

Yin und Yang in der Schule

Die Energetik des Schulalltags und Perspektiven für einen Einsatz von Qigong. Von Joachim Stuhlmacher

Von vielen Seiten wird Kritik an unserem heutigen Bildungssystem geäußert. Mangelnde Effizienz, orientierungslose SchülerInnen, ausgebrannte LehrerInnen ... – es gibt wenig konkrete Lösungsansätze für die offenkundigen Probleme. Joachim Stuhlmacher, der als Qigong-Lehrer seit Jahren Fortbildungsseminare für Lehrer hält, nutzt das Modell von Yin und Yang, um zu einem tieferen Verständnis der vorherrschenden Konstellationen zu kommen. Die teilweise extreme Unausgewogenheit, etwa zwischen geistigen und körperlichen Anforderungen, zwischen Anspannung und Ruhe, aber auch zwischen der Yang-betonten Energie der SchülerInnen und der Yin-betonten der Lehrkräfte, ist verantwortlich für massive Energieverluste. Qigong kann eine Möglichkeit bieten, diese Zusammenhänge leichter wahrzunehmen und in vielen Bereichen einen Ausgleich zu schaffen.

Abstract:

Yin and Yang in School

The Energetics of everyday School Life and Perspectives for a Use of Qigong.

By Joachim Stuhlmacher

Our education system today is criticised from many angles. Lack of efficiency, pupils without a sense of direction, burnt out teachers ... - there are few concrete examples of solutions for obvious problems. Joachim Stuhlmacher, a Qigong teacher who for years has been giving seminars to teachers, uses the model of Yin and Yang to reach a deeper understanding of the prevailing conditions. The extreme imbalance that may for example occur between intellectual and physical challenges, between stress and calm and also between the Yang-accentuated energy of pupils and the Yin-accentuated energy of teachers is responsible for a massive loss of energy. Qigong offers an opportunity to perceive these relationships more easily and provide a balance in many areas.

Die derzeitigen Strukturen an allgemeinbildenden Schulen stehen einem harmonischen Wechselspiel von Yin und Yang entgegen. Die Betrachtung unter diesen Aspekten zeigt, wie Energie in der Unterrichtssituation fließt und durch welche Veränderungen die vorhandene Energie sowohl von Lehrer- als auch von Schülerseite wesentlich leichter genutzt werden kann.

Ich bin kein Lehrer und habe damit praktisch keine Ahnung, wovon ich schreibe! Aber, wie

so oft im Leben und ganz im Sinne des Yin/Yang-Prinzips, liegen Vor- und Nachteile dicht beieinander und gehören zusammen. Da ich kein Lehrer bin, brauche ich keiner Lobby zu dienen, keine Rücksicht zu nehmen, kann »heilige Kühe« schlachten und bestimmt bin ich nicht »betriebsblind«! Meine Erfahrungen habe ich durch mein eigenes Schülerleben, früher als auch heute, und durch viele Jahre Lehrerfortbildungen zum Qigong und zur »Energearbeit in der Schule«.

Überall im Alltag und im Kosmos fließen Energien. Die Chinesen nennen diese »Qi«. Das Qi strebt nach Harmonie und möchte fließen. Wie wir in der Physik gelernt haben, entsteht der Fluss von Energie durch zwei gegensätzliche Kräfte, zwei Pole, die den gesamten Kosmos in Schwingung, in Bewegung versetzen. Das chinesische Modell zur Darstellung solcher Prozesse ist als Yin/Yang-Prinzip bekannt.

Es bietet die Möglichkeit verschiedenste Prozesse und Aspekte des menschlichen Lebens darzustellen und verständlich zu machen. Beide Kräfte bilden ein Ganzes (den Kreis), gehen fließend ineinander über und in jedem Teil finden wir auch den jeweils anderen Aspekt.

Nur über beide Teile können wir die einzelnen Begriffe definieren. Nur weil es die Nacht gibt, können wir den Tag benennen, und weil es dunkel wird, wissen wir vom Hellen. Mit den einzelnen Begriffen ist keine Wertung verbunden, weil ja eben beide Aspekte untrennbar zusammengehören und die Zuordnung nur in dieser waagerechten, gleichwertigen Ebene erfolgen soll.

Yin	Yang
Unterkörper	Oberkörper
rechte Seite	linke Seite
Brust/Bauch	Rücken

Wie wir sehen, gibt es ganz schnell Vermischungen. Der Oberkörper als Beispiel hat natürlich auch eine linke und eine rechte Seite. Deshalb muss klar sein, was wir einordnen möchten. So kann dieses Modell immer feiner benutzt werden. Beispielsweise beim Kopf, der dem Yang zuzuordnen ist, kann das Kinn zum Yin und die Schädeldacke zum Yang werden und so weiter.

Prinzipiell können wir feststellen, dass Yin für eine Bewegung nach innen und unten steht (zentripetal) und Yang für eine Bewegung nach außen und oben (zentrifugal). Yang beinhaltet den aktiveren, Yin den passiveren Aspekt. Beide sind wichtig, gleichberechtigt und bedingen sich gegenseitig.

In der klassischen Lehrsituation, die wir leider heute immer noch sehr häufig antreffen, steht der Lehrer vorne und »unterrichtet« die Schüler. Nach »unten richten« ist eine einseitige Beziehung, die dem harmonischen Wechsel von Yin und Yang widerspricht.

Geben und Nehmen

Der Lehrer gibt, die Schüler nehmen. Ganz vereinfacht, sicherlich nicht generell so, aber doch eine immer noch zutreffende Beschreibung der Lehrsituation, oder? Wenn aber Yin

und Yang im Gleichgewicht sein sollen, dann müsste jeder Beteiligte, in unserem Fall der Lehrer als auch die Schüler geben und nehmen. Gruppenarbeit oder Vorträge von Schülern wären solche Methoden, Projektarbeit über längere Zeiträume - aber viel wichtiger als die Methoden ist die dahinter stehende Auffassung der Beteiligten, das, was ich als Energetik bezeichnen möchte.

Bin ich als Lehrer wirklich an einem Austausch mit meinen Schülern interessiert? Denn das würde die konsequente Anwendung von Yin und Yang bedeuten. Mal ehrlich, glauben Sie, dass Sie von einem Ihrer Schüler wirklich etwas lernen können? Nur wenn beide Seiten wollen, kann die Energie optimal fließen und alle Beteiligten bereichern. Auf der Schülerseite ist dazu die Bereitschaft am Lernprozess aktiv mitzuwirken und die Autorität (nicht im Sinne blinden Gehorsams) des Lehrers anzuerkennen geradezu notwendig.

Körper und Geist

Wenn wir Körper und Geist als Yin/Yang-Komplemente verstehen, sollte bei all unserem Tun eine Einheit von Körper und Geist vorherrschen. Schauen wir aber in den Unterricht, so finden wir wenig körperlichen Ausgleich zur ja gerade besonders intensiven geistigen Arbeit. Kaum ein Lehrer macht Bewegungspausen im Unterricht und wenn irgendwo gekürzt wird an Stunden, sind als erstes die sogenannten Nebenfächer dran. Dazu gehören Musik, Kunst und Sportunterricht. Und wie sieht die Stundenversorgung mit Sport an den Schulen aus? Ich weiß von etwa zwei Stunden in der Woche. Zwei Stunden Bewegung in der Woche und etwa 25 oder mehr Stunden geistige Arbeit in einer oft grausamen Schreibtischhaltung. Ist das die Harmonie von Yin und Yang?

Wir könnten hier noch tiefer in die praktische Anwendbarkeit des Yin/Yang-Prinzips hineingehen und hinterfragen, wieviele Aspekte des Sportunterrichtes hochaktive, (an-)spannende Sportarten sind und wieviele sich mit Ruheübungen beschäftigen?

Hier werden leicht verschiedene Ebenen vermischt, was zur Auffassung führt: »Da wir soviel geistigen Stoff zu bearbeiten haben, muss der Sport aktiv und anspruchsvoll sein!« Dann befinden wir uns im Yin/Yang-Modell jedoch nicht mehr auf einer Ebene gleichwertiger Aspekte.

Im Qigong gibt es den Satz »außen in Ruhe, innen in Bewegung«. Ruhe- beziehungsweise Entspannungsübungen können sehr wohl hilfreich sein und im Sinne des Ausgleichs von Yin und Yang eingesetzt werden, um den ins-



Junges Yang erschöpft altes Yin

In einigen Grund- oder Privatschulen werden viele der dargestellten Ideen schon ansatzweise umgesetzt, jedoch bei weitem noch nicht ausreichend. In weiterführenden Schulen oder in der beruflichen Fortbildung ist es, bis auf wenige Ausnahmen, eher schlecht bestellt um entsprechende Konzepte und Methoden.

Ende des Jahres erscheint von Joachim Stuhlmacher ein neues Buch: »Energearbeit im Bildungswesen - Neue Wege in der Wissensvermittlung mit Qigong. Ein Leitfaden für Lehrer und andere Mitarbeiter in Bildungseinrichtungen«, Lotus-Press, Lingen



gesamt doch sehr Yang betonten Schulalltag (-stress) zu harmonisieren. Qigong kann, ganz vereinfacht ausgedrückt, die Yang-Energie des Geistes (Lernen, Ideen haben, Denken) ausgleichen durch die Bündelung der Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache, zum Beispiel die Atmung. Der Geist kommt zur Ruhe, während der Körper anfängt sich zu bewegen. Ob diese Bewegung äußerlich sichtbar ist oder nur auf einer energetischen, feinstofflichen Ebene stattfindet, ist erst einmal zweitrangig. In unserem Beispiel sollten wir also wirklich die verschiedenen Ebenen anschauen und ein entsprechendes Mittelmaß finden, welches sich - ebenfalls ganz im Sinne der Harmonie von Yin und Yang - natürlich immer im fortwährenden Wandel befindet.

Theorie und Praxis

Wie viel erleben, erarbeiten, begreifen Schüler heutzutage und wie viel ist nur auswendig gelernt? Was herrscht vor, die Praxis oder die Theorie? Nicht dass es immer eine 50/50 Einteilung sein muss. Das geht sicher nicht, aber etwas mehr Annäherung zugunsten der Praxis wäre sicherlich wünschenswert und auch machbar! Qigong muss getan werden. Man kann es nicht reden!

Verstand und Gefühl

Sind nicht alle Lerninhalte und -methoden auf den Verstand bezogen?! Wie sieht es mit der Intuition, dem Gefühl aus? Aus chinesischer Sicht ist das Gefühl insbesondere eine Stärke des Yin, des Weiblichen. Doch werden nicht gerade auch die Schülerinnen zum Yang hin, zum Verstand hin erzogen und gebildet, damit sie sich in der (Männer-)Welt behaupten können? Mit dem Urprinzip von Yin und Yang ana-

lysiert, ist das eine sehr bedenkliche Entwicklung. Aber auch die Jungen haben kaum eine Möglichkeit, ihr eigenes Yin, ihr Gefühl zu entwickeln. Wer will noch etwas von Intuition und Gefühl hören, wenn wir es doch mit »knallharten wirtschaftlichen Fakten« zu tun haben? Für eine harmonische Entwicklung benötigen wir jedoch immer beide Aspekte.

Man kann Yin und Yang noch jeweils weiter unterteilen in »jung« und »alt«. Am Beispiel von Tag und Nacht lässt sich dies sehr gut aufzeigen. Die Zeit von sechs bis zwölf Uhr wird als »junges Yang« bezeichnet, während die darauffolgende Zeit von zwölf bis achtzehn Uhr als »altes Yang« benannt wird, da sich die Yang-Kräfte des Tages schon ab der Mittagszeit zurückziehen und die Nacht sich vorbereitet. Genauso verhält es sich mit den Zeiten von achtzehn Uhr bis Mitternacht und danach bis sechs Uhr. Wir haben die tiefste Nachtphase etwa um Mitternacht, dann wird das junge Yin abgelöst vom alten Yin, Yang-Anteile breiten sich langsam wieder aus.

Im Schulalltag stehen einem Lehrer etwa 25 Schüler gegenüber, was ohnehin nicht sehr ausgeglichen ist. Wenn wir dann noch festhalten, dass die 25 Schüler als »junges Yang« einzuordnen sind, während der eine Lehrer wohl eher »junges Yin« repräsentiert und sich möglicherweise bereits im Übergang zum »alten Yin« befindet, können wir einige Auswirkungen dieser energetischen Konstellation schon voraussehen.

Das junge Yang strebt nach außen, nach oben, ist laut, aktiv und braucht viel mehr Bewegung als das junge oder alte Yin, welches eher zur Ruhe tendiert, passiver wird und weniger belastbar ist.

Egal wie oft also der Lehrer durch seine Autorität, durch Noten oder Ähnliches einen vermeintlichen Sieg erringen wird, es kostet seine Kraft und seine Energie. Und genau deshalb ist das sogenannte »Burnout-Syndrom« bei Lehrern besonders häufig zu finden. Die Kinder mögen eine Menge Druck bekommen und sicherlich auch manch seelische Narbe davontragen, aber in der konkreten energetischen Situation sind sie wesentlich stärker als der Lehrer. Ein Lehrer geht aus einer heftigen Schulstunde völlig k.o. und ausgelaugt heraus, während die Kinder vielleicht kurz wütend, aber insgesamt in ihrem Energiehaushalt nicht annähernd so betroffen sind. Dies gilt umso mehr, je älter der Lehrer ist.

Natürlich profitieren auch die Schüler von einem anderen, harmonischeren Schulalltag, zumal ihr Energiehaushalt noch nicht so stabil ist. Das junge Yang kann noch sehr leicht be-



Joachim Stuhlmacher
Jahrgang 1961, Beschäftigung mit Qigong und Taijiquan seit vielen Jahren, ausgebildeter Qigong-Therapeut und Taijiquan-Lehrer, Seminarleiter, Buchautor und Videoproduzent; weiterhin in der "Lehre",

einflusst und aus der Bahn gebracht werden. Zum Teil ist dies ein notwendiger Prozess um flexibel zu bleiben, aber es muss gleichzeitig darauf geachtet werden, dass die »Mitte« gebildet wird. Wir benötigen ein starkes Zentrum, zu dem wir immer wieder zurückkehren, und dieses muss gefestigt werden. Das ist ein weiterer wichtiger Effekt regelmäßiger Energiearbeit mit Qigong, der besonders die Schüler betrifft.

Qigong als Zugang zum Verständnis energetischer Prozesse Qigong bietet ein gute Möglichkeit, derartige Zusammenhänge erkennen zu lernen, zu verstehen und ändern zu können. Weitere Wirkungen von Qigong in der Schule wären langfristig sicherlich eine erhöhte Lernbereitschaft bei Lehrern und Schülern, bessere Konzentrationsfähigkeit, höhere Belastbarkeit, intensiveres Lernen, weniger krankhafte Entgleisungen (Hyperaktivität, Gewalttätigkeit und Ähnliches) und ein wesentlich höheres Potential an Kreativität und wirklicher Förderung von Talenten. Durch die Praxis von Qigong sind all diese Aspekte von Yin und Yang erfahrbar. Manch ersparter Kampf bringt gerade im höheren Alter mehr Lebenskraft und weniger Krankheit, manch

freiwillige Lernleistung setzt ungeahnte Möglichkeiten und Kräfte frei.

Alltägliche Prozesse können zu »Energie-Räubern« werden, wenn man sie nicht erkennt oder beachtet. Und diese treffen in erster Linie die Lehrer, egal wie stark und autoritär sich einige Lehrpersonen auch fühlen mögen. Sie sind es, die unzufrieden sind, krank werden und nur noch ihren Job machen. Der Berufungsgeist geht bei sehr vielen Lehrern leider mit zunehmendem Alter verloren.

Für die Schüler würden Veränderungen im Sinne der oben beschriebenen Möglichkeiten zu einem erhöhten Lernpotential führen, den Energiehaushalt stabilisieren und sicherlich ein besseres Selbstwertgefühl nach sich ziehen. Auf die gesamtgesellschaftlichen positiven Auswirkungen kann ich an dieser Stelle leider nicht näher eingehen. Es gibt viel zu tun und viel Positives zu erleben ...!

Abschließend die Erinnerung daran, immer die Veränderung als das einzig Beständige zu sehen. Dogmatismus, egal in welche Richtung, ist sicherlich nicht angebracht. Bei den Begriffen Yin und Yang handelt es sich um ein Modell. Sie sind nicht die Realität selbst! In diesem Sinne viel Freude beim Üben ...!