

Taijiquan

Was sind persönliche Beweggründe für Personen, Taijiquan zu betreiben?



Züllig Ariane, MPA12a, 05.12.2014, Vertiefungsarbeit

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Taijiquan	3
2.1	Definition	3
2.2	Ursprung des Taijiquans	3
2.3	Das Taijiquan als innere Kampfkunst	4
2.4	Aufbau und Ablauf des Taijiquans	4
2.5	Taijiquan in der heutigen Zeit.....	5
2.6	Taijiquan als Sport	6
2.7	Taijiquan für die Gesundheit	7
3	Auswertung der Interviews.....	8
3.1	Fazit der Interviews	12
3.2	Selbsterfahrung	13
3.3	Fazit aus den beiden Interviews und meiner Selbsterfahrung	15
4	Schlusswort zum Thema	17
5	Quellenverzeichnis.....	19
5.1	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	19
6	Schlusserklärung	20
7	Anhang.....	21

1 Einleitung

Auf der Suche nach einem Thema für meine Vertiefungsarbeit bin ich auf mein Hobby, das Taijiquan, gestossen. Es fiel mich leicht, mich für die Bearbeitung dieses Themas zu entscheiden, da es für mich sehr spannend, vielseitig und lehrreich ist.

Vor zwei Jahren war ich auf der Suche nach einer passenden Freizeitbeschäftigung. Ich habe während dieser Zeit viele verschiedene Sportarten wie Yoga, Gymnastik, Bauchtanz, Zumba und Aikido ausprobiert. Jedoch hat mir keine dieser Sportarten wirklich zugesagt. Entweder waren sie mir zu kopflastig, zu anspruchsvoll, zu langweilig oder ich fühlte mich nicht wohl in den einzelnen Gruppen. Ganz unerwartet stiess ich auf meine Taijiquanlehrerin Mädi Hauert. Meine Mutter wollte bei Mädi Taijiquankurse besuchen, fand aber die Zeit dafür nicht. Mich faszinierte der Prospekt von Mädi, und so stand ich eine Woche später in einer Taijiquan-Gruppe in Kreuzlingen. Es ging alles sehr schnell. Im Kurs war ich zunächst völlig erstaunt, dass ich ohne Entspannungsmusik entspannen sollte. Nachdem ich diese Hürde genommen hatte, sollte ich schwierige Bewegungsabläufe nachahmen. Mich faszinierten diese fremden Abläufe, ich war wie angefressen, sie zu verstehen und nachzuahmen. Zudem probierte ich die Atemtechnik, welche beim Taijiquan ebenfalls eine grosse Rolle spielt aus. Es erstaunte und faszinierte mich von Anfang an, dass man ohne jegliche Hilfsmaterialien wie Liegematten, Musik, Spezialkleidung oder Fitnessgeräte Sport machen kann. Ich freute mich, endlich eine für mich geeignete sportliche Freizeitbeschäftigung gefunden zu haben.

Da die chinesische Kampfsportart, das Taijiquan in der Schweiz bei jungen eine weniger bekannte Bewegungsform ist und ich zudem sehr begeistert von ihr bin, habe ich mich entschieden, sie als Thema für meine Vertiefungsarbeit zu wählen. Zudem haben die vielen Gespräche mit Mädi über die Idee und Wirkung des Taijiquans mein Interesse noch mehr geweckt. Sie hat mir das Buch „Taijiquan, die Kunst der natürlichen Bewegung“, von Frau Proksch Christa geschenkt. Während des Lesens stellten sich mir immer wieder neue Fragen, die für reichlich Diskussionsstoff sorgten. Ich lerne mit dieser Bewegungsform eine andere Welt mit neuen Schwerpunkten immer besser kennen.

Es hat mich schon immer interessiert, wie ich am erfolgreichsten zum Seelenfrieden gelangen kann. Mit dem Taijiquan habe ich einen Weg gefunden, um diesem Ziel näher zu kommen. Mit dieser Arbeit möchte ich einen weiteren Schritt auf diesem Weg gehen und das Taijiquan noch mehr entdecken und zusätzliche Erfahrungen im Bereich selbständiges Arbeiten machen.

Taijiquan

Bewegung ist ein Thema, mit dem wir alle täglich konfrontiert werden. Ich möchte mein neues Wissen und Können in diesem Bereich jemandem weitergeben. Mit diesem Ziel habe ich mich auf die Suche nach einer motivierten Person, die Taijiquan ausprobieren möchte, gemacht. Ein Bekannter meiner Mutter interessierte sich. Er wird mit mir an drei Abenden Taijiquan praktizieren. Anschliessend werde ich ihn interviewen. In diesem Interview werden wir uns über das Erlebte und Gelernte austauschen. Was sind persönliche Beweggründe für Personen, Taijiquan zu betreiben? Dieser Frage gehe ich in der folgenden Arbeit nach.

2 Taijiquan

Die Thesefrage meiner Vertiefungsarbeit lautet, „Was sind persönliche Beweggründe für Personen Taijiquan zu betreiben?“ Bevor ich dieser Frage nachgehe, werde ich beschreiben, was Taijiquan ist. Im folgenden Abschnitt erkläre ich diese Bewegungsform, welche als die Kunst der natürlichen Bewegung gilt, genauer.

2.1 Definition

Das Taijiquan ist unter diversen Schreibweisen, wie Tai Chi Chuan bekannt. Abgekürzt wird es auch Tai Chi genannt.

Taijiquan ist ein Weg, durch den die Einheit von Körper und Geist und die Harmonisierung der Lebensenergie angestrebt wird.¹

Taijiquan zu machen heisst, dass Zeitlupenbewegungen in aufrechter Haltung, einzeln oder in der Gruppe, weich und fließend ausgeführt werden. In den Anfangsjahren wird diese Form trainiert. Meister des Taijiquans wenden diese Formen im Kampf auch schnell an. Wer regelmäßig Taijiquan übt, wird geschmeidig wie ein Kleinkind, kräftig wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.²

2.2 Ursprung des Taijiquans

Als Begründer des Taijiquans gilt der taoistische Mönch Chang San-Feng, welcher im 12. Jahrhundert n. Chr. lebte.³ Ursprünglich war er Meister der äusseren, harten Kampfkünste. Durch die Beobachtung eines Kampfes zwischen einem Kranich und einer Schlange, entdeckte er die polaren Kräfte von Yin und Yang im Kampf.



Abbildung 2: Kampf zwischen Kranich und Schlange (thewhitecranecomix)

Das Yin gilt als das fließend weiche im Kampf, wohingegen das Yang als das verletzend, angreifende gilt. Bei der inneren Kampfkunst ist das Yin die Hauptenergie, wohingegen bei

¹ vgl. <http://www.taichi-graubuenden.com/Tai-Chi.html>, 21.10.2014

² Altes chinesisches Sprichwort, <http://www.itcca.ch>, 25.10.14

³ vgl. http://kampfkunst-oberursel.de/?page_id=27, 21.10.2014

Taijiquan

der äusseren Kampfkunst das Yang als die Hauptenergie gilt. Daraufhin entwickelte er die fließende Yin-Form des Taijiquans, welches als innere Kampfkunst gilt. Damals wurde dieses Wissen noch streng geheim gehalten.

Im grösseren Umfeld von China wurde das Taijiquan erstmals während des 19. und 20. Jahrhunderts bekannt. Damals galt es als die berühmteste Kampfkunst, weil deren Meister die Fähigkeit besaßen, mit der Yin-Form zu siegen, ohne zu kämpfen.

2.3 Das Taijiquan als innere Kampfkunst

Das Taijiquan ermöglicht es, einen Angreifer von sich abprallen zu lassen, ohne ihn zu verletzen. Beim Taijiquan wird der Körper nicht zur Waffe ausgebildet, da es einem verhelfen soll, eine kraftvolle, innere Chi-Energie zu entwickeln, die zur Selbstverteidigung eingesetzt werden kann. Grob gesagt versucht man beim Taijiquan sein Haar zu retten, ohne dem Gegner eines zu krümmen. Als Hauptregel gilt, den Gegner von sich aus niemals anzugreifen. Wird man jedoch angegriffen, sollte man sich effektiv verteidigen können. Dabei wird nicht versucht den Gegner zu verletzen oder ihm Schmerzen zuzufügen, sondern es wird versucht, durch Weichheit und Nachgeben dem Angriff auszuweichen, ihn abzulenken oder ins Leere laufen zu lassen.

Es gibt zwei Punkte, die beim Taijiquan entscheidend sind. Dies ist zum einen die Entwicklung der Chi-Kraft, im Unterschied zur schwerfälligen Kraft. Bei der schwerfälligen Kraft wird die Muskel- und Schwungkraft eingesetzt. Die Schwungkraft wird als Wucht durch Einsetzen des Körpergewichts definiert. Die Chi-Kraft hat eine energetische Basis, die mit dem wachsenden Grad des Könnens den Gebrauch von Muskelkraft immer weniger erfordert. Zudem wird das Bewusstsein von Yin und Yang benötigt. Die powervolle Kraft des Angreifers ist Yang-Energie. Diese Kraft gilt es zu neutralisieren (Yin), sie leer werden zu lassen und sie dann zurückzugeben (Yang). Es wird also versucht, eine harte Kraft (Angriffskraft des Gegners) durch Taijiquan umzuformen.⁴

2.4 Aufbau und Ablauf des Taijiquans

Am Anfang und am Ende des Trainings ist die Haltung nach Norden ausgerichtet. Dies ist durch den Taoismus begründet. Der Taoismus ist eine aus China stammende Philosophie und Religion. Der Rumpf ist aufrecht und die Wirbelsäule bildet mit dem Kopf eine Einheit. Die Knie sind leicht gebeugt und die Bewegungen werden langsam, gleichmässig und fließend ausgeführt. Es ist sehr wichtig, alle Anspannungen der Muskeln, die nicht durch die Bewegung selbst erzeugt werden, zu vermeiden.

⁴ vgl. Frieder, Anders. (2004). *Das Innerer Tai Chi Chuan*. Seite 11-20

Taijiquan

Die Bewegungen werden in folgende fünf Richtungen ausgeführt, Vorwärts, Rückwärts, Drehung nach links, Drehung nach rechts und Zentrierung. Als Grundübung des Taijiquans gilt ein fixer Ablauf von vorgegebenen Bewegungen. Dieser Ablauf besteht aus drei Teilen und wird heutzutage „Form“ genannt. Der gesamte Ablauf der Form ergibt mit allen Wiederholungen 81 Einzelformen.

Die drei Teile der Form repräsentieren die Erde, den Himmel und den Menschen. Die unterschiedlichen Charaktere der Bewegungen in den einzelnen Teilen entsprechen den symbolischen Zuordnungen. Der erste Teil, die Erde, wird als sehr kompakt und dicht bezeichnet. Die Höhe der Bewegungen im ersten Teil ist auf mittlerem Niveau. Der zweite Teil, der Himmel, ist weiter und entsprechend länger als der erste Teil. Im zweiten Teil sind die Bewegungen luftig und finden auf höherem Niveau statt. Der dritte Teil, der Mensch, beinhaltet Elemente aus dem ersten und zweiten Teil. Somit bewegt sich der dritte Teil sowohl auf hohem als auch auf tiefem Niveau. Das tiefe Niveau wird als Erde, das hohe als Himmel bezeichnet.

Die Ausführung der Form dauert ungefähr 15 bis 45 Minuten.

Alle Einzelbewegungen der Form werden entweder der Energieform Yin oder Yang zugeordnet. Es folgt immer eine kraftvolle Yang- auf eine weiche Yin-Bewegung. Das Einatmen gilt als Yin und darauf folgt das Yang, also das Ausatmen. Ziel ist es, möglichst tief und locker zu atmen. Der Atem soll natürlich fließen, was durch die Bauchatmung unterstützt wird, da diese den Atemzyklus verlangsamt. Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell zusammen gezogen. Durch den entstehenden Unterdruck wird dieser Effekt noch mehr verstärkt. Die Bauchatmung entsteht im Alltag unbewusst dann, wenn man entspannt ist.⁵

Durch das Praktizieren von Taijiquan fördern wir den Energiefluss, verbessern unsere Körperwahrnehmung, Haltung und Atmung.

2.5 Taijiquan in der heutigen Zeit

Taijiquan wird heutzutage von mehreren Millionen Menschen praktiziert. Die Mehrheit der Praktizierenden betreiben Taijiquan überwiegend aus gesundheitlichen Gründen. Es wird zur Entspannung, zur Meditation, als Wettkampf und Lebensweise betrieben.

In Europa gibt es sehr viele Schulen, Verbände und Einzellehrer, die Taijiquan Unterricht anbieten.⁶ Es werden verbreitet Gruppenstunden angeboten. Die Teilnehmerzahl solcher Gruppen kann zwischen 3 bis 100 Personen variieren. In diesen Gruppenstunden wird meist

⁵ vgl. Frieder, Anders (2004). *Das Innere Tai Chi Chuan. Die Form im Goldenen Jetzt*. Seite 20 -25

⁶ vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>, 12.09.2014

Taijiquan

die Form, welche die einzelnen Formelemente enthält, durch einen oder mehrere Lehrer vorgeführt. Diese Stunden finden im Freien, in Bewegungsräumen oder in grossen Hallen statt. Vereinzelt findet man auch Lehrer, die Einzelunterricht anbieten. Im Einzelunterricht kommt der Übende viel schneller voran. Es können Anfängerfehler und kleine Fehler, die sich mit der Zeit einschleichen, schneller entdeckt und korrigiert werden. Solche Stunden sind jedoch für die Übenden sehr intensiv.

Haben sie gewusst, dass im Jahr 2008 in Peking die Olympiade mit einer Taijiquanzeremonie eröffnet wurde?

2.6 Taijiquan als Sport

Beim Taijiquan gilt, man trainiert sich nicht wie Stahl, sondern wie eine Sprungfeder.⁷ Damit ist gemeint, dass beim Taijiquan nicht die Muskelkraft sondern die Schwungkraft genutzt wird. Diese wurde im vorherigen Text bereits genauer erklärt. Bei vielen Sportarten wird zum Beispiel eine Schulter oder die Hüfte weit nach hinten gedreht. Dies ist im Taijiquan ungern gesehen, da der Körper dabei angespannt wird. Im Taijiquan ist es wichtig mit der Hüfte gemeinsam zu drehen. Es ist wichtig, sich zu entspannen und die Bewegungen von der Mitte, auch Energiezentrum genannt, aus beginnen zu lassen. Mit der Entspannung ist das „innere Loslassen“, die entspannte Körperhaltung aller Körperteile gemeint. Die Entspannung des Körpers gilt für das Lernen der Bewegungen im Taijiquan als Hauptkriterium. Durch dieses Hauptkriterium unterscheidet sich das Taijiquan stark von vielen anderen Sportarten. Bei vielen anderen Sportarten ist das Ziel, das mit der Bewegung erreicht werden will, das Hauptkriterium. Dies zeigt sich am folgenden Beispiel. Beim Hochsprung ist das Ziel, möglichst hoch zu springen. Der Weg, wie dieses Ziel erreicht werden kann, ist erst einmal nicht so wichtig. Es wurden verschiedene Techniken gefunden, wie der Sportler am höchsten springen kann. Durch Sportwissenschaftler wurde jede Bewegung genauestens analysiert. Es wurde daraufhin ein Idealbild einer Bewegung entworfen. Dieses Idealbild sollte anschliessend vom Sportler ausgeführt werden. Während des Erlernens des Idealbildes wurden alle Teilschritte nach und nach gelernt und dann zur Gesamtbewegung die dem Idealbild entspricht, zusammengefügt. Das Ziel ist hier meist eine maximale Leistung. Beim Taijiquan versucht der Übende die Idealbewegung, die er beim Lehrer sieht, nachzuahmen. Das einzige Ziel beim Taijiquan ist die Bewegung selber. Dies ist der grosse Unterschied zu anderen Sportarten.

Durch das Taijiquan fallen dem Praktizierenden andere Sportarten meist leichter. Es heisst zum Beispiel, dass Taijiquan die beste Skigymnastik sei. Bei den chinesischen Sportlern

⁷ vgl. Christel, Proksch (2009). *Die Kunst der natürlichen Bewegung*. Seite 81-88

gehört das Taijiquan zum Basistraining. Dies kam in die Medien, als bei einer Olympiade ungewöhnlich viele Chinesen eine Goldmedaille gewannen.

2.7 Taijiquan für die Gesundheit

Das Ziel von Taijiquan ist, allen Menschen, die Taijiquan üben, zu langem Leben und ewiger Jugend zu verhelfen. Der Gebrauch von Taijiquan als Selbstverteidigung ist erst in zweiter Linie wichtig.⁸

Bei Chinesen und Europäern wird das Taijiquan für bessere Gesundheit genutzt.⁹ Wobei es für die Chinesen selbstverständlich ist, die Körperhaltung, Bewegung und Atmung der Technik des Taijiquans in ihren Alltag zu integrieren. Da sie ihren Körper viel bewusster als die Europäer unterstützen und sich um Krankheitsvorbeugung bemühen, damit ein langes Leben möglich wird. In der heutigen Zeit versuchen die Europäer vermehrt sich von diesem Denken und Handeln eine Scheibe abzuschneiden. Hierzulande wird das Taijiquan wie Massagen, Heilgymnastik und Akkupunktur ärztlich verordnet. Krankenhäuser in ganz Europa wenden es therapeutisch an. Dabei ist es meist so, dass der Taijiquanpraktizierende sich eher gesund erhalten will, als einer vorhandenen Krankheit entgegen zu wirken. In vielen Fällen wirkt sich das Üben des Taijiquans auf Rückenbeschwerden und Gelenkschmerzen positiv aus.

Taijiquan hat auch eine günstige Auswirkung auf Praktizierende, die blind sind. Für diese ist es leicht die innengeleiteten Bewegungen nachzuvollziehen. Ausserdem gibt ihnen die schwerkraft-bezogene Haltung Sicherheit im Gehen und Stehen. Blinde Schüler sind im Stande, die Form ebenso schnell wie Sehende zu erlernen.

⁸ vgl. Frieder, Anders (2004). *Das Innerer Tai Chi Chuan*. Seite 71

⁹ vgl. Christel, Prosch (2009). *Die Kunst der natürlichen Bewegung*. Seite 89-94

3 Auswertung der Interviews

Durch die Gespräche mit zwei Taijiquan betreibenden Personen konnte ich herausfinden, was die Beweggründe für das Taijiquan sind.

Interview mit Mädi Hauert¹⁰

Mädi lebt mit Ihrem Mann in Uttwil und arbeitet seit mehreren Jahren als Taijiquanlehrerin.

Mädi hatte schon lange den Wunsch, das Taijiquan näher kennen zu lernen. Zum 50-igsten Geburtstag erhielt sie ein einzigartiges Geschenk von ihrer Schwägerin - einen Gutschein für ein Kampfsportartbuch. Sie entschied sich für ein Buch über das Taijiquan. Die Faszination wurde dadurch genährt. Leider hatte sie nicht genügend Freizeit, um Taijiquan zu betreiben, weswegen es ihr erst drei Jahre später gelang, die erste Taijiquanstunde zu besuchen. Ihre allererste Probestunde hatte Mädi in St. Gallen. Vom ersten Moment an war sie begeistert und wusste, dass sie nicht mehr aufhören will. Je mehr sie sich mit dem Thema beschäftigte, desto interessanter und spannender wurde es.

Die Grundidee des Taijiquan war für sie am Anfang schwer nachvollziehbar. Ihre grösste Herausforderung war, die gegebene Struktur und die Essenz des Taijiquan zusammen zu bringen. Nur durch starke Konzentration gelang es ihr, nach und nach die Figuren zu einer Form zusammen zu bringen. Trotz der Anstrengungen wurde ihre Freude an dieser Bewegungsform nicht gemildert.

Aufgrund des Zeitmangels und ihrer Tätigkeit als Lehrerin von Selbstverteidigungskursen in Basel, fand sie nicht die notwendige Zeit, ihre Taijiquanübungen unter der Woche zu trainieren. Dies war für sie bis zum Zeitpunkt des Entscheids, Taijiquanlehrerin zu werden sehr unbefriedigend und belastend. Auf diesem Weg musste sie viele Prüfungen absolvieren und sich ganz mit dem Lehren des Taijiquans beschäftigen. Mädi praktiziert am Bahnhof Taijiquan. Dabei geht sie die Vertiefungsstufen durch oder übt die Gleichgewichtsübungen, d. h. die Belastung von einem aufs andere Bein.

Mädi spürt seit sie Taijiquan betreibt, verschiedene Veränderungen. Sie geht zum Beispiel beim Arbeiten klarer vor und macht alles in Ruhe. Sie erledigt auch Eines nach dem Anderen, sie denkt nicht und macht nicht sieben Sachen auf einmal. Seelisch ist sie ausgeglichener. Durch das Taijiquan hat Mädi viel Stärke gelernt und gewonnen. Sie kann auch deutlich das „Verwurzelte sein“ spüren. Mädi ist nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen. Durch das Taijiquan steht sie mit beiden Beinen im Leben und konnte auch lernen

¹⁰ vgl. mit Interview im Anhang, Mädi Hauert

Taijiquan

sich abzugrenzen. Mädi geniesst das Zusammensein mit verschiedenen Schülern. Es bereitet ihr Freude, sie auf ihren Lernwegen zu begleiten. Eines ihrer Hauptanliegen ist, die Schüler darin zu schulen, sich auf eine Sache gezielt zu konzentrieren und Freude an der körperlichen Bewegung zu finden. Durch das Taijiquan ist Mädis Beweglichkeit sehr gut. Sie möchte sich gar nicht vorstellen, wie sie sich jetzt bewegen würde, hätte sie sich nicht fürs Taijiquan entschieden. Ein anderer Aspekt von Taijiquan ist für sie, ihre Energie wieder reaktivieren zu können. Mädi fühlt sich manchmal vor einer Taijiquanstunde todmüde, da sie vorher schon sehr viel gemacht hat. In solchen Momenten überkommt sie der Wunsch, einfach zu sein und nichts zu machen. Dann rückt die Unterrichtsstunde immer näher und sie geht hin. Was sie beschäftigt tritt während der Stunde in den Hintergrund. Ihr Geist wird frei und ihr Körper fühlt sich gut an. Mädi schätzt es, dass das Taijiquan einem auch fordert, wenn man älter wird. Menschen beim Taijiquan zu begleiten und sich nach einem anstrengenden Arbeitstag zu vitalisieren, ist für Mädi etwas sehr wertvolles. Sie kann in der Stunde beobachten, wie es ihnen gleich besser geht und sie schliesslich mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Mädi hat erfahren, dass sich während einer Taijiquanstunde so manche Sorge und belastende Gedanken auflösen. Ihrer Meinung nach ist es möglich, mit einem „Riesenkopf“ in die Stunde zu kommen und dann frei und entspannt den restlichen Tag zu geniessen.

Mädi fällt beim Taijiquan nichts schwer. Deshalb fällt es ihr auch sehr leicht überall Taijiquan zu praktizieren. Zum Beispiel macht sie am Bahnhof oder am Strand in den Ferien Taijiquan. Dies ist nur möglich für sie, da Taijiquan ohne Aufwand und Kleidervorschriften überall praktiziert werden kann. Meist trägt sie ihre schwarz-weissen Schläppli oder sie ist Barfuss. Ihre ganz spezielle Taijiquankleidung trägt sie in Einzelstunden mit dem Meister Chu-King-Hung und an den Ferienkursen in Aeschi. Dies macht sie um ihm gegenüber Respekt zu zeigen. Eine Herausforderung ist es für sie, je nach Wissenstand der Gruppenmitglieder, den Unterricht und ihr Verhalten als Lehrerin anzupassen. Es gilt doch auch die neu erlernten Dinge in die Unterrichtsstunden einfliessen zu lassen. Dieser Spagat, den sie von der Anfängergruppe zur Fortgeschrittenengruppe machen muss, ist schwierig.

Meistens gibt Mädi Gruppenunterricht. Wenn es jedoch der aktuelle Standpunkt eines Lernenden ergibt, gibt sie auch gerne Stunden für nur zwei Personen. Wenn die Chemie stimmt, unterrichtet Mädi gerne in Einzelstunden. Aus Erfahrung sieht sie jedoch, dass diese Stunden für den Schüler sehr intensiv und dadurch anstrengend sind.

Die Möglichkeit, das Taijiquan im Alltag zu integrieren, zeigte sie mir im folgenden Beispiel: Eine bestimmte Armhaltung aus dem Taijiquan, bei welcher der Arm angewinkelt vor der

Taijiquan

Brust ist (Block genannt), half einer Schülerin, die Probleme am Arbeitsplatz mit ihrer Durchsetzungskraft hatte, wie folgt. Durch diese Haltung wird der Angriff des Gegners abgewehrt. Sie erklärte ihr die Bedeutung vom Block. Es kann selbst entschieden werden, wer hinter den Block gelassen wird und wer nicht. Mit diesem Bild konnte ihre Schülerin dann endlich Gegenwehr geben und für ihre eigenen Bedürfnisse eintreten.

Mädis Leidenschaft für diese Bewegungsform zeigt sich in ihrem Engagement, das sich in den vielfältigen Angeboten, die sie unterrichtet, widerspiegelt. Am Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag gibt sie Kurse für zwei bis drei Stunden in Kreuzlingen. Einmal im Monat gibt sie am Samstagmorgen in Kreuzlingen Unterricht. Zusätzlich macht sie auch Vertretungen für ihren Chef in Zürich. Im Februar gibt sie Stunden im Ferienkurs in Italien. Dieser findet direkt am Meer statt und dauert eine Woche. Zudem hat sie während fünf Tagen im Jahr Weiterbildung in Aeschi. Acht Mal im Jahr hat sie Privatstunden beim Meister und zwei Mal im Jahr hat sie Prüfungen bei ihm. Diese Prüfungen muss sie absolvieren, damit sie überhaupt unterrichten darf. Ausserdem bildet sie momentan ihre Kollegin Sabine aus. Dafür treffen sie sich einmal in der Woche für Unterrichtsstunden.

Für Mädi dient das Taijiquan als Altersvorsorge und Gesundheitsprophylaxe. Kurz gesagt, Taijiquan ist Mädi's Leben.

Interview mit Herrn Diethelm¹¹

Herr Diethelm ist Taijiquan-Anfänger. Dies ist seine Geschichte, warum er mit dem Taijiquan begann. Vor fünf Jahren hatte er eine Reise nach China gemacht. Dort ist er am dritten Tag zu einem morgendlichen Spaziergang im Park aufgebrochen. Er spazierte an Tennisfeldern und Joggern vorbei. Plötzlich sah er ein sehr befremdendes Bild. Ca. 50 Menschen jeglicher Altersgruppen trainierten schon fast im Zeitlupentempo eine Reihenfolge von fließenden Bewegungen. Er war gefesselt von diesem Anblick und blieb eine Weile als unbemerkter Zuschauer stehen. Schliesslich ging er weiter mit Fragen in seinem Kopf bezüglich dieser Begegnung. Im späteren Verlauf seines Aufenthaltes fand er heraus, dass es sich dabei um Taijiquan handelte. Durch Zufall traf er im Dorf vor einiger Zeit auf meine Mutter Madeleine und kam mit ihr ins Gespräch. Sie kamen auf meine Abschlussarbeit zu sprechen, was bewirkte, dass bei Hr. Diethelm Erinnerungen an seine Chinareise geweckt wurden. Nach dem Erzählen seines Erlebnisses motivierte sie ihn dazu Taijiquan auszuprobieren. Zuerst dachte er, Taijiquan sei nichts für ihn, liess sich dann aber von ihr begeistern. Meine Mutter schlug ihm vor, sich für eine Probe-Stunde mit mir in Verbindung zu setzen. Er absolvierte sogar drei Probe-Stunden mit mir. Danach hat er sich entschieden, Taijiquan weiter zu

¹¹ vgl Interview im Anhang, mit Herrn Diethelm

Taijiquan

betreiben. Es ist für ihn erstaunlich, wie entspannend und belebend das Taijiquan gleichzeitig ist. Er ist der Meinung, dass man diese Erfahrung sobald man sie einmal gemacht hat, immer wieder machen möchte. Somit hat er sich entschieden, Taijiquan weiter zu praktizieren.

Am Anfang war es für ihn sehr schwierig. Es hat bei ihm eine Weile gedauert, bis er wirklich verstand, was die tiefere Bedeutung des Taijiquan ist. Er hält Taijiquan für etwas Einzigartiges. Von aussen betrachtet wirkte das Taijiquan auf ihn einfach und langsam. Aufgrund der Tatsache, dass auch ältere Menschen Taijiquan betreiben, hat er es sich sehr einfach vorgestellt und gedacht, dass das Ganze nicht so schwierig sein kann. Als er diese Bewegungen ausführen wollte hat er aber erfahren, dass es gar nicht so einfach ist, diese Formen und Figuren nachzuahmen und den Übergang fließend zu gestalten. Es kam ihm einfach nur verwirrend und unfassbar schwierig vor. Er stand immer wieder an den gleichen Punkten an und vergass oft, wie die nächste Form aussah. Bei der dritten Stunde entdeckte er dann, wie er selbst weiterkommen kann. Er fand heraus, was ihm half um sich selbst nicht zu blockieren. Ihm wurde klar, dass es Zeit und Übung braucht, um Taijiquan zu lernen und Erfahrungen zu machen.

Mit dem Ziel, das Taijiquan geschickt in seinen Alltag zu integrieren, hat er sich vorgenommen zwei Mal in der Woche für sich selbst zu üben. Da er jedoch sehr wenig Freizeit hat und an den Abenden meist nicht zu Hause ist, wählte er den Dienstag und Donnerstagmorgen für sich, um jeweils zu üben. Dies ist ihm bisher sehr gut gelungen.

Er spürt bereits eine leichte Veränderung in seiner Lebenshaltung. Zum Beispiel denkt er jetzt anders übers Altwerden. Nachdem er am eigenen Körper erfahren hat, was es heisst Taijiquan zu betreiben, bewundert er diese 70-jährigen Menschen, die völlig locker in einem Park diese äusserst anspruchsvollen Übungen durchführen. Sein Ziel ist, auch im Alter körperlich beweglich zu sein. Dies ist momentan seine Motivation, Taijiquan regelmässig zu betreiben.

Während dem Praktizierend des Taijiquans fällt es ihm leicht vieles zu vergessen. Momentan fällt es ihm noch schwer, die Bewegungen als eine einzige fließende Figurenfolge zu sehen. Er neigt dazu zwischen den einzelnen Figuren kleine Pausen und Stopps einzubauen. Er sieht selbst, dass er an dem Verschmelzen der einzelnen Figuren noch arbeiten muss. Nun hat er aber schon eine gewisse Routine und Gewohnheit entwickeln können und er entspannt sich beim Betreiben des Taijiquans immer mehr.

Taijiquan

Der geringe Aufwand für die zweimal morgendlichen Übungen helfen ihm Zeit zu sparen. Er kann es im Hause oder im Garten praktizieren. Wichtig ist für ihn dabei, bequeme und praktische Kleidung zu tragen.

Herr Diethelm betreibt regelmässig Taijiquan, weil er danach einfach ein gutes Gefühl hat und sich gewappnet für den Alltag fühlt. Momentan ist es ihm aber in seiner Freizeit nicht möglich, Taijiquanstunden zu nehmen. Für die Zukunft nimmt er sich aber vor Gruppenunterricht zu besuchen.

3.1 Fazit der Interviews

Meine Interviewpartner haben das Taijiquan aus individuellen Gründen in ihren Alltag integriert. Mädi wollte schon lange, bevor sie mit dem Taijiquan begann, Taijiquan betreiben. Dies war jedoch aus zeitlichen Gründen nicht möglich. Erst durch ein Geschenk hat sie sich entschlossen, Taijiquanstunden zu nehmen. Herr Diethelm hingegen traf durch Zufall auf das Taijiquan. Er war nicht auf der Suche nach einem solchen Hobby und wollte auch, als er das erste Mal Personen sah, die Taijiquan betreiben, nicht sofort damit anfangen. Erst durch den Anstoss meiner Mutter hat er sich entschieden, das Taijiquan zu üben. Somit zeigt sich, dass beide Interviewpartner einen Anstoss durch eine Drittperson brauchten, um mit dem Taijiquan anzufangen.

Mädi besuchte am Anfang eine Gruppenstunde in St. Gallen. Sie wurde professionell in das Taijiquan eingeführt. Herrn Diethelm hat sich für einen weniger professionellen Weg entschieden, ins Taijiquan eingeführt zu werden, nämlich durch mich. Da ich keine Taijiquanlehrerin bin, hat er nicht die gleichen Grundlagen erhalten, wie ich durch Mädi. Fortlaufend hat sich Mädi entschieden, das Taijiquan weiter zu betreiben. Es wurde immer spannender für sie und ihre Begeisterung nahm immer mehr und mehr zu. Im Gegensatz zu Mädi war für Herrn Diethelm schon nach drei Probestunden klar, dass er Taijiquan weiter betreiben will. Für ihn ist das Taijiquan schon von Anfang an sehr entspannend und belebend gewesen. Diese Gefühle wollte er wieder erleben. Dies trieb ihn an weiter zu üben. So wie Mädi, stand auch Herr Diethelm am Anfang manchmal an Punkten an, an denen er nicht wusste, wie es weiter geht. Am Anfang, so sind sich die Beiden einig, ist es sehr schwierig, Taijiquan zu erlernen.

So wie Mädi, kämpfte auch Herr Diethelm damit, Zeit für das Taijiquan zu finden. Es fiel ihnen beiden schwer, bei wenig Freizeit noch etwas Zeit fürs Taijiquan zu finden. Dennoch haben beide ihre individuelle Lösung gefunden. Herr Diethelm hat mit seiner Lösung bisher nur gute Erfahrungen gemacht.

Taijiquan

Mädi hat im Taijiquan ihre Berufung gefunden. Sie hat sehr viel an Stärke und Konzentrationsfähigkeit gewonnen und für sich eine neue und wertvolle Lebensweise entdeckt. Sie hat schon viel mehr Erfahrungen gemacht als Herr Diethelm, da er erst seit kurzem Taijiquan betreibt.

Das Taijiquan stellt beide Interviewpartner immer wieder vor neue Herausforderungen. Diese bewältigen sie beide so gut es ihnen gelingt auf ihre eigene Art und Weise.

3.2 Selbsterfahrung

Manchmal kam ich mir im Alltag vor wie ein Pendel, das von einem Extrem ins andere fällt. Meine Gefühle tanzten zwischen Freude und schlechter Laune, meine Stimmung zwischen Entspannung und Anspannung. Mit meinen Gedanken war ich selten im Hier und Jetzt. Zum Beispiel dachte ich ans Essen, wenn ich am Joggen war und wenn ich ass, an den nächsten Schultag. Es fühlte sich an, als fände ich keine Ruhe in mir, sondern beschäftige mich dauernd mit irgendetwas. Am Abend fand ich oft nicht in den Schlaf und fühlte mich unruhig und überdreht. All diese Punkte haben sich seit dem Beginn mit dem Taijiquan verbessert, indem sich meine innere Haltung und mein Denken verändert haben. Ich werde Taijiquan weiterbetreiben, um noch mehr Gelassenheit und innere Zentriertheit zu erlangen und dadurch meinen Alltag mit noch mehr Leichtigkeit und Freude zu füllen.

Im Folgenden schildere ich euch, wie und wo ich seit drei Jahren regelmässig Taijiquan betreibe. Zuerst war ich in einer Anfängergruppe in Kreuzlingen. Der Kurs fand wöchentlich statt. Danach hatte ich Einzelunterricht in Kreuzlingen. Als ich ins zweite Lehrjahr kam wurde es organisatorisch unmöglich nach der Schule auch noch nach Kreuzlingen zu fahren. Glücklicherweise kam Mädi mir entgegen und gab mir wöchentlich 45 Minuten Einzelunterricht bei mir zu Hause. Mit der Abbildung 2 möchte ich zeigen, dass Taijiquan überall betrieben werden kann. Egal ob viel oder wenig Platz vorhanden ist, Taijiquan kann völlig raumunabhängig praktiziert werden. So auch bei mir zu Hause (Abbildung 2).



Abbildung 3: Eigenaufnahme, Bewegungsraum für Einzelstunden bei mir zu Hause

Durch diesen sehr individuellen Unterricht zu zweit konnte ich sehr viel erlernen und grosse Fortschritte machen. Da ich aktuell im dritten Lehrjahr bin und aufgrund des bevorstehenden Abschlusses nur noch weniger Freizeit habe, gehe ich jeden Monat für einen Samstagmorgen nach Kreuzlingen in eine Fortgeschrittenen-Gruppe, um Taijiquan zu betreiben. Wir sind zu sechst in der Gruppe und alle geniessen das morgendliche Taijiquan sehr. Ich bin mit Abstand die Jüngste in dieser Gruppe, aber das macht mir nichts aus. Zusätzlich betreibe ich in der Freizeit, wann immer mir gerade danach ist, Taijiquan. Oftmals bin ich vor Taijiquanstunden bevorsteht, bin ich etwas motivationslos, trüb gelaunt, gestresst oder einfach müde. Wir beginnen dann die Stunde und schon bei den Einstiegsübungen merke ich, wie die Energie anfängt zu fliessen. Es ist als würde sich die Blockade in mir lösen. Ich spüre wie ich unbewusst vom Alltag loslasse. Obwohl es auch sehr anstrengend ist und ich mich sehr konzentrieren muss, entspanne ich mich sehr schnell. Das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt, mein Körper und ich werden wieder eins. Ich nehme mich und meinen Körper besser wahr, fühle mich voller Energie und gestärkt. Im Grunde genommen kann man sagen, dass sich das Pendel in mir in der Mitte einfindet und irgendwann ruhig und völlig ausbalanciert dasteht. Alle Ablenkungen aus dem Alltag treten in den Hintergrund. Meine Gedanken sind nicht irgendwo anders, sondern genau bei dem, was ich gerade mache. Ich kann mich voll und ganz aufs Taijiquan einlassen.

Taijiquan

Es geht so schnell und schon sind 45 Minuten oder eine Stunde vorbei. Ich denke manchmal, ich könnte Stunden weitermachen, so gut tut es mir. Ich genieße diesen Zustand der Leichtigkeit, des Flusses, der Unbeschwertheit und des Friedens in mir. Nach einer Übungsstunde verabschieden wir uns jeweils herzlich. Dann gehe ich auf den Bahnhof und habe ein kleines zufriedenes Lächeln auf den Lippen. Mein Körper fühlt sich wunderbar an, entspannt und doch merke ich, dass ich mich körperlich betätigt habe. Er fühlt sich leicht, beweglich und gestärkt an. Jedoch fühlt man sich nicht erschlagen wie nach einer Fitnessstunde oder schlaff wie wenn der Morgen auf dem Liegestuhl verbracht wurde. Diese körperliche und innere Zufriedenheit hilft mir, den lange ersehnten Seelenfrieden und das eigene Gleichgewicht zu finden. Das Taijiquan war für mich schon von Anfang an eine Oase des Glücks, der Freude und Gelassenheit. Nachdem ich so lange nach genau diesen Qualitäten gesucht habe, habe ich sie vor drei Jahren im Taijiquan gefunden.

Im Taijiquan gibt es keinen Konkurrenzkampf, was mir sehr entgegenkommt. Denn ich bin kein Kämpfertyp. Bevor ich das Taijiquan entdeckte war ich lange auf der Suche nach einer Sportart, bei der das Ziel nicht der Sieg oder die Leistung ist. Beim Taijiquan ist die Bewegung selbst das Ziel.

Ich bin ein Kopfmensch. Damit meine ich, dass ich versuche, vieles über den Kopf zu lösen. Mit dem Versuch zu analysieren und dann den besten Weg zu finden, steht man beim Taijiquan an; dies kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Das Taijiquan muss ich locker, entspannt und offen angehen. Erst dann kann ich mich aufs Atmen, Bewegen, Fühlen, Geniessen und Leben konzentrieren und einlassen.

Mädi holt jeden dort ab, wo er steht, und geht den Weg des Übens im Tempo des Lernenden. Sie fördert, setzt aber nicht unter Druck. Und genau das ist es, was ich mir wünsche beim Erlernen einer Sportart. Ich werde von ihr wunderbar begleitet und unterstützt. Durch all diese Erlebnisse ist mir Mädi sehr ans Herz gewachsen. Es ist eine einzigartige, erfüllende und bereichernde Beziehung entstanden. Ich träume davon, mich in 50 Jahren annähernd so elegant, weich, fließend, stark und bewusst bewegen zu können wie es Mädi kann. Das ist für mich ein grosser Bestandteil von Lebensqualität.

3.3 Fazit aus den beiden Interviews und meiner Selbsterfahrung

Am Anfang hatten Mädi, Hr. Diethelm und ich alle ganz individuell eine Antriebskraft, die uns dazu bewegte das Taijiquan auszuprobieren. Wir drei haben diesen Einstieg alle unterschiedlich erlebt. Zum Beispiel bei Mädi führten die Faszination des Weichen und die Neugierde an dieser andersartigen Bewegungsform dazu. Das Taijiquan bietet ein breites

Taijiquan

Spektrum an Beweggründen um neu einzusteigen und über Jahre hinweg immer wieder Neues zu erlernen. Es ist sehr vielseitig, da es auf den Körper, den Geist, die Seele und den Chi-Fluss wirkt.

Der Körper wird durch das Taijiquanbetreiben als mit der Erde verbunden, somit verwurzelter empfunden. Dieses Bild kann ich am Beispiel eines Baumes erklären. Die Wurzeln des Baumes strecken sich in die Tiefen der Erde. Durch das Strecken in die Tiefe kann er viele Nährstoffe und Energien aufnehmen. Dies passiert ähnlich beim Menschen: Durch das Taijiquan wird es möglich auf den Boden der Tatsachen zurück zu finden und durch das verwurzeln in die Tiefe, Energie aus der Erde zu tanken.

Die Entspannung der Muskulatur und die Beweglichkeit werden dadurch gefördert. Die Bewegungen empfindet der Betreibende als weicher und fließender. Die natürlichen Bewegungen fördern ein positives Körpergefühl und die eigene Körperwahrnehmung wird verstärkt.

Der Geist gelangt durch das Taijiquan zur Entspannung, da der Stress reduziert wird und vorhandene Probleme in den Hintergrund treten. Der Kopf wird freier und die Gedanken klarer. Zudem wird oft die Konzentrationsfähigkeit durch das Taijiquan geschult. Einzelne Praktizierende erkennen, dass sie im Alltag eine klarere Vorgehensweise entwickeln. Die Psyche wird gestärkt und die Grundstimmung kann positiv verbessert werden. Durch all dies wird die psychische Verfassung gestärkt und das Selbstbewusstsein gesteigert. Zudem wird der Geist gefördert, was sich in allen Altersgruppen höchst positiv auswirkt.

Der Chi-Fluss im Körper wird angeregt. Dadurch fließen die Energien in den Energiekanälen, die auch als Meridiane bezeichnet, besser. Dies kann zum Beispiel Kopfschmerzen vorbeugen und die Organe unterstützen. Die Anspannung, der Stress und die Unruhe werden durch den verbesserten Chi-Fluss verringert. Durch den Chi-Fluss entwickelt sich eine belebende Wirkung, wodurch sich die Praktizierenden dynamischer fühlen. Der angeregte Chi-Fluss hat zusammenfassend positive Auswirkungen auf die ganzheitliche Gesundheit.

Das Taijiquan verhilft zu einem seelisch guten Zustand. Die Verbindung zur Seele wird verstärkt, dadurch fühlt sich der Praktizierende zufriedener, gelassener und ruhiger. Es wird möglich dem inneren Frieden näher zu kommen.

Durch diese mehrschichtigen Qualitäten des Taijiquan steigert sich die Lebensqualität auf vielseitige Weise.

4 Schlusswort zum Thema

Durch diese Arbeit war es mir möglich, viele neue Einblicke in das Taijiquan zu erhalten. Ich konnte sehr viele positive Erfahrungen machen. Es war für mich sehr faszinierend zu sehen, wie unterschiedlich die Menschen sein können und wie individuell sie das Taijiquan erleben. Mit den zwei durchgeführten Interviews wollte ich einen Einblick in verschiedene Gedanken, Geschichten und Erfahrungen gewinnen. Für mich ist jetzt klar, es gibt ganz viele unterschiedliche Beweggründe, wieso jemand Taijiquan betreibt. Meist sind es auch mehrere Faktoren, die dazu führen, dass eine Person Taijiquan betreibt.

Das Schreiben dieser Arbeit ist mir von Anfang an leicht gefallen. Der Wortfluss hat weniger gestockt, da ich bereits eine Probe-VA geschrieben habe. Durch diese Erfahrung war ich mir bewusst, welches die Erwartungen an mich sind. Das Taijiquan faszinierte mich immer mehr, je länger ich mit dieser Arbeit beschäftigt. Ich lernte ganz neue Aspekte des Taijiquans kennen. Spannend war es den Theorieteil zu schreiben. Dieser Teil war sehr zeitaufwändig, da ich mehrere Bücher und Webseiten hatte und nicht richtig wusste, wo ich beginnen sollte. Aus dieser Vielfalt an Informationen musste ich eine strukturierte Arbeit kreieren. Die Geduld hat sich gelohnt, da ich jetzt viel mehr über das Taijiquan weiss und meine Begeisterung noch grösser ist. Die Interviews zu führen hat mir Spass gemacht. Jedoch war das Anleiten der Probenstunden für mich schwieriger als erwartet. Es war schwieriger wie erwartet, die komplexen Bewegungen einem Anfänger zu vermitteln. Für mich war es eine grosse Herausforderung, da ich bisher keine Erfahrungen im Vermitteln der Technik hatte. Diese Arbeit hat mich dazu bewegt den Blickwinkel der konsumierenden Teilnehmerin zu verlassen und in die Rolle der Erkunderin, Leiterin und Hinterfragerin des Taijiquan zu schlüpfen.

Durch diese Arbeit habe ich den tieferen Wert, die Bedeutung und Wirksamkeit des Taijiquan erkannt. Ein grosser Vorteil ist für mich, dass ich beim Taijiquan immer wieder neue Aspekte in den Vordergrund stellen kann. Dies ermöglicht mir eine vielfältige Entwicklung. Durch das Ganzheitliche des Taijiquan werde ich auf diversen Ebenen, wie Körper, Seele, Geist und Chi-Fluss genährt. Der konkurrenzorientierte Sport, bei dem Leistung und Erfolg im Zentrum stehen, konnte mich nicht erfüllen. Beim Taijiquan fühle ich mich genährt und kann mit kleinen persönlichen Gewinnen, einem zufriedenen Strahlen und Wohlgefühl im Körper, aus der Stunde gehen. Vor dem Schreiben dieser Arbeit konnte ich diese Vorteile zwar deutlich spüren, jedoch noch nicht wirklich verstehen. Jetzt ist mir vieles klarer geworden. Meine Lust und Motivation ist jetzt stärker. Ich will vieles, das ich bisher durch diese Arbeit theoretisch erlernt habe, spüren, erfahren und bewusster entdecken.

Taijiquan

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit dieser Arbeit einen Einblick in die Welt des Taijiquans geben konnte. Vielleicht hat Sie die Arbeit auch inspiriert, sodass Sie selbst Taijiquan weiter betreiben oder erlernen möchten. Ich kann es jedem von Herzen empfehlen.

5 Quellenverzeichnis

Bücher:

- Christel, Proksch (2009). *Die Kunst der natürlichen Bewegung*. Waidern: BACOPA Verlag.
- Frieder, Anders (2004). *Das Innerer Tai Chi Chuan*. Berlin: Theseus Verlag.

Internet:

- Guido Ernst. Altes chinesisches Sprichwort, <http://www.itcca.ch> (25.10.2014)
- Kein Herausgeber bekannt, (2010). <http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan> (12.09.2014)
- Kein Herausgeber bekannt, (2014). http://kampfkunst-oberursel.de/?page_id=27 (21.10.2014)
- Pia, Graf (2014). <http://www.taichi-graubuenden.com/Tai-Chi.html> (21.10.2014)

Interviews:

- Diethelm, Jan. (06.09.2014). Interview. Amriswil.
- Hauert, Mädi. (23.08.2014). Interview. Kreuzlingen.

5.1 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

- Abbildung 1: Titelblatt Eigenaufnahme vom (24.07.2014)
- Abbildung 2: Kampf zwischen Kranich und Schlange, <http://www.thewhitecranecomix.com>, (21.11.2014)
- Abbildung 3: Eigenaufnahme, Bewegungsraum für Einzelstunden bei mir zu Hause, (12.11.2014)

6 Schlusserklärung

„Ich habe die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet. Ich habe alle wörtlichen und sinngemässen Zitate mit Quellenangaben gekennzeichnet.

Ich bin einverstanden, dass meine VA zur Überprüfung der korrekten und vollständigen Angabe der Quellen mithilfe einer Software (Plagiaterkennungstool) geprüft wird. Zu meinem eigenen Schutz wird die Software auch dazu verwendet, später eingereichte Arbeiten mit meiner Arbeit elektronisch zu vergleichen und damit Abschriften und eine Verletzung meines Urheberrechts zu verhindern. Falls Verdacht besteht, dass mein Urheberrecht verletzt wurde, erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Schulleitung meine Arbeit zu Prüfzwecken herausgibt.“

Vorname:

Name:

Klasse:

Ort:

Datum:

Unterschrift:

7 Anhang

- Formular „Anmeldung“ VA
- Formular „Vereinbarung“ VA
- Arbeitsplanung VA
- Interviews
- CD