

**Die Lehrer-Schüler-Beziehung  
im Tai Chi Training  
unter Coaching Gesichtspunkten  
mit besonderer Berücksichtigung  
hypnosystemischer Ansätze.**

*Abschlussarbeit zu Persönlichkeitsentwicklung*

*Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation in Köln*

*Ulf Gröpper*



# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Einleitung.....                                       | 3  |
| 1 Der Lehrer als Coach.....                           | 5  |
| 1.1 Ergebnisoffene Haltung.....                       | 5  |
| 1.2 Do's & Don'ts - Lehrer vs. Coach.....             | 6  |
| Konkrete Lösungsvorschläge (was übe ich und wie)..... | 6  |
| Kontakt.....  | 6  |
| pacing / loben.....                                   | 7  |
| Abhängigkeit.....                                     | 7  |
| Augenhöhe.....  | 8  |
| Glaubenssätze.....                                    | 8  |
| Ehrenrunden.....                                      | 8  |
| Zusammenfassung.....                                  | 9  |
| 2 Hypnosystemik im Tai Chi Training - eine Suche..... | 10 |
| 2.1 Kognition - Intuition - Körper.....               | 10 |
| 2.2 Raum.....   | 10 |
| 2.3 Kraftort.....                                     | 10 |
| 2.4 Schutztiere.....                                  | 11 |
| 2.5 Trance.....                                       | 11 |
| 2.6 Problemlösungsgymnastik.....                      | 11 |
| 2.7 Restriktionsmodell.....                           | 12 |
| 3 Abschließende Überlegungen.....                     | 13 |
| Literaturverzeichnis.....                             | 14 |

## Einleitung

Vor über 20 Jahren trug ich mich erstmalig mit dem Gedanken eine Ausbildung zum Coach zu machen. Die damaligen Gegebenheiten in meinem Lebens-Kontext ließen mir jedoch nicht genügend Spielraum und mir fehlte auch irgendwie ein rechter Zugang. Nach der Lektüre einiger Bücher zum Bereich Coaching war ich zwar begeistert von den Themen insbesondere von der Vorstellung Menschen unterstützen zu können. Aber es reichte einfach nicht um so wirklich in die Tat zu kommen. Meine stets mitfühlende und mitdenkende Frau hatte dann den Einfall, dass ich mich in „Freizeitbeschäftigung“ einer Tai Chi Lehrerausbildung widmen könnte. Gedacht, gesagt, getan! Ich fand eine gute Tai Chi Schule und absolvierte nach 3 Jahren intensiver Ausbildung neben meinem gegebenen 40-Stunden Job als Softwareentwickler die „große Prüfung“ zum Tai Chi Lehrer. Und so unterrichte ich nunmehr seit über 10 Jahren freiberuflich Tai Chi.

Im Rahmen dieser Tätigkeit wurde mir zunehmend bewusst, dass ich nicht nur ein tolles Bewegungssystem in der Hand halte, welches nicht nur für den (körperlichen) Kampf geeignet ist. Sondern dass ich im Grunde auch auf darüberhinausgehenden Ebenen mit verschiedenen Anforderungen mit meinen Schülern in Kontakt treten muss. Zunächst ist schon die „einfache“ Vermittlung der körperlichen Aspekte der Bewegungen gar nicht so leicht zu bewerkstelligen. Es geht hier um „Hineinspüren“, Selbstreflexion in der Bewegung, Motivation zum regelmäßigen Training, Selbstbeherrschung in der Partnerübung und nicht zuletzt gerät man über die gedachte Extremsituation des Kampfes schnell auch in existentiell philosophische Überlegungen eines „angemessenen“ Verhaltens. Ich habe in meinem Training auch schon mal ein blaues Auge kassiert und lebe in bestem Frieden mit den jeweiligen Kampfpartnern, weil wir uns einvernehmlich auf dieses Risiko eingelassen haben und durch unseren Lehrer ein vertrauensvoller Boden in der Gruppe geschaffen war, um mit solchen (selbstverständlich immer unbeabsichtigten) Verletzungen gut umgehen zu können.

Alles in allem handelt es sich um ein sehr dynamisches Umfeld der Begegnung mit sich selbst und anderen.

Willkommen in der Systemik!

Als ich dann die Ausbildung bei InKonstellation begonnen habe, wurde mir zwar schnell klar, dass ich die ein oder andere Maxime des Coachens intuitiv erkannt hatte; insgesamt aber wurde meine Sicht auf das Coachen erst einmal sehr stark „zurechtgerückt“. Da wäre sicherlich vor allem die konsequente Berücksichtigung des Konstruktivismus<sup>1</sup> als Ausgangsbasis für alle Überlegungen hinsichtlich der Steuerung des Kontaktes zwischen Coach und Coachee zu nennen (Stichwort „Inselmodell“<sup>2</sup>). Hatte ich gedacht, dass die vermittelten Coaching-Techniken mir für meine Tätigkeit als Tai Chi Lehrer nützen könnten, war ich hier ziemlich ernüchert worden. Schnell war klar: Ein Coach ist etwas ganz anderes als ein Lehrer!

Schließlich will ich meinen Schülern Tai Chi beibringen. Ich habe also ein „festes Ziel“ im Visier. Ein Coach dagegen lässt sich vom seinem Coachee führen und schaut wohin die Reise geht. Seine „Leitplanken“ sind deutlich weiter und unspezifischer gefasst (im Sinne von Methoden, Fragetechniken, Modellen und Formaten). Es geht eben darum das konkrete Ziel oder gewünschte

---

1 i.S. von Paul Watzlawik vgl. a. [https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus\\_\(Philosophie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus_(Philosophie)) 17.01.2024

2 Inselmodell nach Vera F. Birkenbihl s. <https://youtu.be/lrh32N7G3ag> 17.01.2024

Ergebnis erst gemeinsam mit dem Coachee kennen zu lernen. Genau das steht zu Beginn der Arbeit noch gar nicht fest. Der Grund, warum meine Tätigkeit als Tai Chi Lehrer dennoch einiges gemeinsam haben könnte mit der Tätigkeit als Coach, wurde mir erst in der Beschäftigung mit der Hypnosystemik so richtig bewusst. Hier wurde mir die große Bedeutung des Zusammenwirkens der „3 Intelligenz“-Systeme (Kognition, Intuition, Körper) klarer, und wie ich im Training schon die ganze Zeit damit arbeite, wenn auch weniger bewusst als intuitiv. Und, wie ich heute annehme, noch deutlich zu stark auf die kognitive Ebene fokussiert. Die interessante Frage lautet für mich: Wie kann ich systemische und insbesondere hypnosystemische Coaching-Methoden und Sichtweisen in den Unterricht einbauen, um meinen Schülern einen leichteren Zugang zu den Lerninhalten zu ermöglichen? Und kann es sein, dass ich mit der Haltung eines Coachs der bessere Lehrer bin?

Diesen Fragen möchte ich in dieser Arbeit nachgehen.

Es ist noch ein Hinweis zum Gendern erforderlich. Da ich einerseits der Notwendigkeit von Bewusstmachung aus vollem Herzen zustimme, spüre ich doch starke Widerstände gegen den derzeitigen sprachlichen Niederschlag dieses Gedankens. Da sehe es mir der geneigte Leser bitte nach, wenn ich diesbezüglich etwas unordentlich bin.

# 1 Der Lehrer als Coach

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, erscheinen die jeweiligen Aufgabenstellungen der Lehrerin und der Coachin sehr different. Man könnte sagen, dass die Zieldefinition, die Auftragsklärung und die Methoden der Zielerreichung vordergründig durch die Überschrift „Tai Chi lernen bei Ulf Gröpper“ vorgegeben sind. Das würde es so im Coaching nicht geben. Das Coaching zeichnet sich ja gerade dadurch aus, dass weder der Klient/Klientin noch der Coach zu Beginn wissen wohin die Reise geht und mit welchen genauen Mitteln man zum Erfolg kommen kann bzw. wird.

Auf den zweiten Blick zeigen sich dennoch ein paar interessante Parallelen, wie ich im Folgenden zeigen möchte. In der Betrachtung und Einordnung des Lehrer-Daseins beziehe ich mich durchgehend auf meine eigenen Erfahrungen in diesem Bereich.

Um mich einer allgemeineren Differenzierung zwischen Coachin und Lehrerin zu nähern, möchte ich hier also einige Gedanken zu Unterschieden und Gemeinsamkeiten der beiden Rollen zusammentragen.

## 1.1 Ergebnisoffene Haltung

Zunächst möchte ich mich der Frage widmen, inwieweit die ergebnisoffene Haltung des Coachs für mein Lehrerdasein hilfreich, oder auch hinderlich sein kann.

Hierzu ist deutlich zu machen, wie „mein“ Training zur Zeit überhaupt aussieht und wie genau das „Ziel“ derzeit eigentlich definiert ist. Denn vordergründig lernen meine Schüler bei mir natürlich konkret Tai Chi. **Meine** Zielsetzung als Lehrer liegt aber leicht „neben“ diesem proklamierten Ziel. Für mich ist wichtig, dass die Schüler mit sich in ihrem Körper in Kontakt kommen; Sich spüren lernen. Im besten Falle ein besseres Gespür für sich entwickeln und darüber vielleicht sogar mehr Selbstbewusstsein im eigentlichen Wortsinne entfalten können. Der „äußere“ Erfolg (gemessen an der Kampfkunst-Fähigkeit) ist für mich weniger relevant. Hier zählt die individuelle „Unterschiedsbildung“ beim Schüler. Insoweit bin ich heute schon ganz auf der „Insel“ des Schülers. Das Training, das Ziel und die Erwartungshaltung sehen naturgemäß bei jedem Schüler völlig anders aus. Tai Chi ist ein individueller Weg, auch wenn die Form gemeinsam gelaufen wird. Jeder geht diesen Weg in seinem Tempo und seiner Intensität. Die äußere Form des Trainings kann dabei als „Vehikel“ oder Methode für das Erreichen der gewünschten inneren Entwicklung gesehen werden.

Ich bin in meinem Training insoweit ergebnisoffen, als dass der Schüler, die Schülerin entscheidet, ob das Training einen positiven Unterschied macht. In dieser Hinsicht mache ganz wie ein Coach nur Vorschläge (bilde Hypothesen!) zu den Trainingsschwerpunkten, welche ich für den konkreten Schüler für sinnvoll erachte. Allerdings müssen die Schüler bereit sein, meine Vorschläge gründlich zu prüfen und das bedeutet, sich zunächst darauf einzulassen. Bei diesen Vorschlägen handelt es sich vor allem aber um die Methoden zur Zielerreichung. Das Ziel selber ist nur in der Intensität der Ausprägung des Lernerfolges verhandelbar.

Das zeigt sich an verschiedenen Aspekten in der angestrebten Entwicklung des Schülers, die nicht außer Acht gelassen werden dürfen. Ein Beispiel: Die Beinkraft. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die SchülerInnen Beinkraft aufbauen. Insofern bin ich als Lehrer gerne auch lästig

und insistiere. Auch wenn das konkrete Ergebnis bei dem jeweiligen Schüler, der jeweiligen Schülerin in Relation gesehen, wieder vollkommen individuell ist, ist es jedoch keine Option auf die Beinkraft zu verzichten, weil die auf der „Insel“ des Schülers keine Rolle spielt.

## 1.2 Do's & Don'ts - Lehrer vs. Coach

Was also tue ich als Lehrer, was ich als Coach nicht tun würde? Oder was tue ich auch als Lehrerin sowie als Coachin?

### ***Konkrete Lösungsvorschläge (was übe ich und wie)***

Da ich als Lehrer meinen Schülern konkrete körperliche Bewegungen abverlange, die sie nicht selbst entwickelt haben, kann man hier jeweils von einer „Übung“ reden, die ich anbiete. Nun muss diese Methode, die sich aus dem Set der verfügbaren Übungen (im wesentlichen des Formlaufs<sup>3</sup>) ergibt, für den Schüler hilfreich sein, damit er sie auch als das oben genannte „Vehikel“ benutzen kann.

Insofern kann man wohl davon ausgehen, dass allein durch den „Methodenkoffer“, der mir im Tai Chi zur Verfügung steht, eine gewisse Beschränkung gegeben ist. Allerdings ist das Angebot andererseits durchaus vergleichbar mit einem „Tool“ aus dem Bereich des Coachings. Ein Format wie zum Beispiel das innere Team<sup>4</sup> oder auch das Seitenmodell<sup>5</sup> geben dem Geschehen im Coaching ebenfalls eine gewisse „Rahmenhandlung“ vor, in dessen „Leitplanken“ der Coach sich bewegt. Jedoch dürfte durch die im Coaching erforderliche spontane Bereitschaft das Vorgehen in jeder Minute anzupassen und gegebenenfalls die „Rahmenhandlung“ zu verlassen, eine deutlich offenere Haltung zur „Wahl der Mittel“ gegeben sein.

Man könnte also sagen: Sowohl die Tai Chi Lehrerin als auch die Coachin verwenden im weitesten Sinne „Formen“ um den Klienten in Bewegung zu bringen. Und in beiden Fällen ist das eigentliche Ziel nicht die Form selbst, sondern die „Unterschiedsbildung“ in der Klientin, dem Schüler. Dennoch wird im Tai Chi die „Form“ enger gefasst und im Grundsatz auch dem/r Schüler/in abverlangt.

### ***Kontakt***

Das sowohl der Coach als auch die Lehrerin einen guten Kontakt zu ihrem jeweiligen Gegenüber braucht dürfte leicht einzusehen sein. Wie aber ist der jeweilige Kontakt geartet? Gibt es wesentliche Unterschiede?

Der Kontakt im Coaching dient verschiedenen Ebenen. Da ist zum einen die Empathie und die dadurch gesteigerte Wahrnehmung durch die Coachin zu nennen. Aber es geht hier natürlich auch um die Wahrnehmung der Coachee. Ist für den Coachee ein wertschätzender und interessierter Kontakt spürbar, wird ihm das Verlassen der Komfortzone deutlich leichter gemacht, wenn nicht überhaupt erst ermöglicht.

---

3 Als Formlauf bezeichnet man im Tai Chi die Ausführung einer fest vorgegebenen Abfolge von Bewegungen, die abstrahierten oder auch stilisierten Kampfhandlungen entsprechen. Meist bewusst so langsam wie möglich gelaufen (obwohl es durchaus auch schnelle Formen gibt).

4 „inneres Team“ nach Friedemann Schulz von Thun

5 „Seitenmodell“ nach Gunther Schmidt

Hier sehe ich eine interessante Besonderheit im Kontakt eines Tai Chi Lehrers (vermutlich kann man auch allgemein von der Kampfkunstlehrerin sprechen) zu seinem Schüler. Die oben genannten Aspekte gelten aus meiner Sicht zu einhundert Prozent auch für den Kontakt im Lehrer-Schüler-Verhältnis. Denn Lernen bedeutet ja immer, sich aus der Komfortzone heraus zu bewegen. Und als Lehrerin bin ich gut beraten, meine Schüler sehr genau wahrzunehmen, mich von Ihnen inspirieren zu lassen um die erforderliche Dynamik zu erzeugen. Darüber hinaus ist jedoch die Lehrer-Schüler-Beziehung grundsätzlich längerfristig angelegt. Aus der Sicht eines Kampfkunstlehrers darf diese Beziehung auch gerne den Rest des Lebens dauern. Zumindest ist es so tradiert, wird aber wohl sehr wahrscheinlich nicht mehr in jeder Kampfkunstschule so gelebt. Aus meiner persönlichen Sicht hat dieser Aspekt einen wichtigen Effekt: Lehrer/in und Schüler/in lassen sich darauf ein, sich verbindlich zu begegnen, im Sinne einer authentischen Wahrhaftigkeit, die ich als Lehrer/in / Schüler/in buchstäblich für den Rest meines Lebens aufrecht zu erhalten bereit bin. Aus dieser zugegebenermaßen enormen Dimension ergeben sich aber eben aus einer gewissen Logik des Selbstschutzes heraus der Respekt und die Wertschätzung für einander. So soll schon durch diese innere Beschaffenheit des Kontaktes zwischen Lehrer und Schüler „angemessenes“ Verhalten provoziert werden.

Hier ist interessant zu sehen, dass die „Haltung“ im systemischen Coaching im Grunde der Haltung der Tai Chi-Lehrerin gleicht. Nur das sie im systemischen Coaching diese „lebenslange Dimension“ nicht mehr benötigt, weil sie als allgemein hilfreiche Grundlage im Kontakt erkannt wurde.

### ***spacing / loben***

Ich motiviere meine Schüler durch meine Vorbildfunktion. Indem ich selbst in den Übungen an meine Grenzen gehe, ermutige ich meine Schüler dies auch zu tun. Aber auch hier zeigt sich schnell der Bedarf an Individualität. Meine Schüler bringen ja oft auch körperliche „Restriktionen“ mit, wodurch sich nicht immer alle Übungen gleichermaßen für sie eignen oder gar überhaupt nicht ausführbar sind. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Übung könnte „sanfter“ also weniger intensiv ausgeführt werden; Zum Beispiel langsamer, mit weniger Wiederholungen, oder weniger tief, weit oder stark. Oder es wird nach einer alternativen Übung gesucht, die das gegebene Handicap umschifft. Aber auch ganz grundsätzlich ist der Schüler ja häufig in der Situation der Überforderung. Hier gilt es bei guter Laune zu bleiben und dem Schüler zu signalisieren: Das ist normal! Wir sind gut unterwegs! Wir kommen voran!

Wir gehen also im Training auch immer mit vorhandenen Restriktionen um und halten uns an die „dynamische Wahrheit“<sup>6</sup> die da lautet: „Das ist schon sehr gut!“ (und wir wissen, Lehrer und Schüler, dass wir beide ein Leben lang in dieser Sache „Luft nach oben“ haben werden). „Das ist schon sehr gut!“ bezieht sich hier eben auf den dem Schüler ureigenen Unterschied zwischen dem jetzigen und dem vorigen Versuch.

### ***Abhängigkeit***

Es wird mitunter von einem Abhängigkeitsverhältnis in einer Lehrer-Schüler-Beziehung gesprochen. Der Schüler sei vom Lehrer abhängig, weil der Lehrer mit seinem Wissensvorsprung dem Schüler weit überlegen ist und der Schüler sich mit blindem Vertrauen auf den Lehrer verlassen muss, um gut zu lernen. Aus diesem Grunde dürfe ein Lehrer nicht gleichzeitig Coach

---

6 Ich zitiere hier meinen eigenen Tai Chi Lehrer Sascha Krysztofiak (<https://www.triskellum.de/>) 05.02.2024

sein<sup>7</sup>. Diese Auffassung ist für mich einigermaßen heikel. Aus vorgenannten Erwägungen heraus könnte man die Befürchtung ja ganz grundsätzlich ableiten, dass sowohl der Coachee als auch der Schüler in ein Abhängigkeitsverhältnis geraten könnten. Ich würde sagen, dass dies allein durch die Steuerungsverantwortung für den Prozess beider Rollen gegeben sein dürfte. Beide entschließen sich immer wieder bewusst zu Interventionen, die ihr Gegenüber verändern, oder auch einen Perspektivwechsel erzeugen sollen. Fallen diese Veränderungen positiv aus, kann das allein ja schon dazu führen, dass sich ein Mensch an diese Führung „gewöhnen“ könnte und womöglich irgendwann glauben möchte, dass er ohne diese Führung nicht (mehr) kann. Insofern liegt es wohl zuerst in der Verantwortung des Coachs beziehungsweise der Lehrerin in dieser Hinsicht auf der Hut zu sein. Ich halte es als Lehrer für sehr wichtig, dass die Schüler kritisch bleiben und zweifeln, damit sie sich „selbst befragen“ und somit aktiv lernen und das Gelernte dadurch auch ganz in ihre Person integrieren können.

## **Augenhöhe**

Eine Spielart der Vorstellung von Abhängigkeitsverhältnis wäre die sogenannte fehlende „Augenhöhe“. Auch hier sehe ich mich als Tai Chi Lehrer durchaus auf Augenhöhe mit meinen Schülern. Denn ich bin und bleibe selbst Schüler und ich lerne auch von meinen Schülern. Das hat für mich mit der Größe und Tragweite des Themas zu tun. Denn letzten Endes geht es in der Kampfkunst um „angemessenes Verhalten“ im weitesten Sinne. Jede seriöse Kampfkunstschule sollte immer auch die Deeskalations- und Friedenspflicht vermitteln. So habe ich es zumindest von meinem Lehrer gelernt. Mag sein, dass es damit zu tun hat, dass mein Lehrer Buddhist ist und somit ein generelles Menschenbild von Augenhöhe mitbringt, nach dem Motto „Wir sind alle erleuchtete Buddhas“. Ein für mich entscheidender Satz von meinem Lehrer zur Beschreibung der Lehrer-Schüler-Beziehung ist folgender: „Der Unterschied zwischen Lehrer und Schüler besteht darin, dass der Lehrer schon häufiger gescheitert ist als der Schüler.“

Letzten Endes scheint es mir, dass sowohl der (Tai Chi-)Lehrer als auch der Coach der Versuchung erliegen könnten zu manipulieren und genau dies nach Kräften vermeiden sollten, wenn sie ein gutes Ergebnis erzielen wollen.

## **Glaubenssätze**

Wie oft höre ich im Training Sätze wie „Ich kann das nicht!“, „Ich bin unsportlich.“, „Ich kann mich nicht entspannen“ oder auch einfach „Das geht ja gar nicht!“. Und um wie viel wäre mein Leben als Lehrer wohl einfacher, wenn ich Wege fände, meinen SchülerInnen zu vermitteln, dass es sich hier in aller Regel nicht um Fakten, sondern Glaubenssätze handelt, die veränderbar sind! Obwohl ich die Arbeit an Glaubensätzen als sehr tiefgehend und emotional erlebt habe, glaube ich, dass auch schon ein weniger tiefer Umgang mit dem Thema in Form einer entsprechend fokussierten Gesprächsführung im Training hilfreich sein können.

## **Ehrenrunden**

Was liegt näher beim Erlernen einer komplexen Tätigkeit wie der Kampfkunst oder auch der Musik oder eben dem Menschsein, als sich gelegentliche bis sehr häufige „Ehrenrunden“<sup>8</sup> zu gestatten?

<sup>7</sup> Katharina Meyer, Coach der Wirtschaft IHK <https://taiji-forum.de/tai-chi/coaching-und-taiji/> 19.01.2024

<sup>8</sup> „Ehrenrunden“ sind in der Hypnosystemik von entscheidender Bedeutung s. Gunther Schmidt <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/13910> (Pkt. 6) 17.01.2024



(Komplex sind diese „Fertigkeiten“, weil sie in sich gegenseitig beeinflussenden Systemen stattfinden: Der Kampf zwischen verschiedenen Personen, Die Beziehungen zwischen den Musikern einer Band oder eines Orchester sowohl untereinander als auch zum Publikum.) Die bewusste Integration von „Ehrenrunden“ nimmt Druck aus dem Kessel und öffnet den Raum für die Initiative: „Wenn es dieses Mal noch nicht so richtig klappt, dann schauen wir halt weiter, was uns noch fehlt.“

### ***Zusammenfassung***

Diese zugegebenermaßen lose Sammlung von eher allgemeinen Aspekten aus dem systemischen Coaching zeigt doch meines Erachtens deutlich, dass es einige Übereinstimmungen in der Kontaktgestaltung und Haltung von Tai Chi Lehrer und Coachin gibt. Auch scheinen verschiedene Werkzeuge und Methoden in abgewandelter Form in das Training übertragbar. Allenthalben ähnelt der Lernprozess im Tai Chi sehr stark den Veränderungsprozessen im Coaching. In beiden Fällen wird die Selbstwahrnehmung und unsere Einordnung unseres Selbst in der Welt bearbeitet. Daraus ergeben sich zwangsläufig verwandte Problemstellungen und daraus folgernd auch vergleichbare Lösungsansätze. Das überkommene „Diktat“-Verhalten des Lehrers erscheint aus systemischer Sicht nicht zielführend.

## **2 Hypnosystemik im Tai Chi Training - eine Suche**

Nachdem ich das systemische Coaching im Allgemeinen betrachtet habe, möchte ich nun ein wenig auf „Spurensuche“ nach den hypnosystemischen Ansätzen im Tai Chi Training gehen.

### **2.1 Kognition - Intuition - Körper**

Wie schon weiter oben erläutert, ist die Einteilung der Wissenssysteme des Menschen in Kognition, Intuition und Körper als die drei Intelligenzen unseres Daseins für mich ein wesentlicher Ankerpunkt für die Brücke zum Tai Chi Unterricht. Wir beginnen im Tai Chi den Lernprozess in der Kognition. Wir versuchen uns über Erläuterungen darüber klar zu werden, was wir tun sollen und wie die Bewegung aussieht. Aber schon in dem Moment, wo wir den ersten Versuch einer bewussten Bewegung unternehmen, treten wir ebenso in Kontakt mit unserer Tiefenwahrnehmung, unseren aktuellen intuitiven Bewegungsmustern und unseren körperlichen Empfindungen. Und so werden wir zu guten Bewegungskünstlern, wenn wir uns unsere Körperintelligenz in dem Sinne bewusst machen, dass wir sie in unserem Training achten und berücksichtigen. Durch ausreichende „Ehrenrunden“ (s.a. 1.2 Ehrenrunden) haben wir die Kampfkunst irgendwann so sehr internalisiert, dass wir sie intuitiv beherrschen und uns im Kampf (bzw. der Partnerübung) dabei zusehen können, wie wir agieren (Stichwort „Flow“). Ziel ist also auch hier das optimale Zusammenwirken dieser drei Ebenen zu erreichen.

### **2.2 Raum**

Wir wissen, dass wir evolutionsbiologisch unbewusst sehr stark auf das Raumempfinden fokussiert sind. Der allgemein intuitiv als angenehm empfundene Abstand zwischen zwei im Raum stehenden Gesprächspartnern beträgt zwei Armlängen (plus minus 10 cm ;-).

Hier jubiliert der Kampfkünstler in mir, denn was könnte wichtiger sein im Kampf als die Einschätzung der Reichweite des Gegners? Wann bin ich „in“ und wann „out“? Die Kontrolle des Raums ist im Kampf ein entscheidender Faktor. Es wird also auch hier daran gearbeitet, sich diesen immer bewusst zu machen. Wo befinde ich mich? Wer steht wo in Relation zu mir?

### **2.3 Kraftort**

In begleitenden Übungen etwa aus dem Qi Gong wird mit mentalen Vorstellungen gearbeitet, um zu einer inneren Gelassenheit und Stärke zu finden. Zum Beispiel stellt man sich vor, man würde beim Einatmen Energie aus einem Meter unter sich in der Erde über die Rückseite des Körpers in die Hände aufnehmen und beim Ausatmen über die Vorderseite wieder zurück in die Erde fließen lassen. Diese Übung verbindet den Übenden auf einer unbewussten Ebene mit der Erde, mit Ihrer Masse, Stabilität und Energie. In meiner persönlichen Erfahrung bei der Suche nach dem Kraftort hat diese Übung eine große Rolle gespielt. Ich spürte den starken Energiestrom des Gebirges(!) unter mir in meinen Beinen. Eine überaus kraftvolle Empfindung. Ich könnte mir durchaus vorstellen, dass eine solche Übung wie die Suche nach dem Kraftort für Tai Chi Praktizierende äußerst hilfreich sein kann.

## 2.4 Schutztiere

In der Kampfkunst ist es von entscheidender Bedeutung sich selbst kennen zu lernen. Nicht nur, weil wir herausfinden müssen, was unser eigener Weg ist, im Kampf zu bestehen, sondern auch, um zu erkennen, wie wir mit uns selbst umgehen müssen um erfolgreich sein zu können.

Die Übung zum Kennenlernen unserer Schutztiere verrät uns viel über uns selbst. Unsere Stärken, aber auch unsere Bedürfnisse. Sie könnte mit Bezug auf das Tai Chi eine kraftvolle Methode sein, seine Helfer zu finden, um die Fokussierung des Schülers auf die für ihn persönlich wichtigen Aspekte seines Trainings zu lenken.

## 2.5 Trance

Der Formlauf, die (Partner-)Kampfübung und im besten Falle auch der Kampf selbst sind im Grunde eine Art Trance-Erfahrung. Die vollständige Fokussierung auf den Bewegungsablauf im Innern wie im Äußeren richtet mein ganzes Erleben auf das aktuelle Tun (s.a. 2.6 Problemlösungsgymnastik). Es dürfte kein Zufall sein, dass Tai Chi Übende gerne eine beruhigende Musik zum Training abspielen, um sich in die gewünschte mentale Verfassung zu bringen (Trance-Induktion).

Ein weiterer Aspekt der Tranceerfahrung kann sowohl in der Hypnosystemik, als auch beim Tai Chi Training beobachtet werden: Die „Selbstüberraschung“. Das ist die Erreichung des in der Kampfkunst angestrebten Zustandes: "Es kämpft mich". Sprich kognitiv beobachte ich nur noch das Geschehen; steuern lasse ich mich durch die Intuition (s.a. 2.1 Kognition - Intuition - Körper). Im Fortschritt des Lernens ereilen uns immer mal wieder Momente wo etwas plötzlich scheinbar "von selbst" passiert, was wir so vorher nicht gemacht haben.

Ein vielleicht etwas makabres, dennoch plastisches Beispiel aus meinem Training mit meinem Lehrer sei hier ergänzend beschrieben. Eine damalige Mitschülerin von mir befand sich in einer Kampfübung mit meinem Lehrer in dem Modus: „Tritte und Schläge sind erlaubt, werden aber nicht durchgezogen, sondern nur durch kontrollierte Dosierung in der Berührung angedeutet“. Im Eifer des Gefechtes hat sie dann mit einem entspannten Faustschlag eine Rippe meines Lehrers gebrochen. Ihre Empfindung und auch damalige spontane Aussage dazu war: „Ich habe Dich doch nur ganz leicht angetippt!“. Hier stellte sich heraus, welch starken Effekt man bei gegebener Technik mit gefühlt sehr geringem Aufwand erzielt. Überraschend war für meine Mitschülerin die vollkommene Mühelosigkeit, mit der sie diese Rippe brechen konnte. Ihre bewusste Einschätzung des erforderlichen Krafteinsatzes um eine Rippe zu brechen, passte nicht mehr zu ihrer erworbenen Fähigkeit, dies mit sehr viel geringerem Aufwand zu erreichen.

## 2.6 Problemlösungsgymnastik<sup>9</sup>

Was tun wir im Tai Chi? Wir laufen möglichst langsam die sogenannte „Form“, was nichts anderes ist als eine genau vorgeschriebene Abfolge von stilisierten Kampfsituationen gegen imaginierte Gegner. Und ja genau: Wenn man soweit ist, dass der Ablauf und die Körperdynamik einigermaßen verstanden sind und gefühlt werden können, stellt man sich diese Kampfhandlungen aktiv vor. Man geht also in Zeitlupe und mit ruhigem, gleichmäßigem Atem und einer wachen, aber entspannten Geisteshaltung durch eine imaginierte „Hölle“ der Selbstverteidigung gegen viele Gegner. Man

---

9 Problemlösungsgymnastik nach Gunther Schmidt

könnte hypnosystemisch also sagen: Eine bedrohliche Situation wird in einer konstant bewegten Steuerposition durchlebt. Im Idealfall erlebt der Tai Chi Übende sich als ausgesprochen selbstwirksam, ausgeglichen und entspannt in einer als höchst stressig imaginierten Situation.

Kommt es zu den Partnerübungen, so heißt das Motto „Investieren in's Verlieren“. Hier durchleben und analysieren wir, warum wir das Gleichgewicht verlieren und der Partner uns kontrollieren kann. Dazu muss gesagt werden: Auch hier wird zunächst in einer ausgesprochen langsamen und unveränderlichen Geschwindigkeit gearbeitet, damit die Übenden jede Phase der Bewegungen „mitschneiden“ können. Plötzliche Beschleunigung, um sich aus einer unangenehmen Lage zu befreien, ist verboten. Stattdessen wird nochmal gemeinsam „zurückgespult“ und geschaut: Wann und an welcher Stelle hätte ich anders reagieren können, um in „meiner Steuerposition“ zu bleiben? Man könnte also sagen: Wir arbeiten permanent daran in jeder Situation in der Steuerposition zu bleiben, und zwar in Bewegung, auch wenn wir durch die Geschehnisse (Aktivitäten des Partners) gezwungen sind, unsere körperliche Haltung und Position zu verändern.

In der gesteigerten Form der Partnerübung, wenn Kämpfe simuliert werden, befindet man sich sogar in einer der geübten Situation sehr ähnlichen Lage. Das Adrenalin schießt ein und wir üben trotz des Stresses in der entspannten, aufmerksamen Haltung, Atmung und fließenden Bewegung zu bleiben.

Der Tai Chi Übende arbeitet im Grunde stetig daran, seine körperlichen „Erinnerungsanker“ für sich anbahnende Niederlagen zu internalisieren und in die „Steuerposition“ zu überführen. Im Idealfall ist dieser Vorgang schließlich auf so vielfältige Weise verinnerlicht, dass er blitzschnell ablaufen kann.

## 2.7 Restriktionsmodell<sup>10</sup>

Wie schon im Kapitel 1.2 pacing / loben angesprochen, sehe ich auch im Restriktionsmodell einige Parallelen zu meinem Training. Es ist eine häufige Erfahrung, dass SchülerInnen schnell in eine Frustration geraten, weil Sie bestimmte Aspekte der Anforderungen im Training nicht gleich beherrschen. Hier muss aus meiner Sicht zunächst vom Lehrer akzeptiert werden, dass der Schüler, die Schülerin das Problem womöglich für unüberwindbar hält. Und manchmal mag es sogar wirklich so sein. Nicht jeder kann Bruce Lee werden! Im Erlernen eines so anspruchsvollen Systems sind wir Lernenden immer damit konfrontiert, dass wir niemals alles beherrschen können, was wir vielleicht möchten. Damit müssen wir unseren Frieden machen. Ich könnte mir daher ganz gut vorstellen, dass ein Bewusstmachen der jeweiligen Phasen des Restriktionsmodells und der dazugehörigen Grundhaltungen und Gesprächsansätze über die gesamte „Karriere“ eines Schülers hinweg die Lernfortschritte sehr gut unterstützen könnte.

---

10 Restriktionsmodell nach Gunther Schmidt

### 3 Abschließende Überlegungen

Im gegebenen Rahmen konnten die vielfältigen Aspekte zu Synergien von Coaching und Tai Chi Unterricht nur kurz angerissen werden. Dennoch wurde gezeigt, dass die Grundlagen des systemischen Coachings im Allgemeinen, und auch der Hypnosystemik im Speziellen ein fruchtbares Mindset zur Begleitung von Tai Chi Schülern auf dem Weg zur Beherrschung dieser Bewegungskunst liefern.

Die beim Klienten/Schüler beabsichtigten Veränderungsprozesse muss dieser in beiden Fällen selbst vollziehen. Und in beiden Fällen geht es um die Balance zwischen der Komfort-, Lern- und Panikzone. Die durch die angestrebten Veränderungen entstehenden Verunsicherungen und Ängste sind durch die geeignete Gestaltung des Kontaktes zwischen Lehrer und Schüler – Coach und Coachee aufzufangen, um die Veränderungsbereitschaft zu erhalten und/oder zu fördern. Der Tai Chi Lehrer wie auch die Coachin sind verantwortlich dafür den Prozess in Gang zu setzen und zu halten, solange die Coachee oder die Schülerin das möchte.

Denn auch beim Tai Chi Unterricht gilt: „Kein Lehren ohne Auftrag“ ;-)

Und schließlich: In beiden Kontexten, Unterricht wie auch Coaching-Prozess, ist die zugrundeliegende allgemeine Zielsetzung die Stärkung und Selbstermächtigung des Schülers, der Schülerin / des Klienten, der Klientin.

Insgesamt kann ich es im Ergebnis im Tai Chi Training mit der Ansicht von Galilei Galileo halten: „Man kann niemanden etwas lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.“<sup>11</sup>

---

11 Galileo Galilei <https://gutezitate.com/zitat/175999> 28.01.2024

## Literaturverzeichnis

Konstruktivismus Paul Watzlawik vgl. a. [https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus\\_\(Philosophie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus_(Philosophie)) 17.01.2024

Inselmodell nach Vera F. Birkenbihl s. <https://youtu.be/lrh32N7G3ag> 17.01.2024

Katharina Meyer, Coach der Wirtschaft IHK „Tai Chi und Coaching“ <https://taiji-forum.de/tai-chi/coaching-und-taiji/> 19.01.2024

Ehrenrunden“ sind in der Hypnosystemik von entscheidender Bedeutung s. Gunther Schmidt „Wie kommuniziere ich mit meinem Körper, damit er seine Selbstheilungs-/Selbstgesundungs-Kräfte optimal entfalten kann?“ <https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/13910> (Pkt. 6) 17.01.2024