

# Lehren will gelernt sein

Anregungen zur Selbstreflexion für Qigong- und Taijiquan-Lehrende  
Von Angela Menzel

Fachliche Kompetenz ist nicht unbedingt ausreichend, um Qigong oder Taijiquan erfolgreich unterrichten zu können. Der Umgang mit den einzelnen TeilnehmerInnen und der gesamten Gruppe ist ein Thema für sich und setzt soziale Kompetenz voraus. Angela Menzel, die sich diesem Bereich besonders widmet und dabei auch Erfahrungen aus der Theaterarbeit einfließen lässt, geht auf fünf wesentliche Punkte ein: die Gestaltung von ersten Stunden, die Entstehung einer harmonischen Gruppe, Selbstwahrnehmung, Stimme und Sprache sowie die Notwendigkeit, durch eigene Weiterbildung ein »Ausbrennen« zu verhindern. Sie empfiehlt, sich auch in der Rolle der oder des Unterrichtenden fortzubilden, da derartige Seminare die Gelegenheit bieten, das eigene Verhalten zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

## Abstract:

### Learning the art of teaching

#### Points for consideration by teachers of Qigong and Taijiquan. By Angela Menzel

Specialist knowledge and ability is not necessarily all you need to teach Qigong or Taijiquan successfully. Dealing with individual students and the group as a whole is an issue in itself, and requires a range of social skills. Angela Menzel, who is particularly interested in this area and who also incorporates her experience of theatre work, examines five essential points: shaping the first lessons, the creation of a harmonious group, self-perception, voice and language, and the need to prevent »burnout« by continuing to receive input in one's art. She also recommends that teachers attend courses on educational skills because such seminars provide an opportunity to reflect on and develop one's own behaviour.

*»Erhabenes Gelingen, wenn Du aufrichtig und wahrhaftig bist.«*

Yijing, 1. »Das Schöpferische«

Wir schreiben das Jahr 2005, gut ein halbes Jahrhundert, nachdem die asiatischen inneren Künste ihren Siegeszug in den Westen begonnen haben. Noch vor 15 Jahren waren Taijiquan und Qigong einwandfrei Exoten unter den Freizeitangeboten. Heute gibt es eine mannigfaltige Auswahlmöglichkeit unter

den Kursanbietern und die Anzahl derer, die bei »Qigong« an ein Musikinstrument denken, ist erfreulich gesunken.

Schlägt man heute dieses Fachmagazin der deutschen Taijiquan- und Qigong-Szene auf und lässt den Blick über die enthaltene Werbung schweifen, wird diese mittlerweile dominiert von Angeboten zu Lehrer- und Kursleiter-Ausbildungen. Zugangsvoraussetzungen, um eine Ausbildung zu beginnen und zu absolvieren, gibt es in der Regel keine und

übergeordnete, demokratisch verfasste Organe, die Empfehlungen diesbezüglich abgaben, befinden sich quasi noch im Säuglingsalter.

Die Motivationen, eine Ausbildung für Taijiquan- oder Qigong-LehrerInnen zu machen, sind ausgesprochen vielfältig. Manch einer entscheidet sich dafür, noch bevor er eigene Erfahrungen damit gemacht hat. Berufung? Nur Monate, vielleicht zwei Jahre später, ist ein Curriculum durchlaufen, mit dem man selbst beginnen kann, Menschen in der einen oder anderen Kunst zu unterweisen. Andere wiederum entscheiden sich, gut überlegt, erst nach vielen Jahren der persönlichen Auseinandersetzung, Gelerntes auch weiterzugeben.

Ein Urteil über einzelne Ausbildungsinstitute sei hier jedoch ausdrücklich nicht versucht! Jedes Einzelne wird, auch im eigenen Interesse, so gut wie möglich zukünftig Lehrende fachlich ausbilden. Um als LehrerIn zu bestehen, braucht es vor allem fachliche Kompetenz. Darüber sind sich Lehrende wie Lernende ganz sicher einig. Was jedoch der Alltag des Unterrichts über das »richtige« Vermitteln einer Form hinaus fordert, lehrt die Meisten erst langjährige Praxis, also »learning by doing«.

## Yin- und Yang-Aspekte des Lehrens

Fakt ist, die Dichte von Taijiquan- und Qigong-LehrerInnen in Deutschland ist erheblich und es gilt gut zu sein, um den Herausforderungen, die eine seriöse berufliche Tätigkeit an Lehrende stellt, dauerhaft gewachsen zu sein. Mittlerweile finden in Ausbildungen die betriebswirtschaftlichen, steuerlichen und juristischen Aspekte vermehrt Berücksichtigung. Diese »Yang«-Aspekte sind durchaus wichtig, sichern sie doch die wirtschaftliche Existenz nach außen hin ab und sorgen für ein geschäftliches Vorankommen und Erfolg. Die »Yin«-Aspekte des Lehrens, die im Management längst erkannten so genannten »soft skills«, finden natürlich in jeder zwischenmenschlichen Interaktion, mehr oder weniger gelungen, statt. Eine Auseinandersetzung und Vorbereitung auf den Umgang mit Gruppen und die Rolle als LehrerIn sind jedoch eine Seltenheit, beileibe nicht nur im Bereich Taijiquan/Qigong!

Das erwähnte Management stellt selbst einen riesigen Markt an Strategie- und Verhaltenstrainings. Eine Strategie, die nicht mit Leben gefüllt und vielleicht sogar stark manipulativ ist, kann einen jedoch möglicherweise noch weiter entfernen von sich selbst und den



Menschen, denen man eine Kunst vermitteln möchte. Jemand, der den Weg der inneren Kampfkünste beschreitet, die berühmten »ersten Schritte der tausend Meilen« getan hat, sollte in seiner Funktion als Lehrer genau so wahrhaftig und aufrichtig an sich arbeiten, wie es die »Klassiker« für eine Vervollkommnung der Fähigkeiten in den inneren Künsten raten.

Warum sich scheuen neben allen Formen, Korrekturen und Vertiefungen einmal einen Schritt in den Bereich Lehrertraining zu wagen? Bei der Entscheidung für eine geeignete Fortbildung sollte es keinesfalls um das reine Aneignen irgendeiner Strategie oder Technik gehen, die grenzenlosen beruflichen Erfolg, Ruhm und Macht verspricht. Taijiquan und Qigong zu unterrichten ist eine besondere Herausforderung und aus dem Kontext der inneren Künste nicht herauszulösen. Schließlich geht es bekanntlich um mehr als das bloße Vorturnen beliebiger Bewegungsfolgen. – Wer will sich schon ernsthaft und sehenden Auges sein Karma versauen? –

In Managementseminaren werden vornehmlich Inhalte vermittelt, die stark, wenn nicht ausschließlich auf »Verkaufen« abzielen. Man lernt Gesprächsführung, Verhalten, Mimik, Gestik, ..., mit dem Ziel, die Kunden zum Konsumieren zu manipulieren und an sich zu binden, Geschäftspartner und Mitarbeiter so zu handhaben, dass man das eigene Ziel in jedem

Die Präsenz der Lehrerin zeigt sich auch in der Aufmerksamkeit ihrer SchülerInnen.

»Soft skills«, zu deutsch: weiche Fähigkeiten, bezeichnen das Wissen um den Umgang mit Menschen und Entscheidungen. Für die Qualität der soft skills ist weniger der Intelligenzquotient (IQ) als vielmehr der Grad der emotionalen Intelligenz (EQ) verantwortlich. Persönlichkeit (Charisma), Vertrauenswürdigkeit, Einfühlungsvermögen, Kreativität und Teamfähigkeit sind dabei zentrale Aspekte.



Solche »magic moments« setzen einen gelungenen Gruppenprozess voraus.

Das skizzierte Konzept ist Grundlage eines Forums für Fortbildung und Austausch unter dem Titel »Training on the Job«.

Im Internet lässt sich auch für »normale« LehrerInnen einiges finden und gute Fortbildungen gibt es zweifelsohne für den weiten »sozialen Bereich«. Viele Studenten-Theater haben oftmals weitläufig passende, kostengünstige Workshopangebote im Programm.

Fall durchsetzen kann. Sicherlich mag das auch Taiji-Lehrenden hier und da von Nutzen sein. Für mich sprechen allerdings ethische Aspekte, wie sie zu einem auch spirituellen Verständnis der inneren Künste gehören, dagegen.

Für »normale« LehrerInnen ist das derzeit bekannteste Trainingsprogramm das »Konstanzer Trainingsmodell« (KTM), welches entwickelt wurde, um dem wachsenden Problem von Gewalt an Schulen zu begegnen. Bei diesem Konzept geht es weniger um die Vermittlung von Strategien und Techniken, als um die Fortbildung der Persönlichkeit. Das Training soll dem Individuum helfen seiner Selbstverwirklichung entgegenstehende Be- und Einschränkungen abzubauen. Dieses Konzept benutzt vielfach Spiele und Übungen zur Selbstwahrnehmung, -reflexion und -modifikation, die auch im Schauspieltraining zur Grundausrüstung gehören.

Eigene Erfahrungen als Schauspieltrainerin, als Taiji-Lehrerin und natürlich als Teilnehmerin von Ausbildungen und Workshops in beiden Sparten und letztlich das Coachen meiner beiden Göttinger Nachwuchslehrer haben mich schließlich dazu bewegt ein Konzept zu entwickeln, welches sich spezifisch an angehende und fortbildungsfreudige Taiji- und Qigong-Lehrende richtet. Folgende Themen bieten die Basis für den Einstieg:

- Wie gestalte ich eine erste Unterrichtseinheit?
- Was alles möchte und sollte ich meinen Interessenten schon ganz zu Anfang vermitteln und wie tue ich das?
- Wie gelingt es mir aus einer Anzahl Individuen, die mir und sich untereinander fremd

sind, eine Gruppe zu bilden, die sich miteinander wohlfühlt und ein angenehmes Lernklima schafft?

- Wie werde ich gesehen? Stimmt das überein mit meiner eigenen Vorstellung, meiner Innenperspektive?
- Was, wann, wie und wo ist meine Präsenz?
- Wie setze ich meine Stimme ein?
- Wie Sorge ich für mich und dafür, dass mich weder »Praxisschock« noch »Burn-out-Syndrom« ereilen?«

### Erste Stunden

Der Beginn eines neuen Kurses konfrontiert immer wieder neu und sehr unterschiedlich die verschiedensten Individuen, deren Erwartungen und möglicherweise Einschränkungen. Lehrerin oder Lehrer stehen vor und im Mittelpunkt der neuen oder noch zu »überzeugenden« Teilnehmer und damit auf einer Art Bühne. Es gilt Kompetenz zu zeigen, um Sympathie zu werben und mit dem Aufbau von Beziehungen zu beginnen. Jeden Einzelnen gilt es dort abzuholen, wo er/sie sich gerade befindet, gilt es einzubeziehen in das Flair von Taijiquan oder Qigong und einzuführen in die zunächst völlig exotische Art der Bewegung. Hier wird die Vertrauensbasis geschaffen, die im weiteren Verlauf des Kurses für ein angenehmes Lern- und Arbeitsklima sorgt. Die Anwendung eines »Schema F« wird nicht reichen, um eine tragfähige Basis für langfristige und beide Seiten zufrieden stellende Unterrichtsbeziehungen zu schaffen. Das Verhalten von Lehrerin oder Lehrer muss idealerweise von innen gefüllt sein, will gelebt und somit authentisch sein. Tipp zum Ausprobieren und für Autodidakten: Überlegt, wie gerne Ihr bei Euch selbst SchülerIn sein würdet und warum.

Entwickelt sich aus dem Haufen unbekannter Individuen eine homogene Gruppe, deren LehrerIn mit ihnen harmoniert, beginnt der Genuss des Lehrens und Lernens. Wünschenswerterweise für eine lange Zeit. »Homogen« und »harmonisieren« implizieren keineswegs kuschelwütige Gleichmacherei. Vielmehr stellen sie notwendige Komponenten dar für eine freundliche, offene und tolerante Atmosphäre, in der jedeR den eigenen aktuellen Grenzen entsprechend ungehemmt lernen und üben kann. Eine solide Vertrauensbasis zwischen Lehrperson und Gruppe vermittelt das Gefühl, dass sich alles lernen lässt, und sei es noch so fremd und kompliziert. Damit ist im Gehirn der Lernenden eine Menge Platz geschaffen, Selbstzweifel und Ängste beanspruchen weniger Kapazität als die Lust am Lernen.

Auch für die Unterrichtenden stellen zufriedene, ja glückliche SchülerInnen einen hohen unmittelbaren Lohn dar, der das Weitergeben der eigenen Leidenschaft tatsächlich zum Genuss werden lässt. Lehrer Sha Junjie in Kunming erwiderte stets auf meine Freude an seinem Unterricht: »Ni Gaoxing Wo Ye Gaoxing« – »Wenn du dich freust, freue ich mich auch.«

### Soziale Kompetenz entwickeln

Um diese erste Phase der Gruppenfindung zu bewerkstelligen und auch, um für spätere »Durststrecken« gewappnet zu sein, bedarf es einer Vielzahl von Details aus dem Feld der »sozialen Kompetenz«. Jeder sozial interaktive Mensch verfügt über ein gewisses Instrumentarium und wendet es teils bewusst, teils unbewusst an. Folgende Verhaltensweisen gelten als Beispiele für soziale Kompetenz:

- Gespräche beginnen, aufrecht erhalten und beenden
- Blickkontakt aufnehmen
- auf Kritik reagieren
- Schwächen/Fehler eingestehen
- Gefühle zeigen und verbalisieren.

Solcherlei Details spielen in Interaktionen immer eher die Haupt-, deren »Training« hingegen eine Nebenrolle. In der Auseinandersetzung mit Gruppendynamik und der Lehrerrolle zum Beispiel mittels theaterpädagogischer Methoden trainieren sie sich quasi automatisch mit.

Ein Fortbildungsseminar bietet eine Art Labor-situation. In dieser für die unmittelbare berufliche Realität zunächst ungefährlichen Situation kann man risikofrei, mittels Rollenspiel und Improvisation in die Schuhe verschiedenster Typen schlüpfen. So lässt sich beispielsweise in »Statusspielen« Bekanntschaft machen mit unterschiedlichen Lehrer- wie Schülertypen, ein Weilchen in deren Schuhen gehen und Erfahrungen sammeln. Diese selbst gemachten Erfahrungen erweitern die Fähigkeiten, empathisch auf SchülerInnen zuzugehen und auch gruppendynamischen Prozessen entspannt zu begegnen.

Der Umgang mit »schwierigen« KursteilnehmerInnen und Handlungsmöglichkeiten können anhand tatsächlich erlebter Beispiele aufgearbeitet und geübt werden. Das heikle Thema der »Versuchung der Macht« kann ebenfalls auf eine Art und Weise behandelt werden, die einer distanzierten und rein intellektuellen Theorieebene ein Schnippchen schlägt.

Solche Rollenspiele kann man auch innerhalb einer Gruppe vertrauter Menschen ausprobieren: Spielt einmal fünf Minuten ununterbrochen den Usurpator, dann fünf Minuten



lang das Opfer. Tragt ruhig richtig dick auf! Selbstverständlich solltet Ihr ohne körperliche Gewalt auskommen. Übrigens: In diesem Rahmen ist es völlig okay, richtig Spaß an den Rollen zu haben.

Diese Spielweise nutzt den vorhandenen Erfahrungsschatz zu seiner eigenen Erweiterung! Nonverbale Kommunikation und Körpersprache werden bewusster und durch lustvolles Ausprobieren in ein authentisches Verhalten integriert. Durchaus anstrengend, kann diese Arbeit aber viel Spaß machen und der Entwicklung einige Aha-Erlebnisse bescheren. Man kann innerhalb so einer Gruppe beispielsweise auch eine Unterrichtssituation nachstellen, wobei eine Person die unterrichtende möglichst genau in ihrer Körpersprache spiegelt beziehungsweise synchron nachmacht.

### Innen- und Außenperspektive

Die wenigsten Handlungsmöglichkeiten werden anfangs bedacht oder bewusst unterschieden, geschweige denn »geprobt«. Man tut halt, was man kann, und wächst mit den Anforderungen. Eine Psychologiestudie zu Lehrpersonal an allgemein bildenden Schulen hat ergeben, dass im Berufsalltag auf ein beschränktes, weil probates Repertoire von Verhaltens- und Lehrweisen zurückgegriffen wird. LehramtsstudentInnen und ReferendarInnen sind offener dafür, ihr Handlungsinstrumentarium zu erweitern, als gestandene Lehrerinnen und Lehrer.

Der Rahmen einer geeigneten Fortbildung lädt dazu ein, sich selbst in der Rolle als LehrendeR zu hinterfragen. Um dies aus verschie-

In einem Raum von gegenseitigem Vertrauen und Respekt lässt es sich gut lernen und Korrekturen können leicht angenommen werden.  
Fotos: Archiv A. Menzel

denen Perspektiven tun zu können, helfen der Coach, die anderen TeilnehmerInnen des Seminars und oftmals auch Videoaufzeichnungen. Diese mindestens vier Blickwinkel tragen dazu bei, die eigene Wahrnehmung (Innenperspektive) und die Wirkung auf andere (Außenperspektive) einander anzunähern. Jeder Kursteilnehmer lernt durch das Beobachten und Spiegeln seiner selbst und der anderen, denn alle sollten an die Reihe kommen. Mit der Zeit lernt man seinen eigenen »Stil« (er)kennen, kann diesen modifizieren und weiterentwickeln.

#### Wie jetzt: »Präsenz«?

Um die Art von Präsenz zu verdeutlichen, die Lernenden hilfreich oder wenig hilfreich ist, ein paar Beispiele für unterschiedlich präsente Lehrertypen:

- versinkt selbst in der Entspannung, die er/sie den Teilnehmenden angedeihen lassen möchte;
- ist sehr aufgereggt und repräsentiert selbst nicht das, für was er/sie eigentlich auftreten ist;
- rutscht selbst während des Unterrichtens in einen Trainingsmodus;
- findet sich derart mitteilenswert, dass er sogar eine Schar rostiger Parkuhren zu Höchstleistungen bringen könnte.

Vermutlich könnte die geschätzte Leserschaft diese Liste noch unendlich fortführen.

Das Optimum an Präsenz ist sicher kaum als Dauerzustand zu halten. Es setzt sich zusammen aus der Aufmerksamkeit für das Geschehen in der Gruppe und für sich selbst. Es spiegelt sich wider unter anderem in der Wahrnehmung von individuellen Lerneigenheiten der SchülerInnen und des Umgehens damit, aber auch in der Lautstärke der Sprache und Tragweite der Stimme.

#### Stimme und Sprache

Schnell ist man als Unterrichtender ohne es zu merken zu leise, zu undeutlich, zu eintönig, ... und am Ende eines Kurses heiser. Dieser Problematik kann und sollte mit einfachen Übungen der Funktionalen Stimmbildung begegnet werden, ist doch die Stimme ein wichtiges Instrument im Unterrichtsalltag und der »Spiegel der Seele«. Zu schade sie dem Beruf zu opfern, wenn es auch anders geht!

Es kann zum Beispiel helfen, seine Stimme vor dem Unterrichten mit stimmhaftem Gähnen oder stimmhaftem »sssssssum ...« aufzuwärmen. Lass die Zunge den gesamten Mundraum erkunden und strecke sie weit, weit raus. Gehe durch Deinen Raum und töne beispielsweise

auf: Maaa, Mooo, Muuu, ..., lausche dem Klang Deiner Stimme im Raum und lass sie langsam jede Ecke ausfüllen.

Auch Formulierungen und Wortwahl können einer Verständigung zwischen Lehrperson und SchülerIn im Wege stehen. Ein naturwissenschaftlich orientierter Schüler ist mit Taijitypischer Terminologie zunächst wenig vertraut und Anweisungen wie »lass dein Gewicht in die Füße sinken« oder Ähnlichem gegenüber eher skeptisch. Hier soll die Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Sprache sensibilisieren und zur Bildung eines Wortschatzes anregen, der »normale« Menschen nicht mehr als nötig verwirrt und dazu verleitet, Taiji in die Kiste: »unwissenschaftlicher Humbug« zu stecken. Hat eine Gruppe sich eingearbeitet, kommt es seltener zu Missverständnissen, weil ein gemeinsamer Wortschatz zur Verfügung steht. In Gruppen, die schon sehr lange zusammenarbeiten, kann sich mitunter ein Wortschatz entwickeln, der Außenstehende verwundert und kaum etwas verstehen lässt.

#### Weitergehen

Sich selbst zu beobachten und zu reflektieren ist recht einfach zu erlernen beziehungsweise zu trainieren, kann sehr viel Spaß machen und ist bei weitem nicht mit zwanghaftem Konsum von Vanilletee und selbstgekneteten Energiebällchen verknüpft. Es erfordert vielleicht ein wenig Mut und die Bereitschaft sich weiterzuentwickeln.

Auf dem Taiji-Weg lauert latent die Gefahr, in die Falle des Workoholics zu tappen. Neben der reinen Unterrichtszeit investiert man noch viele Stunden, um überhaupt jemanden zum Unterrichten zu haben. Die Zeit für das eigene Training schmilzt zusammen auf seltene Gelegenheiten und für Fortbildungen fehlt vielleicht mal schlicht das Geld? Trotzdem weitergehen!

Ganz wichtig ist es, sich eine Infrastruktur zu schaffen, die Zeit und Raum zum Selberlernen ermöglicht. Um einem Ausbrennen als Lehrendem vorzubeugen, sollte man die Rolle des Lernenden nicht aufgeben. Die Zugehörigkeit zu einem dauerhaften Fortbildungsverhältnis kann dabei sehr helfen, aber auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.



**Angela Menzel,**

Jg. 1969, ist Theaterpädagogin (seit 1990), staatlich geprüfter Clown (seit 1995) und zertifizierte Lehrerin des Tai Chi Forums Deutschland (seit 1998). Sie arbeitet als Schauspielerin/Clown, Schauspieltrainerin, Theaterpädagogin und Regisseurin seit 1992 und ist Inhaberin, Leiterin und leidenschaftliche Lehrerin der Tai Chi Schule Göttingen seit 1997.