

Möglichkeiten von Taijiquan in der Sozialen Arbeit

-Theoretische Ausarbeitung und konzeptionelle Überlegungen-

太極拳



DIPLOMARBEIT

im Fachbereich Sozialpädagogik
an der
Fachhochschule Hamburg

vorgelegt von:
Christian Spruner von Mertz

Gutachter:
Prof. E. Kern

Hamburg, 2001

1. Einleitung- Ziel und Aufbau der Diplomarbeit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
2. Taijiquan-Eine Einführung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.1 Was ist Taijiquan **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.2 Geschichte und Entstehung der chinesischen Kampfkünste .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.3 Die Entwicklung des Taijiquan **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.4 Der philosophische Hintergrund von Taijiquan..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.4.1 Taiji..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.4.2 Der Daoismus..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.4.3 Qi- Die Lebensenergie..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.5 Übungssystem des Chen-Taijiquan **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.6 Allgemeine Haltungen und Bewegungsprinzipien..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 2.7 Auswirkungen der Taiji-Übungen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
3. Taijiquan in der Sozialarbeit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.1 Zur Problemlage der heutigen Gesellschaft..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.2 Zur Lebenslage junger Menschen in unserer Gesellschaft.... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.3 Aufgaben und Ziele der Sozialarbeit **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.4 Methoden und Prinzipien in der Sozialarbeit..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.5 Zur Relevanz der Bewegungspädagogik **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.5.1 Sport- und Bewegungspädagogik..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.5.2 Soziales Lernen im Sport..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.5.3 Soziale Erfahrungen im Sport **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.6 Zur Relevanz der Erlebnispädagogik..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.6.1 Der erlebnispädagogische Ansatz **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.6.2 Taijiquan in der Erlebnispädagogik **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.7 Die soziale Dimension der Taiji-Übungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.7.1 Sozial-ökologische Entwicklung durch Bewegungsmeditation..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.7.2 Die tiefere Bedeutung von Taijiquan und seine Bezüge zur Lebenswelt **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.7.3 Taijiquan als körperliches Kommunikationstraining **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.7.4 Partnerübungen und soziale Entwicklung..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.8 Zum Ansatz eines ganzheitlichen Taijiquanunterrichts **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.9 Zur Methodik und Didaktik eines Taijiquanunterrichts..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 3.10 Der Taijiquanunterricht mit Kindern und Jugendlichen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
4. Resümee/ Schlußbetrachtung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
5. Anhang- Beispiele aus der Praxis **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 5.1 Taijiquan mit Jugendlichen in der Strafanstalt Rockenberg .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 5.2 Taijiquan mit Schülern aus einer Oberstufe **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 5.3 Taijiquan mit Drogenabhängigen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- Literaturverzeichnis **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - Erklärung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

1. Einleitung- Ziel und Aufbau der Diplomarbeit

Ziel meiner Diplomarbeit ist es, die Frage zu diskutieren, ob Taijiquan ein geeignetes Mittel für die Sozialarbeit (Sa) darstellt, um den Menschen zu helfen. Weiterhin soll geklärt werden, ob es Zielsetzungen und Aufgabenstellungen in der Sa gibt, die sich durch einen entsprechenden Taijiquanunterricht verfolgen oder erreichen lassen. Was kann Taijiquan den Menschen, mit denen sich die Sa befaßt, geben? Kann es das Leben dieser Menschen bereichern, bzw. erleichtern? Darüber hinaus ist zu klären, welche Ansätze es gibt, um Taijiquan in der Sa zu begründen und theoretisch zu fundieren. Die Frage stellt sich, ob sich Taijiquan in die Sa integrieren läßt und wenn ja, wie? Gibt es bereits ähnliche Erfahrungen oder Projekte in diesem Bereich und falls dies der Fall sein sollte, wie sehen diese aus? Wie sollte ein Taijiquanunterricht aufgebaut sein der an sozialen Inhalten interessiert ist?

Es geht mir darum, eine theoretisch fundierte, methodisch vielseitige Lehrweise herauszuarbeiten, die dem Anspruch einer sozialpädagogischen Sicht- und Arbeitsweise gerecht wird. Die klassische Bewegungsmethodik bzw. Didaktik eines traditionellen Taijiquanunterrichts ist oftmals wenig subjektorientiert und nicht besonders an sozialen Inhalten interessiert. Die Frage ist daher: wie kann ein Taijiquanunterricht stattfinden, der das soziale Wohlbefinden der Teilnehmer fördert, der die Subjektivität der westlich sozialisierten Menschen berücksichtigt und der Prozesse des sozialen Lernens fördert?

Mein besondere Aufmerksamkeit möchte ich bei meinen Überlegungen den Kindern und Jugendlichen in unserer Gesellschaft widmen. Mit ihnen habe ich die meisten Erfahrungen während meines Praktikums für die Fachhochschule gesammelt. Außerdem möchte ich dadurch das Thema ein wenig einschränken und abgrenzen, da eine vollständige Erarbeitung der Zielgruppen der Sa im Rahmen einer Diplomarbeit nicht möglich ist. Es gibt darüber hinaus bereits Erfahrungen und Projekte mit Jugendlichen in diesem Zusammenhang. Im Anhang werde ich anhand einiger Beispiele aus der Arbeit mit jungen Menschen aufzeigen, daß es bereits Pädagogen gibt, die erfolgreich mit Taijiquan arbeiten und jungen Menschen dadurch helfen, mit sich und ihrer Umwelt besser zurechtzukommen. Ich möchte Taijiquan in der Sa jedoch nicht grundsätzlich auf diese Zielgruppe beschränken, sondern sehe seinen Nutzen gerade in seiner vielseitigen Einsetzbarkeit. Daher werden ich auch immer wieder allgemein an diesem Thema arbeiten.

Im ersten Teil werde ich eine theoretische Einführung in das Taijiquan geben. Ich möchte zunächst darüber aufklären, was Taijiquan ist, wo es herkommt, wer es entwickelt hat und auf welchen philosophischen Überlegungen es beruht. Außerdem werde ich einen Überblick über das Übungssystem des Taijiquan geben, sowie seine Methoden und seine Prinzipien erläutern. Danach gehe ich zusätzlich auf die Auswirkungen eines regelmäßigen Taiji-Trainings ein, um zu verdeutlichen, welche positiven Effekte sich dabei einstellen können.

Im anschließenden Hauptteil möchte ich mich mit der Frage beschäftigen, ob und inwieweit Taijiquan dazu beitragen kann, die Ziele, die sich die Sa gesteckt hat, zu erreichen. Hierfür ist es notwendig sich zunächst mit dem Berufsbild der Sa zu beschäftigen. Dafür werde ich die Probleme der Menschen, insbesondere die der Kinder und Jugendlichen, in unserer Gesellschaft herausarbeiten. Anschließend möchte ich darstellen, welche Funktion der Sa in unserer Gesellschaft zukommt, welche Ziele sie verfolgt und mit welchen Prinzipien und Methoden sie arbeitet, um sie zu erreichen.

Anschließend werde ich mich damit beschäftigen, hinter welchem theoretischen Ansatz das Taijiquan in der Sa Verwendung finden kann. Hierfür werde ich zunächst die Inhalte der Sport- und Bewegungspädagogik anführen. Taijiquan geht mit seinem meditativen Kampfkunstcharakter und seiner zu Grunde liegenden Lebensphilosophie zwar über normale Fitneß- und Sportprogramme hinaus, ist aber in erster Linie eine Kunst, die viel mit körperlicher Bewegung bzw. Motorik zu tun hat. Daher ist es naheliegend, Taijiquan zunächst dem Bereich der Sport- und Bewegungspädagogik zuzuordnen. Außerdem möchte ich darlegen, daß dieser Wissensbereich sozial-theoretische Inhalte bietet, die für die Sa und für den Zusammenhang dieser Arbeit von Interesse sind. Die Bewegungspädagogik und die Sa haben einige Gemeinsamkeiten in ihrer Ziel- und Aufgabenstellung, die ich in meiner Arbeit herausarbeiten möchte.

Die Erlebnispädagogik als spezifisch sozialpädagogischer Ansatz, enthält meiner Ansicht nach ebenfalls Inhalte, die sich dafür eignen, Taijiquan als sozial-therapeutisches Mittel in der Sa zu begründen und theoretisch zu fundieren. Daher werde ich ebenso auf die wesentlichen Aspekte der Erlebnispädagogik eingehen. Meiner Ansicht nach lassen sich die Erkenntnisse der Bewegungs- und Erlebnispädagogik im wesentlichen auf den Taijiquanunterricht übertragen. Auch die Prinzipien der Sa können sich hier gut integrieren lassen.

Danach arbeite ich heraus, wie durch die Übungen des Taijiquan eine sozialökologische Entwicklung in unserer Gesellschaft gefördert werden kann und inwiefern soziales Lernen

durch Taijiquan bewirkt werden kann. Es geht in diesem Abschnitt um die soziale Dimension der Taijiquan-Übungen und um ihre praktische Auswirkung auf die Lebenswelt.

Im weiteren Verlauf möchte ich darauf eingehen, wie ein ganzheitlicher, bewegungspädagogischer Taijiquanunterricht aussehen könnte. Zuerst werde ich hierfür wichtige theoretische Überlegungen eines ganzheitlichen an sozialen Inhalten orientierten Taijiquanunterrichts anführen. Anschließend mache ich mir Gedanken zu einer praktischen Methodik und Didaktik eines Taijiquanunterrichts mit den Zielgruppen Sa. Danach gehe ich speziell auf einen Taijiquanunterricht mit Kindern und Jugendlichen ein und versuche ein Konzept für einen solchen Unterricht in einem „Haus der Jugend“ zu erstellen.

Im Anhang werde ich als Beispiel einer gelungenen sozialpädagogischen Taijiquan-Bewegungsarbeit mit Jugendlichen eine Jugendstrafanstalt in Rockenberg anführen. Ein weiteres Beispiel folgt aus einer Oberstufe mit Schülern einer 12. Klasse. Abschließend werde ich ein kurzes Beispiel aus der Arbeit mit Drogenabhängigen bringen, da ich der Ansicht bin, daß in der Arbeit mit jungen Menschen das Thema Drogen eine wichtige Rolle spielt. Ich möchte damit außerdem verdeutlichen, daß Taijiquan auch hier als mögliche Maßnahme gesehen werden kann, Menschen zu helfen.

Der Arbeit liegt die Pinyin-Umschrift der chinesischen Fachbegriffe zugrunde, welche von der Volksrepublik China als verbindlich und international gültig erklärt wurde. In Zitaten und Literaturhinweisen, welche im Original das Wade-Giles Transkriptionsschema¹ benutzen, wurde die jeweilige Schreibweise beibehalten. Wenn zu einer Textpassage mehrere Quellenangaben in der Fußnote gemacht werden, so hat das den Grund, daß ich in mehreren meiner Quellen auf gleiche oder ähnliche Inhalte gestoßen bin und mich daher auf mehrere Quellen stützen kann. Ist der Titel der Quelle in Anführungszeichen gesetzt, so deutet dies auf eine Quelle hin die nicht durch den Autoren selbst veröffentlicht wurde, wie es beispielsweise bei einem Artikel in einer Zeitschrift der Fall ist. Eigene Anmerkungen oder Ergänzungen in den Zitaten sind durch eckige Klammern kenntlich gemacht.

¹ Pinyin= Taijiquan, Wade-Giles-Umschrift= T'ai chi ch'uan.