

Vortrag/Workshop beim DDQT-Kongreß Taijiquan
Burg Sensenstein 4-6 September 2009

„Üben ist gesund“ Eine Grunderfahrung des Menschseins im Taijiquan

Ein alter Hut inzwischen:

Von Wirtschaftsunternehmen bis zur kirchlichen Erwachsenenbildung wird lebenslanges Lernen in stetiger Weiterbildung gefordert. Auch vom Taijiquan-Unterrichtenden wird dies im DDQT erwartet.

Nach meiner Erfahrung hat vieles im Taijiquan-Training mit mehr zu tun als mit dem korrekt-verfeinerten Entwickeln von Fertigkeiten. Mehr Wissen bringt ab einem bestimmten Kenntnisstand nicht weiter.

Vor allem in therapeutischen Zusammenhängen ist dies sicher nicht die Kraft, die Taijiquan wirksam werden lässt. Dazu ist das Können und Wissen nach 3 Wochen Klinikaufenthalt zu gering. Trotzdem wird immer wieder berichtet, Taijiquan habe in einem therapeutischen Prozeß geholfen.

Ich vermute im regelmässigen Üben von Taijiquan - unabhängig vom Stand des Könnens - Wirkkräfte, die zum Beispiel in der Tinnitus-therapie heilsam sind. Von 3 Seiten her suche ich nach dem Wert des Übens in einer Grunderfahrung des Menschseins:

- Naturwissenschaftlich führt die Spur zu neurophysiologischen Gegebenheiten, die die Überlebensfähigkeit des menschlichen Organismus garantieren.
- Psychosomatisch-therapeutisch vermute ich Therapieerfolg in einem persönlich verändernden Prozeß.
- Geisteswissenschaftlich-phänomenologisch stellt sich die Frage nach der Reifung des Menschen und der Entfaltung seiner Möglichkeiten.

Diesen Überlegungen werden wir im Vortrag, im Gespräch und in den Tai-Chi-Übungen gemeinsam nachgehen."