schwingen sind Leichtigkeit (Yang) und Schwere (Yin). Da jede Bewegung mit ihrer Gegenbewegung bzw. Ausholbewegung eingeleitet wird, schaltet sich vor jede dieser Bewegungen immer noch das Startkommando „auf die Plätze, FERTIG,...“ oder kurz ein „und“. So ergibt sich ein harmonischer Rhythmus durch „UND – LEICHT – UND – SCHWER“. Lassen Sie sich von diesem Kommando in Ihren Bewegungen begleiten, um den Qi-Puls optimal zu spüren.

1. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht rhythmisch von links nach rechts. Erspüren Sie

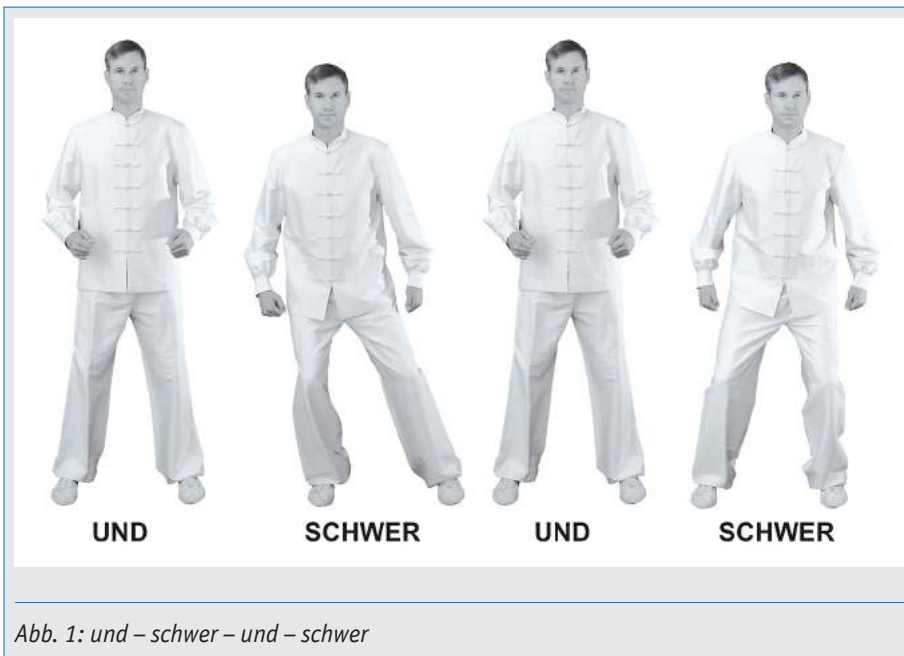


Abb. 1: und – schwer – und – schwer

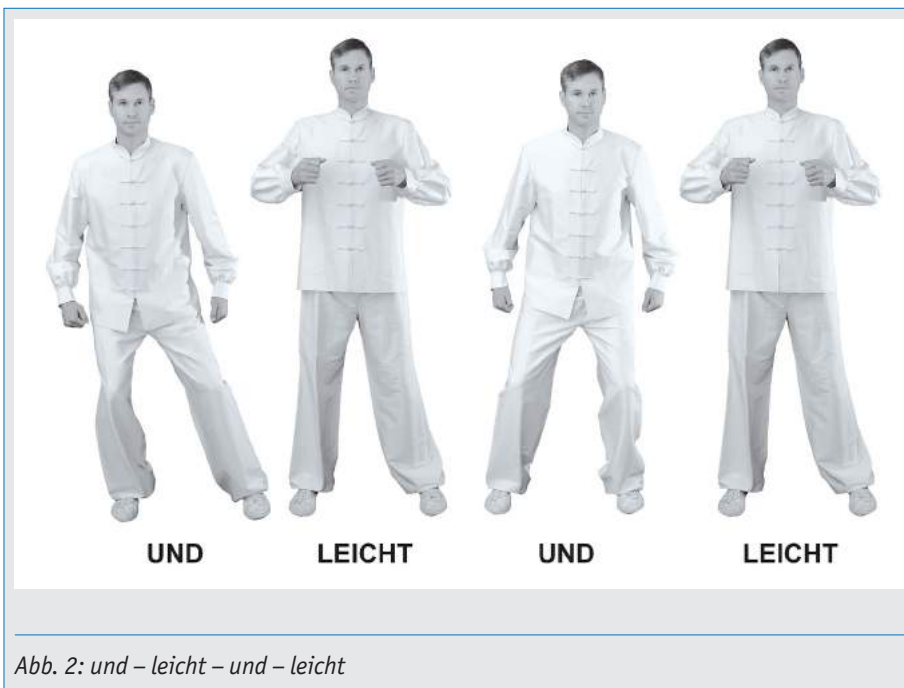


Abb. 2: und – leicht – und – leicht

dabei den stetigen Druckanstieg in den Beinen und danach das Nachlassen des Drucks. Variieren Sie die Geschwindigkeit und spüren Sie Ihre Massenträgheit. Begleiten Sie die Bewegungsempfindung durch Mitsprechen von „schwer“, wenn der Druck zunimmt und „und“, wenn der Druck nachlässt (vgl. Abb. 1).

2. Wiederholen Sie nun die Übung, sprechen Sie aber zu Ihren Empfindungen nun folgenden Text: „und“ wenn der Druck zunimmt und „leicht“ wenn der Druck beim Steigen nachlässt (vgl. Abb. 2).

### Fragen / Übungskontrolle

Vergleichen Sie die beiden Übungen. Obwohl sich die Bewegung sehr ähnelt, hat Ihre Betonung und Intention ein anderes Körpergefühl ausgelöst. Welche Unterschiede können Sie wahrnehmen?

### Für Fortgeschrittene

Wenn Sie Sicherheit mit den ersten beiden Übungen gewonnen haben, können Sie beide Bewegungen zusammenfließen lassen und im Power-Response-Puls Ihr Qi fließen lassen (vgl. Abb. 3).

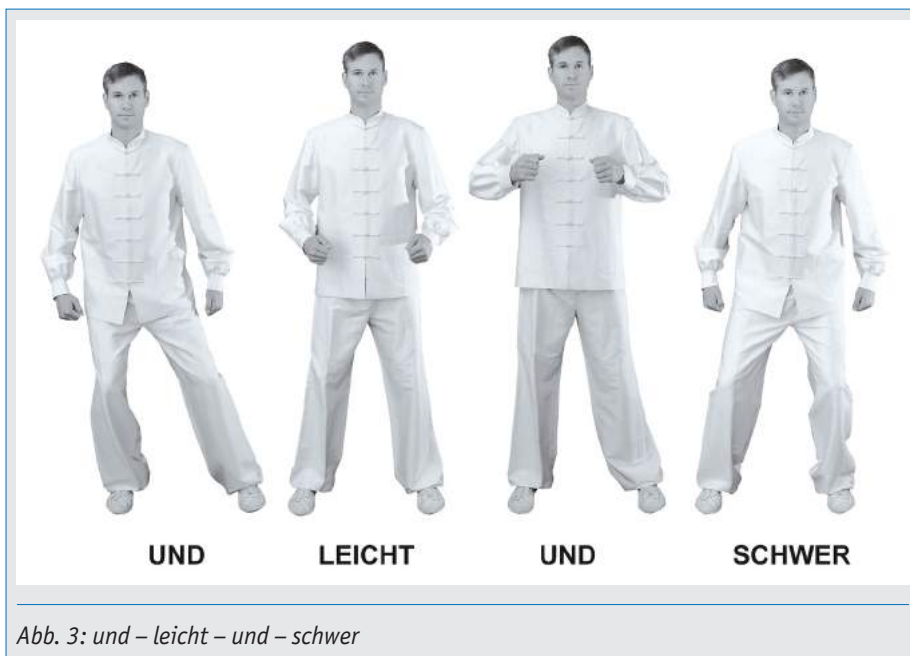


Abb. 3: und – leicht – und – schwer

Sie kennen bereits Qigong-Übungen? Dann versuchen Sie doch nun einmal, die Übung mit Hilfe von „und – leicht – und – schwer“ auszuführen.

### Mit Hilfe gezielter Kommunikation in die Komplexität eintauchen

*Der Lehrinhalt im Qigong zeichnet sich dadurch aus, dass nicht ausschließlich kognitives Wissen vermittelt, sondern Erfahrungsräume erschlossen werden.*

„Sind zahlreich die Methoden, gibt es doch ein durchgängiges Prinzip“ [2], schreibt Prof. Jiao Guorui in einem seiner Lehrgedichte. Die Erfahrungen sind einerseits sehr individuell, folgen andererseits aber klaren Regeln. Gewünschte und unerwünschte Effekte [3], die zu qualifizieren sind, treten beim Üben auf. Diese Empfindungen sind in den Übungsprozess zu integrieren und zu verarbeiten.

Es ist Aufgabe des Lehrers, das Bewusstsein für diese Empfindungen zu schärfen und dem Schüler Hilfestellung anzubieten, diese Empfindungen zu leiten. In diesem Lehrer-Schüler-Austausch sind die Strukturierung und Sortierung der individuellen und vielfältigen Empfindungen ausschlaggebend. So erlernt der Schüler eine innere Landkarte, an der er Halt und Orientierung findet. Bei Lernblockaden und inneren Konflikten können gemeinsam mit dem Lehrer und mit Hilfe des Bezugsmodells eine Standortbestimmung er-

folgen und der neue Kurs bestimmt werden. Die Basis für die Kommunikation zwischen Lehrer und Schüler bietet also eine gemeinsame Sprache, ein gleiches Bezugssystem. Es bietet sich an, auf vorhandene Modelle wie z. B. die Lehre der Entsprechungen<sup>2</sup> zurückzugreifen. Der darin beschriebene Wandel zwischen polaren Zuständen (z. B. „leicht“ und „schwer“) ermöglicht die strukturierte Beschreibung eines Bewegungsablaufes. Es ergeben sich fünf phasentypische Empfindungen bzw. Aspekte in jeder Bewegung. Der zentrale Bewegungsprozess (Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen, „leicht“ und „schwer“) wird nun unterteilt in vier typische Bewegungsabschnitte, die durch das fünfte Element, welches dem Gleichgewicht bzw. der Massewirkung entspricht, vermittelt werden.

### Der Power-Response-Zyklus strukturiert die Bewegung

*Der Power-Response-Zyklus beschreibt die im Bewegungsablauf auftretenden typischen Empfindungen bezogen auf den sich wandelnden und empfundenen Körperinnen- druck.*

Die Orientierung am Körperdruck ist äußerst praktikabel und ermöglicht den Einsatz dieses Modells nicht nur im Qigong, Taijiquan oder in der Kampfkunst. Auch in allen Sportarten kann so eine Leistungssteigerung durch Optimierung des Krafteinsatzes erzielt werden.

Jede Phase zeichnet sich durch ihre individuellen Empfindungen aus. So kann auf spezielle Situationen im Training optimal und situativ reagiert werden, um den Krafteinsatz zu optimieren. Im richtigen Moment die Masse wirken lassen, den Druck aufbauen bis zum Maximum, um im nachlassenden Widerstand den Muskel zu kontrahieren und den Gegner / Widerstand zu bewegen.

### Holz

Im Holz wird Dehnspannung aufgebaut. Ein schönes Bild für diese Empfindung ist das Spannen eines Bogens oder auch das Zusammendrücken einer Spiralfeder. Man spricht auch von der elastischen Kraft. Der Muskel wird in dieser Phase passiv gedehnt und baut so Kraft auf, die er dann zum richtigen Zeitpunkt wieder abgeben kann. Typisch in dieser Phase ist die Zunahme des erspürten Drucks. Die Bewegungsdynamik wird in dieser Phase gebremst.

### Feuer

Die im Holz gesammelte Energie kommt im Feuer zu einem Maximalpunkt. In einem kurzen Feuerimpuls entlädt sich die Spannung, und es kommt zum Wendepunkt der Bewegung. In diesem Moment des Selbstvergessens verschmelzen alle Elemente zu einer Einheit. Der Schütze, der Bogen, das Ziel...

### Metall

In der Metall-Phase ist der Widerstand bereits überwunden, und die Bewegung kann nun angeschoben und beschleunigt werden. In dieser Phase sinkt der Druck spürbar. Das ist das Zeichen, um den Muskel aktiv zu kontrahieren. In unserem Beispiel ist dies die Phase, in der sich die Sehne des Bogens entspannt, der Pfeil schießt los.

### Wasser

Im Wasser entspannen sich die Muskeln wieder und treten in die Regeneration ein. Der passive Bewegungsapparat übernimmt die tragende Funktion, Knochendruck wird

<sup>2</sup> Die Lehre der Entsprechungen (Lehre der fünf Elemente) dient als Modell zur Beschreibung der Natur. Komplexe Beobachtungen können so vereinfacht und strukturiert werden. Grundsatz der Natur ist einerseits die Dualität (Yin / Yang) und andererseits die stetige Wandlung der Dinge zwischen diesen Polen (z. B. Jahreszeiten, Tag-Nacht-Rhythmus, Lebensphase, u. v. m.).



spürbar, der sich über die Gelenke und Sehnen ausbreitet. Der Druck kommt zum Minimum, und auch die innere Anspannung ist minimal. Eine Ruhephase und der beste Zeitpunkt, um sich auf den nächsten „Schuss“ vorzubereiten. Um im Loslassen nicht zu kollabieren, nutzen wir die Struktur des passiven Bewegungsapparates. Im Qigong sprechen wir von der „Knochenkraft“. Die Gelenke beziehen sich im Druck aufeinander und übertragen die zur Erde sinkende Masse. Die Knochen richten uns zum Himmel auf („widerstrebende Kräfte“, „Sinken im Steigen“).

### Die Erde im Mittelpunkt

Die Erde wird als Gleichgewicht in allen Bewegungsphasen spürbar. Die Mitte ist die laufende Anpassung ständig entstehender Ungleichgewichte und nicht, wie oftmals verstanden, ein Zustand innerer Ruhe.

Die Erde wird in uns auch als die Massenbewegung, das Momentum oder die Schwingkraft spürbar. Sie wird in jeder Phase wirksam, um den Wandel zum nächsten Element herzustellen. Wir lassen im Holz unsere Mas-

se gegen den Widerstand wirken. Im Feuer lassen wir einen kurzen Moment los, um das Druckmaximum zu erzeugen, das den Wendepunkt bewirkt. Im Metall wird die Masse bewegt, welche im Wasser zur Ruhe findet und erneut Druck auf den passiven Bewegungsapparat erzeugt.

### Denkmuster und Verhalten in der Gruppendynamik

Die Lehre der Entsprechungen lässt sich auch auf verschiedene Verhaltensmuster und Denklagen übertragen [4]. So versteht der Lehrer sehr schnell, welche Intention der Schüler mit seinen Fragen verfolgt. Der Lehrer kann bedarfsgerecht antworten und zusätzliche Perspektiven anbieten. Ein typischer Konflikt um das Unterrichtsgeschehen könnte so aussehen: Der Lehrer versucht, eine typische Kraftempfindung in einer sanften Dehnung zu vermitteln. Dazu zeigt er verschiedene Handpositionen auf, die mehr oder weniger Dehnung ermöglichen. Durch den entstehenden Empfindungs- kontrast kann der Schüler selbst erkennen, welche Position ihm die angestreb-

te Dehnungsempfindung am besten ermöglicht. Der Lehrer agiert in der Gruppe als eine Art „Gastgeber“, da er durch dieses Vorgehen Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen einlädt, die erwünschte Erfahrung zu machen. Der „Strategie“ wird sich aber fragen: welche Handposition ist denn nun „richtig“?

*Durch ein gemeinsames Bezugsmodell kann der Lehrer den Konflikt schnell auflösen.*

Er kann dem Schüler seine Intention vermitteln und ihm klar machen, dass „richtig“ etwas mit „Richtung“ zu tun hat. Die gewünschte Ausrichtung der Übung ist es, eine Dehnungsempfindung zu erzeugen. Die Handbewegung, die die Dehnung erzeugt, ist also richtig. Der Lehrer kann ebenso die Position des Schülers annehmen und ihm im Sinne des „Schiedsrichters“ „richtig“ und „falsch“ erklären. Anschließend kann er weitere Perspektiven anbieten.

Der Bergführer (Holz), der Animateur (Feuer), der Gastgeber (Erde), der Schiedsrichter (Metall) und der Gärtner (Wasser) sind die Archetypen in uns, die mal mehr und



### Markus Ruppert

vom Deutschen Dachverband für Qigong & Taijiquan (DDQT) anerkannter Ausbilder; unterrichtet Qigong seit 2004; leitet Qigong Aus- und Fortbildungen; Referent für chinesische Medizin in Qigong Ausbildungen und Heilpraktiker Schulen; Autor diverser Fachartikel und des Buches „Qigong Grundlagen – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre im Qigong“; in eigener Praxis als Heilpraktiker tätig seit 2006.

#### Kontakt:

Naturheilzentrum Allgäuer Tor  
Sonnenstr. 4, D-87730 Bad Grönenbach  
Tel.: 08334 / 259483  
m.ruppert@ass-institut.de  
www.nhz-allgaeuertor.de  
www.ass-institut.de

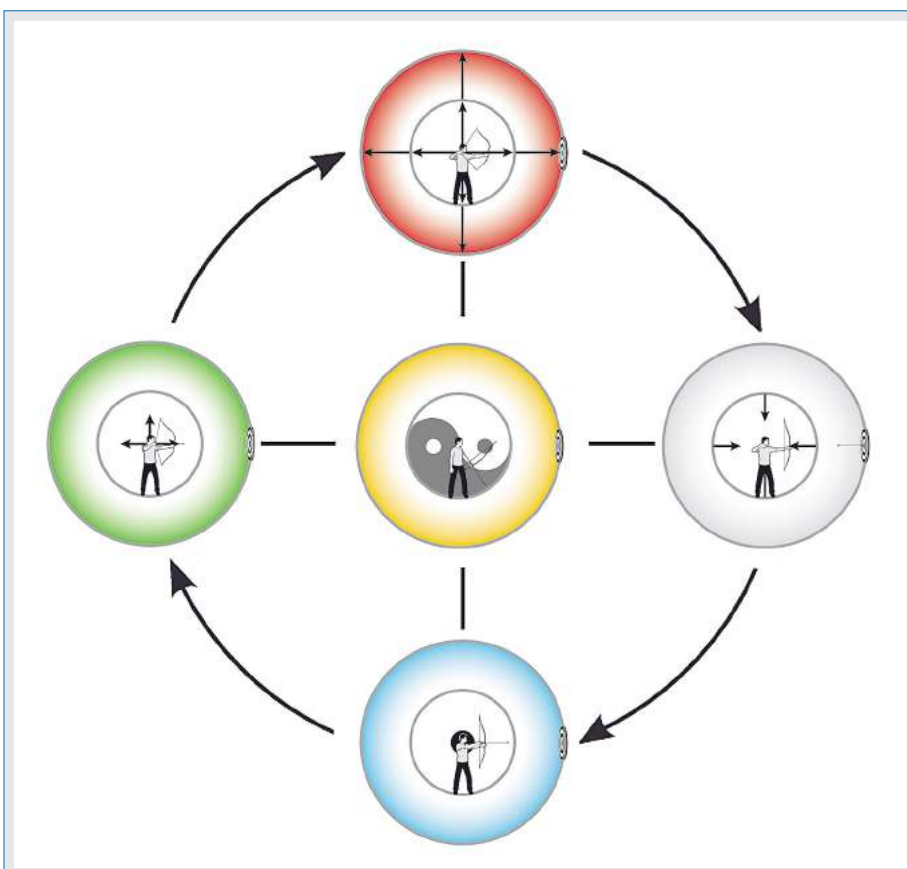


Abb. 4: Der kosmologische Zyklus der Elemente: Holz (grün), Feuer (rot), Metall (grau), Wasser (blau) – die Erde (gelb) in der Mitte

Tab. 1: Typgerecht trainieren

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Lehrer-Typ	Bergführer	Animateur	Gastgeber	Schiedsrichter	Gärtner
Schüler-Typ	Kämpfer	Spieler	Vermittler	Stratege	Philosoph
Persönlichkeits-eigenschaften	belastbar, impulsiv, willensstark, entschlossen, setzt sich durch	neugierig, erregt, verspielt, innovativ, impulsiv, motivierend	umsichtig, konstant, organisiert	wissbegierig, systemisch, sucht nach Regeln, strategisch	versunken, meditativ, ausdauernd, intuitiv
Übertreibung	Überforderung, Erschöpfung	Erregung, Überreizung	Euphorie, Ernüchterung, Bemutterung	Kontrolle, Kontrollverlust	Unbeirrbarkeit, Stagnation
Wünscht sich im Unterricht	Herausforderung, Kniffliges, Anstrengung, Auspowern	Spiel, Impulse, Anregungen, Motivation	Nähe, persönliche Ansprache	Regeln, klare Anweisungen	Selbsterfahrung, Rückzug, eigener Erfahrungsraum
Lernen in Stärke (Kontrollzyklus)	Regeln, Taktik, Technik, Kraft einteilen	Rückzug, Genügsamkeit, Geduld	Grenzen ausweiten, sich anstrengen, durchbeißen	Spielerische Leichtigkeit, Risiken eingehen, Spaß haben	Genießen, tolerieren, sich einlassen
Lernwiderstand (positives Lernen)	„Du hast mir nichts zu sagen“	„Du musst mich unterhalten“	„Du darfst mich nicht fordern“	„Rechtfertige Dich!“	„Stell mich nicht in Frage!“
Lernen in Schwäche (Verspottungszyklus)	Erholung, Mäßigung, Teamarbeit	Struktur, Ordnung, Disziplin	Zurückhaltung, Achtsamkeit	Einmischen, Anpacken	Rausgehen, mitspielen
Lernwiderstand (geschwächtes Lernen)	„Ich will keine Rücksicht nehmen“	„Ich will mich nicht an Regeln halten“	„Ich will nicht allein sein“	„Ich will den Überblick / Kontrolle behalten“	„Ich will mich nicht verlieren“

mal weniger im Lehrer durchscheinen. Der Schüler zeigt sich in seinen Qualitäten als Kämpfer (Holz), Spieler (Feuer), Vermittler (Erde), Stratege (Metall) oder Philosoph (Wasser). Jeder Typ zeichnet sich durch seine individuelle Art aus, wie er auf Herausforderungen reagiert, wie er fragt, wie er agiert, wie ein Unterricht aufgebaut ist, welche Elemente im Training betont werden etc.

Spannungsfelder entstehen, wenn Lehrer und Schüler nicht aufeinander abgestimmt sind. Schwächen entstehen, wenn einseitig trainiert wird. Das System „Typgerecht trainieren“ ermöglicht einen didaktischen Aufbau des Unterrichts, in dem situationsgerecht auf den Schüler eingegangen werden kann. Der Unterricht kann spannend gestaltet werden. Wir können unsere Schwachstel-

len erkennen und entwickeln. In Extremsituationen, wenn die Luft dünn wird, lernen wir, unsere Stärken optimal zur Geltung zu bringen.

### Zusammenfassung

Qigong ist eine besondere Kunst und erfordert in der Lehre eine besondere Didaktik und Methodik. Die Lehre von Yin und Yang und das Modell der Fünf Elemente können den Unterricht, die Kommunikation und die Bewegung strukturieren. Mit „und – leicht – und – schwer“ können wir dem Anfänger einen schnellen Einstieg mit Erfolgserlebnissen bieten. Im Power-Response-Training eignen Sie sich die Denklogik der fünf Archetypen an. Sie finden heraus, wie Sie selbst als Vermittler, Kämpfer, Stratege,

Spieler oder Philosoph erfolgreich spielen können. Das Bezugssystem bietet Lehrer und Schüler eine gemeinsame Plattform für die zielgerichtete Entwicklung. Die östliche Tradition wird dank westlicher Methodik nun zu einem Erlebnis für Jedermann.

### Literaturhinweis

[1] Mayer, Dieter: Die Mitte besetzen – Bewegung im Rhythmus von „und – leicht – und – schwer. Veröffentlichung in Vorbereitung (Kapitel I.1. was versteckt sich hinter „und – leicht – und – schwer“)

[2] Jiao Guorui: Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht von Jiao Guorui. ML Verlag, Kulmbach, 2013

[3] siehe auch Ruppert, Markus: Grundlagen des Qigong – ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qigong Praxis. ML Verlag, Kulmbach, 2015, S. 149 ff.

[4] Mayer, Dieter: Typgerecht Trainieren mit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen. Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2010