

## **Energetisches Arbeiten mittels Taiji und Qi Gong in der Schule**

**Michael Coers**

Die aktuelle Schulsituation hat sich verschärft. Lehrkräfte unterrichten in sehr großen Klassen und der Leistungsdruck auf Lehrer und Schüler hat stark zugenommen. Die Schule befindet sich aufgrund von Reformen in ständiger Beschleunigung. Daneben werden täglich neue gesellschaftliche Aufgaben an die Schule herangetragen. Das Grundprinzip der Selektion von Schülern und der steigenden Wissensanhäufung ist politisches Programm. Es wirkt sich oftmals kontraproduktiv und belastend auf pädagogische, lernbiologische und gemeinsinnstiftende Lern- und Lehrprozesse aus.

Diese Gründe führen neben weiteren zu einer hohen Dauerbelastung von Lehrern. Die Arbeitsmedizin verweist darauf, dass die Impulsbelastung dieser Berufsgruppe, genau wie die der Fluglotsen, eine der höchsten ist und große Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Viele Personen arbeiten engagiert an den unterschiedlichsten Stellen an der Veränderung dieser Grundsituation, doch bis diese gelingt, ist jeder Kollege im Hier und Jetzt mit dem hektischen Berufsalltag konfrontiert und muss (Über-)Lebensstrategien entwi-

ckeln, um seine Gesundheit und die Freude an diesem Beruf zu erhalten. Ein stetiges Aufzeigen von Missständen, Klagen und Stöhnen hilft nicht weiter.

*„Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als tausendmal über die Dunkelheit zu klagen“*, besagt ein chinesisches Sprichwort. Ein Licht kann das energetische Arbeiten mittels Taiji und Qi Gong in der Schule sein, um die eigene Gesundheit, Achtsamkeit und Lebensfreude sowie die der Schülerinnen und Schüler, trotz widriger Bedingungen, zu erhalten.

Das Qi Gong ist eine mehrere Jahrtausende alte Bewegungskunst aus China, deren meditative Übungen auf eine Erhaltung sowie Verbesserung der Gesundheit und eine Verlängerung des Lebens ausgerichtet sind. Das Taiji (Tai Chi Chuan) ist eine innere Kampfkunst, die Bewegungskonzepte des Qi Gong sowie Kampfkunstelemente beinhaltet. Beide Künste sind eng mit der chinesischen Philosophie des Daoismus verknüpft bzw. gehen daraus hervor. Ein elementarer Aspekt beider Künste ist das Kultivieren der eigenen Mitte und das Handeln aus dieser Mitte heraus.



Übertragen auf den (Schul-)Alltag bedeutet das, in allen Situationen aus der Mitte heraus zu handeln, bzw. die Balance zu halten und das physische und psychische Gleichgewicht herzustellen. Die alltäglichen Situationen kann ich nicht verändern. Über mein Verhalten, meine „innere Haltung“ entscheide ich jedoch selbst.

Ein typisches Beispiel:

a) In der viel zu kurzen Pause von mehreren Kollegen wegen unterschiedlichster Dinge angesprochen, Material kopiert, den kommenden Unterricht im Auge, keine Zeit für ein Getränk, eile ich, schwer mit Material bepackt, zur nächsten Stunde. Eine lärmende, aufgedrehte Klasse wartet dichtgedrängt vor der Klassentür und kommt auch nach Eintritt in den Klassenraum kaum zur Ruhe,

zwei Schüler rangeln noch miteinander. Ich schreie mehrmals laut um Ruhe, spreche einzelne Schülerinnen und Schüler scharf an. Nach einiger Zeit habe ich es geschafft, die Schüler sitzen auf ihren Plätzen und der Unterricht kann beginnen. Nach der Stunde treffe ich beim Rückgang einen Kollegen und sage: „Die 9a war heute ja völlig nervig und aufgedreht. Die haben mich ganz schön geschafft!“

Mit einer ausbalancierten inneren und äußeren Haltung kann das Geschilderte auch so ablaufen:

b) In der viel zu kurzen Pause bitte ich mich ansprechende Kollegen, falls es nicht „brennt“, mich zu einem anderen Zeitpunkt zu verabreden; mich anzurufen oder mir eine Mail zu schreiben oder einen Zettel in mein Fach zu legen. Mit heißem Wasser oder Tee in einer Thermoskanne mache ich mich auf den Weg zur nächsten Stunde. Ich gehe bewusst, dabei atme ich zehnmal in den Unterbauch ein- und aus. Das schwere Material trage ich in einem Rucksack auf dem Rücken. Dabei achte ich auf meine Kopfhaltung. Ich stelle mir vor, wie der Kopf am hinteren Scheitel leicht gen Himmel aufgehängt ist und Nacken sowie Schultern und Brustkorb entspannt und gelöst sind. Meine Gedanken lasse ich für einen Moment wie Wolken ziehen, werte nicht, beurteile nicht. Ein inneres Lächeln begleitet mich. Ich lasse mental und körperlich für einen Moment alles los. Dann sammle ich meine Aufmerksamkeit im „Dantien“, einem Punkt unterhalb des Bauchnabels. So schreite ich aufrecht und gelassen, mit (auf-)rechter Haltung der lärmenden Klasse entgegen. Das Lärmen und die Unruhe nehme ich nicht

persönlich. Mit offener Haltung, mit fest verwurzelten Füßen, Händen auf dem Dantien und entspannter Haltung warte ich, bis die Schülerinnen und Schüler zur Ruhe kommen. Einzelne Schüler, die noch unruhig sind, nehme ich ganz in meinen Focus, bis sie meinen Blick spüren und sich mir zuwenden. Mit einem Ritual des gegenseitigen Respekts, dem indischen Gruß „Namaste“, starte ich die Stunde. Falls die motorische Unruhe der Schülerinnen und Schüler weiterhin groß ist, machen wir eine fünfminütige Bewegungspause mit einem meditativen Sammeln zum Abschluss. Einiges gelingt mir in der Stunde, manches werde ich in der kommenden Stunde noch mal aufgreifen. Ich bin freundlich zu mir selbst und lege die Messlatte an mich nicht zu hoch. So gehe ich aus der Stunde und treffe beim Rückgang einen Kollegen, um mit ihm etwas privat zu plaudern. Diese Haltung und das daraus resultierende Verhalten kann ich durch die Qi Gong – Übungen und die Standübungen des Taiji erlernen und unterstützen. Im hektischen Alltag benötige ich dann nur einige Momente der Aufmerksamkeit, um mich in diese Haltung zu begeben, die mir Energien schenkt, statt sie zu rauben.

Energetisch stehen mir aus chinesischer Sicht in der oben beschriebenen Situation a) dreißig mal junges Yang (kräftige, aufsteigende Energie) gegenüber. Ich selber bin ein junges Yin (leicht absteigende Energie). Lasse ich mich auf eine wie in a) aufgezeigte Konfrontation ein, gewinne ich zwar im ersten Moment (die Schüler sind ruhig), es hat mich aber auch meine Energie gekostet und ich brauche wesentlich länger als die Schüler,

um mich wieder zu erholen. Diese Situationen bei denen zwei Kräfte gegeneinander gerichtet sind, werden als Yang-Yang-Situationen bezeichnet. In der Kampfkunst Taiji gilt es jedoch, genau diese Situationen zu vermeiden.“ Auf Yang reagiere mit Yin“.

„Hat das Yang seine höchste Stufe erreicht, wird es vom Yin besiegt“, besagen die klassischen Schriften. „Das Wasser bricht den Stein.“ Die klassische Schule ist ein „Energieräuber“. Ich bin gefordert, sorgsam mit meinen Energien umzugehen und Vorboten bzw. Alarmposten zu erkennen, um ein „Ausbrennen“ zu vermeiden. So sollte ich nicht jeden Kampf aufnehmen und das klare „Nein“ zu meinem Standardrepertoire machen. Jeder nicht geführte Kampf (direkte Konfrontation/Auseinandersetzung) ist energetisch ein gewonnener Kampf und ein guter Schutz für das Immunsystem.

Unterrichten aus der eigenen Mitte ist ein Weg, um das kräftezehrende Schulleben zu meistern und die eigenen Ressourcen zu erhalten. Qi Gong und Taiji-Übungen unterstützen diesen Weg und verbessern das ausbalancierte Handeln, wenn sie regelmäßig und beharrlich geübt werden. Unabhängig vom Schulkontext führt das Üben des Qi Gong oder Taiji zu Wohlbefinden, Gelassenheit, einer guten Gesundheit und somit zu mehr Lebensfreude.


 The logo for 'hib' consists of the lowercase letters 'hib' in a bold, sans-serif font. The letter 'i' is colored red, while 'h' and 'b' are black.

Hochschulinformationsbüro  
<http://www.hib-os.de/>

*Die erste Adresse,  
 wenn es um Bildung geht.*