



Am Welt-Tai-Chi-Tag Ende April präsentiert sich die Koblenzer Tai-Chi-Schule jedes Jahr einer breiteren Öffentlichkeit. Sie zeigen, wie man unter Hochspannung entspannt.

Fotos: privat

## Tai-Chi – das sanfte Duell mit dem Stress

Der Koblenzer David Spoden erklärt, wie man mithilfe der Kampfkunst Entspannung in höchster Anspannung findet

Unsere Gesellschaft lebt und arbeitet unter Hochspannung. Mittlerweile produziert diese Gesellschaft immer mehr seelisch Kranke und körperlich Leidende. Einige trifft der Koblenzer Tai-Chi-Lehrer David Spoden in seiner Schule. Sie lehrt er, wie sie achtsam und angemessen auf den täglichen Stress reagieren, wie sie Spannung regulieren. Wie das mit Tai-Chi funktionieren kann, erklärt der 43-Jährige im Interview mit unserer Zeitung:

**Sie haben schon mit 15 Jahren begonnen, Tai-Chi zu praktizieren. Wie kam es dazu?**

Ich habe mich sehr früh für asiatische Kampfkünste und Meditation interessiert. Damals habe ich sehr gern Bücher über Ninjas gelesen. Die fand ich sehr cool, weil sie schwarze Klamotten trugen und die Meditationen mysteriös waren. Dann habe ich mich in unser Wohnzimmer gesetzt und auch meditiert.

**Tai-Chi wird ja gern belächelt. Ging Ihnen das ähnlich?**

Ja. Aber ich war begeistert. Ich erinnere mich noch, als ich das erste Mal in Kontakt mit Kung-Fu und Tai-Chi kam. Ich habe bei einem Fest in Neuwied die Vorführung einer Kung-Fu-Schule gesehen. Die sind mit Säbeln, Schwertern und Stöcken eine Form gelaufen. Und es gab eine Tai-Chi-Gruppe, die sehr sehr langsame, fließende Bewegungen gemacht hat. Mir hat das sehr gefallen. Dann habe ich mit meiner Mutter zusammen den ersten Tai-Chi-Kurs gemacht.

**Warum hat Ihnen das gefallen?**

Das Kung-Fu wirkte auf mich eher aggressiv. Das Tai-Chi war hingegen weich und harmonisch. Es hatte auch etwas Meditatives. Damals gab es ja noch Poesiealben. Eine Frage war, was ich einmal erreichen will. Ich habe hineingeschrieben: Erleuchtung. Ich war also offenbar damals schon ein recht spiritueller Mensch – vielleicht nicht auf eine erwachsene Art. Aber diese Themen haben mich einfach interessiert. Ich habe damals auch schon Erfahrungen mit Zen-Meditation gemacht. Mich hat die Freundlichkeit der Menschen beeindruckt und dass ich mit meinen Gedanken meine Gefühle beeinflussen kann.

**Sie waren dann schon mit 23 Jahren Tai-Chi-Lehrer. Wie kam es dazu?**

Nach einem Jahr Tai-Chi habe ich begonnen, auch Kung-Fu zu praktizieren. Und sehr schnell gehörte ich dann zum engeren Kreis. Wir hatten dann fast an jedem zweiten Wochenende irgendwo Vorführungen. Wir hatten Trommler, Fahnen und Choreografien mit Musik wie

„Eye of the Tiger“. Dann ist unser Meister gestorben, und ich habe auch einmal über den Tellerrand geschaut, bei anderen Lehrern gelernt. Das hat meinen Blick auf Tai-Chi geweitet, weil ich viele unterschiedliche Stile und Variationen kennenlernte. Dann bin ich in der Tai-Chi-Schule in Koblenz gelandet, die ich heute mit Markus Schmitt leite.

**Psychische Leiden nehmen auch bei Kindern und Jugendlichen zu. Wäre es empfehlenswert, dass sie auch Tai-Chi praktizieren?**

Wir haben das schon für Kinder angeboten. Das muss aber unter pädagogischer Begleitung und sehr spielerisch geschehen. Da ist Tai-Chi nur Beiwerk. Für Jugendliche kann ich mir das gut vorstellen. Allerdings sind es relativ wenige, die sich so früh damit beschäftigen. Meine Schüler, die heute aus allen Altersgruppen kommen, waren damals allesamt älter als ich. Das war anfangs seltsam. Da stehen Menschen, die meine Eltern sein könnten, und bewegen sich in eine Richtung, weil ich ihnen das so gesagt habe. Interessant ist, dass Ältere eine Grundgelassenheit mitbringen, während Jüngere beim Tai-Chi auch verbissen sind.

**Ist Tai-Chi ein Gegenmodell zu unserer immer rasanter werdenden Gesellschaft?**

Ja. Viele Anfänger wollen gleich alles perfekt machen. Aber das geht beim Tai-Chi besonders am Anfang gar nicht, vielleicht sogar nie. Dann sind sie sehr schnell frustriert, weil der Leistungsgedanke auch ins Tai-Chi durchdringt. Viele haben Angst, dass sie nicht mehr mithalten können. Ich sage ihnen dann, dass sie das nicht müssen, dass sie ihr Tempo finden sollten.

**Was ist Tai-Chi?**

Tai-Chi ist Meditation in Bewegung. Es bedeutet, sich langsam



**Die Schwertkunst ist eine Vertiefung des Tai-Chi.**

und bewusst zu bewegen. Was das konkret bewirkt, kann sehr unterschiedlich sein. Ich habe eine Schülerin, die Krebs hat. Sie sagt, dass sie ihre Krankheit beim Tai-Chi nicht mehr in ihrem Kopf hat, dass es ihr dann einfach gut geht. Tai-Chi ist vor allem auch ein mentales Training, bei dem man sich auf etwas konzentriert, das etwas anderes ersetzt, das nicht so angenehm ist. Deshalb kommen sehr viele Menschen zu uns. Beim Joggen ist der Geist woanders als der Körper. Man kann wunderbar über Probleme nachdenken. Beim Tai-Chi geht das nicht. Bei der Choreografie, die man läuft, muss man die nächste Bewegung mental vorwegnehmen und zugleich nachvollziehen, wie sich diese Bewe-

gung anfühlt. Tai-Chi ist eine Methode, um Verspannungen und Fehlhaltungen über Bewegungen aufzulösen. Wir sagen: Verspannungen sind vergessene Bewegungen. Und es ist ein System, um den Körper neu und besser wahrzunehmen und zu kontrollieren – und das auf eine sanfte Weise.

**Ist es eine Entspannungstechnik?**

Ja. Aber es ist anderen Verfahren überlegen, weil wir eine Art Stressimpfung machen. Wir erzeugen immer etwas mehr Stress und versuchen, unter dem Stress zu entspannen. Je mehr Stress wir aufbauen und lernen, dabei zu entspannen, umso mehr Handlungsmöglichkeiten unter Druck entwickeln wir. Man kann sich zur Seite drehen oder den Druck aufnehmen und ableiten. Das überträgt sich später auf den Alltag. Dann lernt man, zum Beispiel verbale Angriffe an sich abperlen zu lassen, indem es einen gar nicht berührt. Das gelingt über den Umweg des Körpers. Er bleibt in stressigen Situationen entspannt. Der Blutdruck bleibt stabil, das Herz schlägt bei Stress nicht schneller. Dadurch entspannt zugleich auch der Geist. Wer Tai-Chi praktiziert, hat natürlich weiter Stress, aber die Reaktion ist eine entspanntere.

**Das klingt ideal für eine Gesellschaft unter Hochspannung. Gibt uns Tai-Chi da mehr Entspannung?**

Fast. Tai-Chi lehrt uns, die Spannung zu regulieren. Es geht nicht darum, verkrampt oder lasch zu sein. Es geht darum, die Spannung in jeder Situation neu zu kontrollieren und so anzupassen, dass sie in dieser Lage hilft. Wenn also jemand aggressiv auf einen zukommt, lächelt man das nicht nur entspannt weg, sondern man kann auch dagegen angehen und seinen Standpunkt vertreten. Deshalb stehen wir beim Tai-Chi und liegen nicht. Und dann kommt das Ent-

scheidende, was vielen nicht gelingt: Man kann die Spannung wieder herunterfahren. Man lernt also, die Spannung hochzufahren, wenn man sie braucht, und runterzufahren, wenn man sie nicht mehr braucht. Und selbst nach dem Herunterfahren hält man eine Grundspannung. Das ist das Problem für viele in unserer Leistungsgesellschaft: Sie schaffen es nach der Hochspannung bei der Arbeit nicht mehr herunterzufahren. Das kann krankhaft werden.

**Wie schnell ist Tai-Chi körperlich spürbar?**

Tai-Chi wirkt nicht wie eine Pille oder eine Massage. Es ist ein übendes Verfahren. Man muss es tun wie essen. Wer sich die Speisekarte nur anschaut, wird nicht satt. Aber körperlich spürt man die Wirkung sofort. Beim Krafttraining wächst der Muskel erst in der Regenerationsphase. Beim Tai-Chi hat das Training einen unmittelbaren Effekt. Allerdings lösen sich Verspannungen und Fehlhaltungen erst nach einigen Wochen Training. Wer sich jahrelang falsch bewegt hat, kann das eben nicht in wenigen Tagen beheben. Langfristig ist das Ziel, dass man die Prinzipien des Tai-Chi so verinnerlicht, dass man insgesamt ruhiger und entspannter wird. Das ist der Weg der Achtsamkeit. Am Anfang muss ich die Schüler noch darauf hinweisen, ihre Schultern zu entspannen. Später spüren sie das von sich aus. Sie scannen ihren Körper, entspannen ihre Schultern und kehren dann in den Alltag zurück. Viele berichten, dass sie nach dem Tai-Chi anders als beim Ausdauersport oder Krafttraining nicht erschöpft sind, sondern sich gut und frisch fühlen. Wir nennen das Happy-Chi, glückliche Energie.

**Wie kann Tai-Chi die Gesundheit verbessern?**

Laut einigen Studien tun dem Körper allein die langsamen Bewegungen gut. Außerdem schult Tai-Chi den Gleichgewichtssinn. Und man kann über Achtsamkeitsübungen wie das bewusste Atmen Prozesse ansprechen, die nicht willkürlich steuerbar sind wie den Blutdruck. Tai-Chi gleicht den Blutdruck aus: ein zu niedriger steigt, ein zu hoher sinkt. Das hilft natürlich wenig, wenn man weiter raucht oder zu viel Alkohol trinkt. Tai-Chi wirkt unterstützend. Und es hilft, den Stress zu reduzieren. Für mich ist es aber sehr wichtig, dass die Menschen Tai-Chi erst einmal ausprobieren. Denn ein ganz wichtiger Faktor für den Erfolg ist, dass es einem Spaß macht.

Das Gespräch führte **Christian Kunst**

## Welcher Yogastil ist der richtige?

Worauf man bei der Auswahl achten sollte

Welche Yogastile gibt es? Und was macht welchen Stil aus? Yogaeinsteiger sehen sich mit vielen Fragen konfrontiert. Jessica Fink ist Yogalehrerin und Sprecherin des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland. Sie rät: „Einsteiger sollten sich vorher klarmachen, warum sie überhaupt Yoga machen wollen.“ Jeder Stil habe nämlich einen anderen Schwerpunkt. „Der eine Stil ist meditativer, der andere sportlicher. Es gibt Yogaarten, in denen überlieferte Reihen geübt werden, und Arten, in denen die Übungsabfolgen vom Kursleiter selbst konzipiert werden.“ Dr. Hedwig Gupta, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Yoga-Therapie erklärt: „Wer einen körperlich fordernden Stil sucht, der kann unter anderem Hatha-Yoga, Ashtanga-Yoga oder Iyengar-Yoga ausprobieren. Raja-Yoga und Jnana-Yoga dagegen sind zum Beispiel eher meditativ ausgerichtet.“

Aber warum gibt es überhaupt so viele unterschiedliche Stile? Die meisten Stile im Westen haben sich aus dem Hatha-Yoga entwickelt, erklärt Fink. Jedoch unterrichte jeder Lehrer anders. „Es gibt keine eine Art, Yoga zu praktizieren. Yoga ist immer in Entwicklung.“ Wer mit dem Yoga beginnt, sollte sich davon aber nicht abschrecken lassen. „Für Yoganeulinge ist erst einmal der Stil gar nicht so entscheidend. Wichtig ist, dass sie den Yogalehrer sympathisch finden und sich bei den Übungen wohlfühlen“, sagt Fink.

**Vorsicht vor DVDs und Büchern**

Von DVDs, Büchern oder YouTube-Videos als Einstieg rät Gupta ab: „Eine der wichtigsten Aufgaben des Yogalehrers ist es, Fehlhaltungen zu korrigieren und Verletzungen zu vermeiden. Das geht nur persönlich.“ Für erfahrenere Schüler, die bereits zu Hause üben und auf der Suche nach neuen Übungen sind, seien die Bücher und Videos indes eine gute Sache.

Aber wie finden Einsteiger einen guten Yogalehrer? Die Berufsbezeichnung ist in Deutschland nicht geschützt. „Daher ist die Qualität des Unterrichts sehr unterschiedlich“, sagt Fink. Gerade Einsteigern helfe es vielleicht, auf Zertifikate der Berufsverbände zu achten. „Ein guter Yogalehrer sollte seine Schüler respektieren, sie fordern, aber nicht überfordern und in ihrer Entwicklung begleiten“, sagt Fink.

Bei Vorerkrankungen sei es zudem ein gutes Zeichen, wenn der Yogalehrende einen medizinischen Hintergrund hat, zum Beispiel als Physiotherapeut, sagt Holger Cramer. Er ist Forschungsleiter an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. „Am besten vereinbaren Einsteiger erst einmal eine Probeunde. Dann können sie den Lehrer, das Studio und den Stil unverbindlich kennenlernen“, rät Gupta.



**Wer Yoga machen will, findet eine Fülle von Stilen und Schulen. Eine Probestunde hilft bei der Orientierung weiter.**

Foto: dpa