

Martin Neumann

Führen und Folgen in Balance

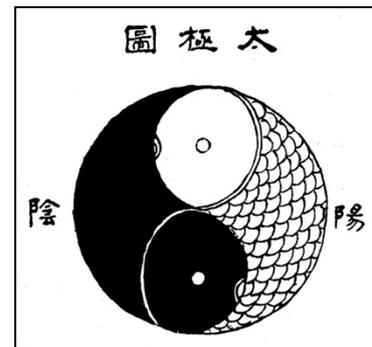
eine neue Beziehungsqualität in Beratung und Therapie
mit Übungen des Tai Chi Chuan¹ erfahren

*Es gibt mancherlei Zeit -
Eine dafür, vorn zu sein,
eine dafür, hinten zu sein;
eine dafür in Bewegung zu sein,
eine dafür in Ruhe zu sein...²*

Die Wirksamkeit von Beratung und Therapie hängt zu einem großen Teil von der Beziehung zwischen Therapeut/Berater und seinen Klienten ab. Um diese Beziehung flexibel zu gestalten, bedarf es sowohl der Fähigkeit den Klienten zu führen als auch diesem zu folgen. Beide Haltungen sind in Balance zu bringen und auf den Klienten und die jeweilige Situation abzustimmen.

Im Mittelpunkt der Verknüpfung von Tai Chi Chuan auf der einen Seite und Beratung und Therapie auf der anderen Seite steht das Entdecken und Stärken einer prozessualen Haltung, die *zwischen* Führen und Folgen liegt - *zwischen* passivem Aktiv-Sein und aktivem Passiv-Sein.

Deutlicher wird dieser Gedanke der Wechselbeziehung, wenn wir Führen und Folgen mit dem daoistischen³ Erklärungsmodell des Tai Chi, also dem Zusammenwirken von Yin und Yang, in Beziehung setzen. Beim Betrachten der grafischen Darstellung des Tai Chi (Abb.1) wird ersichtlich, dass beide Qualitäten einander bedingen, sich gegenseitig hervorbringen und gar beidseitig beinhalten. Ein harmonischer Moment vereint immer beide Qualitäten in sich. Es gibt mit dieser Betrachtungsweise eher ein „Und“ als ein „Entweder-Oder“. Vergleichbar ist dies mit unserer Redewendung der „zwei Seiten einer Medaille“. Dem Führen (Yang) und Folgen (Yin) entsprechen weitere Wechselspiele zwischen Yang und Yin: *Struktur* und *Offenheit*, *bestimmend* und *nachgebend*, *Raum einnehmend* und *Raum gebend*, *Festhalten* und *Loslassen* um nur einige zu nennen.



Dabei geht es um eben dieses Paradoxon, in einem Moment eine Idee zu entwickeln, einem Plan zu folgen, Entscheidungen zu treffen, um sie im folgenden Moment wieder loszulassen, weil der Prozess aus systemischer Sicht Anderes erfragt. Dies

¹Tai Chi Chuan (vereinfacht auch Taiji oder Taichi) ist im Westen als „Schattenboxen“ bekannt und wird zumeist in einer auf die Entspannungswirkung reduzierten Form vermittelt. „Tai Chi“ steht für das dynamische Zusammenspiel der bipolaren Kräfte Yin und Yang. „Quan“ bedeutet Boxen und verweist auf eine waffenlose Kampfkunst. Tai Chi Chuan ist demnach eine Kampfkunst, die das lebendige Wechselspiel der Qualitäten von Yin und Yang in sich vereint. Es zählt als innere Kampfkunst, was bedeutet, dass hier mit innerer Energie „Qi“ und nicht mit roher Muskelkraft gearbeitet wird.

²LAOZI: Tao-Te-King

³Der Daoismus (auch Taoismus) ist eine chinesische Philosophie und Religion, die sich mit dem Dao beschäftigt, einem der ganzen Welt zugrunde liegenden, alldurchdringenden Prinzip.

wäre ein Weg zwischen bewusster Entscheidung und Intuition, zwischen Struktur und Offenheit.

Basis für diese Betrachtung sind die im Daoismus fußenden Konzepte des Tai Chi Chuan. Sie geben den Übenden die Möglichkeit, in Stille und Bewegung mit einer Balance zwischen Aktiv-Sein und Passiv-Sein, zwischen Führen und Folgen zu experimentieren.

Darüber hinaus werden elementare Qualitäten des Tai Chi Chuan (Verwurzelung, Aufrichtung, Elastizität, Agieren aus der Mitte heraus, Durchlässigkeit, Gelassenheit und Präsenz – um nur einige zu nennen) und deren Wirkung auf körperlicher Ebene „begreifbar“ und sind bei entsprechender Reflexion auf den Einzelnen sowie die Beziehung zwischen Berater und Klienten übertragbar. Ich kann diese elementaren Qualitäten für mich alleine in Soloformen und in Begegnungen der Kampfkunst (also im Konflikt mit einem Gegenüber) in einem geschützten Rahmen überprüfen und kultivieren. Die bekannteste Übungsform zu Zweit ist das *Tuishou*⁴ (Abb.2). Bei dieser Übungsform nutze ich den ständigen Körperkontakt mit meinem Gegenüber dazu, in Beziehung und gleichzeitig bei mir zu sein, Führen und Folgen in ständiger Wandlung zu (er)leben. Gerade darin liegt in diesem Zusammenhang der besondere Wert des Tai Chi Chuan, dessen Begründern eine systemische Perspektive nicht fremd war. So heißt es z.B. in einer frühen Schrift des Tai Chi Chuan: „Man denke stets daran: Wenn sich eins bewegt, dann gibt es nichts, das sich nicht bewegt.“⁵



Aus der Vielzahl von Übungen, die gleichzeitig eine Überprüfbarkeit der gegenwärtigen Kompetenz wie auch eine langfristige Entwicklung hinsichtlich des Führens und Folgens ermöglichen, möchte ich den Übungsweg vom Erkennen vorherrschender „Rollenmuster“, deren Wirkung auf die Berater-Klienten-Beziehung bis hin zum freien Spiel zwischen Führen und Folgen exemplarisch in Kurzform vorstellen. Dies geschieht anhand einer Übung, die ich methodisch als eine hinführende Übung zum *Tuishou* verwende.

Dabei sind die körperlichen Bezüge aus den Partnerübungen des Tai Chi Chuan auch immer im übertragenen Sinn als zwischenmenschliche Qualitäten zu verstehen und umgekehrt. Es ist mir wichtig anzumerken, dass es sich hier um *hinführende* Übungen des Tai Chi Chuan handelt. Um die Bewegungs- und Beziehungsqualitäten hinsichtlich Führen und Folgen nachhaltig zu verändern, bietet sich Tai Chi Chuan als ein *lebenslanger* Weg an.

⁴ *Tuishou*: dt. „schiebende Hände“ / engl. „push hands“ ist ein grundlegendes Partnertraining zur Anwendbarkeit des Tai Chi Chuan als Kampfkunst.

⁵ LANDMANN, Rainer: *Taijiquan* : Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst

Übungsanweisung

Partner A und Partner B legen die Handgelenkrücken der gleichseitigen Hand aneinander. Der Kontakt wird in der gesamten Übung bei konstanter Intensität aufrechterhalten, kann sich dabei in den Kontaktpunkten zwischen Handgelenken und Fingerspitzen „verschieben“ (Abb.3). Die Kommunikation geschieht über den Kontakt, es wird also nicht gesprochen. Erst nach dem Tausch der Rollen findet ein Austausch über Gedanken, Gefühle, Assoziationen in der Wahrnehmung der eigenen Rolle, der Rolle des Gegenübers und der Beziehungsqualität zwischen beiden statt. Bei den nachfolgenden Schritten ist zudem der Vergleich zu den vorherigen Schritten interessant. Zur intensiveren Wahrnehmung sollte jeder Übungsschritt ca. 3-5 Minuten andauern. Der „Folgende“ kann die Augen schließen – der „Führende“ hat die Augen geöffnet und zudem die Verantwortung, Kollisionen zu vermeiden.



1 Vorherrschende Rollenmuster

Schritt 1

Partner A **führt** Partner B frei durch den Raum. Partner B hat den Auftrag zu **folgen**.

Danach findet ein Rollentausch statt.

Häufige Reflexionen für beide Rollen sind hier u.a.: „Eine Rolle lag mir mehr, die andere weniger“ oder „Meine Aufmerksamkeit war beim Anderen und nicht bei mir.“

Die zunächst klare Trennung der Rollen von Führen und Folgen in der Übung (im Sinne eines starren Konzeptes) kann helfen, den ständigen komplexen Kommunikationsprozess zu klären, der jeder Beziehung zu Grunde liegt. Auf diesem Weg können Gewohnheiten oder gar Muster deutlich werden.

Menschen leben in unterschiedlichen Bezugssystemen und damit in unterschiedlichen Rollen. Entsprechend dieser Rollen können sich bestimmte Verhaltensweisen manifestieren, die sich eher in Richtung „Führen“ oder „Folgen“ neigen. Insbesondere unter Therapeuten und Beratern gibt es zudem Menschen, die aufgrund eines großen Helferbedürfnisses, diese Rolle in die eine oder die andere Richtung manifestieren. Also besonders intensiv Führen, um das Geschehen unter Kontrolle zu bekommen und damit zu „Helfen“. Oder aber sich selbst aufzugeben, um so die Lage kontrollieren zu können - so nah wie möglich am Bedürfnis des Anderen zu sein und dies unmittelbar zu erfüllen. Beide Ausprägungen lassen kaum Raum für Kreativität in der Beratung. Perspektivwechsel sind so nur schwer möglich. Alles folgt einem Plan. Bei mangelnder beruflicher Erfahrung oder dem Ausprobieren neuer Erkenntnisse (z.B. im Zusammenhang des Konzeptes vom lebendigen Führen und Folgen) ist dies als Teil eines beginnenden Lernprozesses nachvollziehbar. Schwierig wird es bei unzureichender Reflexion und daraus

folgender strategischer Verfestigung. Letztere hat zudem eine krankmachende Wirkung, die in diesem Berufsfeld unter anderem durch Depressionen oder das so genannte „Burn Out Syndrom“ zum Ausdruck kommen kann.

Beide Rollenverständnisse sind nicht als Führen und Folgen im Sinne des Tai Chi Chuan zu verstehen. Denn beide Formen sind in ihrer Erscheinung eher erstarrt als lebendig. Lebendigkeit zu erreichen bedeutet für den Beratenden eine innere Haltung zu entwickeln, die Führen und Folgen gleichermaßen in flexibler prozessualer Weise ermöglicht. Der Weg dorthin kann einen langen Entwicklungszeitraum bedeuten, der eine intensive Reflexionsfähigkeit erfordert, weil diese Dominanz in die eine oder andere Richtung eine tiefe Verwurzelung in der eigenen Persönlichkeit haben kann.

2 Die Wirkung von Rollenmustern auf die Berater-Klienten-Beziehung

Schritt 2 a

*Partner A **führt** Partner B frei durch den Raum. Partner A hat dabei den Auftrag darauf zu achten, dass der eigene Schwerpunkt im Unterbauch gewahrt bleibt, die Schritte verwurzelt sind und überflüssige Schritte und Bewegungen vermieden werden⁶.*

Danach findet wieder ein Rollentausch statt.

Schritt 2 b

*Partner A **führt** Partner B frei durch den Raum. Partner B hat weiterhin den Auftrag zu **folgen**, achtet dabei jetzt darauf, dass der eigene Schwerpunkt im Unterbauch gewahrt bleibt, die Schritte verwurzelt sind und überflüssige Schritte und Bewegungen vermieden werden.*

Und wieder ein Rollentausch.

Was geschieht, wenn nur einer der beiden Partner die Bewegungsqualität verändert? Wie viel Loslassen war im Führen möglich? Wie viel Autonomie blieb im Folgen? Wie viel Folgen liegt dem Führen zugrunde und umgekehrt?

Manifeste Verhaltensmuster mit starrem Führen oder Folgen beziehen sich immer manipulierend auf mein Gegenüber. Sie verhindern Authentizität, da ich mich im Bezug zum anderen verhalte und nicht in Bezug zu mir. Diese Echtheit kann ich nur erreichen, wenn ich mich in achtsamer Weise auch auf mich beziehe. Darüber hinaus bewirkt ein „bei sich sein“ einen intensiveren Kontakt zum Klienten. Diese Intention ist meines Erachtens ein Hauptschritt dafür, Widerstände beim Gegenüber aufzulösen. Widerstände entstehen bei Klienten u.a., da sie aufgrund ihrer Biografie, die nicht selten schon eine beachtliche „Beratungskarriere“ einschließt, davon ausgehen, dass der Berater eine bestimmte Verhaltensweise an den Tag legt. Ein Vor(ver)urteilen, das im Umkehrschluss auch bei Therapeuten und Beratern möglich ist.

⁶ Diese drei Teilaufträge sind hier der Vereinfachung halber gemeinsam aufgeführt. In der Praxis sind dies einzelne Übungen, die jeweils einer ausführlichen Vorbereitung mit Soloübungen bedürfen, bevor es in die Partnerarbeit geht.

Wird in Beziehungen von nur einer Seite Druck ausgeübt, ist Gegendruck bzw. Widerstand der häufigste Reflex. Dem folgt je nach bisheriger biografischer Erfahrung Steigerung des Drucks oder Standhalten (symmetrische Eskalation) bzw. Flucht aus der Beziehung (komplementäre Eskalation).

Es ist an den Beratenden diese eskalierenden Abläufe einseitig zu wandeln. Eine Entwicklung hin zu dieser Professionalität seitens des Beraters/Therapeuten wird immer auch eine Veränderung in der Beziehung zwischen Therapeut/Berater und Klienten zur Folge haben. Eine größere Flexibilität seitens des Therapeuten /Beraters eröffnet Raum für mehr Flexibilität für die Klienten.

3 Grundlagen für ein lebendiges Spiel

Schritt 3

*Beide Partner achten auf die vorab eingeführten Bewegungsqualitäten. Partner A **führt** Partner B frei durch den Raum. Partner B hat den Auftrag grundsätzlich zu **folgen**, dabei jedoch intuitiv für einige Schritte die Führung zu übernehmen, um sie kurz darauf wieder an Partner A zu übergeben.*

Diese Übungsreihe lässt sich noch weiter differenzieren und fortsetzen. Welche ungeahnten Möglichkeiten ergeben sich zum Beispiel, wenn beide folgen? Allmählich kann die klare Trennung zwischen Führen und Folgen zugunsten eines lebendigen Spiels beider Qualitäten subtiler gestaltet werden. Dies geschieht im Sinne des Tai Chi Chuan als Beziehungsspiel zwischen Yin und Yang.

Unverzichtbare Grundlage sowie Erweiterung der Fähigkeiten des Führens und Folgens bildet das Kultivieren der elementaren Qualitäten des Tai Chi Chuan. Zu ihnen gehört eine gleichermaßen mit der Erde verwurzelte wie mit dem Himmel verbundene, gelassene wie präsente Bewegung aus der Körpermitte heraus. Diese Fähigkeiten werden zunächst in der Soloform geübt, um sie dann in der Kampfkunst in Beziehung zu bringen.

Zu den wichtigsten Soloübungen zählt das „*Stehen wie ein Baum*“⁷ (Abb.4) – eine Übung in Stille, aus der heraus die Bewegung entsteht. Sie ist Anfang und Ende aller Formen des Tai Chi Chuan. Mein Lehrer Fernando Chèdel sagte einmal: „In dieser Position ist das ganze Tai Chi Chuan enthalten.“



Das Vorstellungsbild des Baumes ist eine Metapher für eben diese Qualitäten: verwurzelt wie ein Baum der gen Himmel wächst. Die Stabilität im Stamm erlaubt ein

⁷ Das „Stehen wie ein Baum“ wird oft auch als Stehende Säule bezeichnet und kennt verschiedene äußere Haltungen. Ich habe mich hier für die einfachste Position entschieden, die auch „Grundhaltung“ oder „Wuji-Stand“ genannt wird. Das Wuji ist das Nichts, aus dem Alle Dinge entstehen.

sich Anpassen der nach oben und außen immer flexibler werdenden Äste - ist der Schnee im Winter zu schwer, geben sie seiner Last einfach nach.

Diese Vorstellungsbilder sind nicht nur im übertragenen Sinn zu sehen. Es ist sehr hilfreich, diese körperlichen Qualitäten so in die eigene prozessuale Haltung zu integrieren, dass sie auch in einem Beratungsgespräch gewahrt bleiben und damit die körperliche Grundlage für ein flexibles Spiel zwischen Führen und Folgen bilden.

Ich stelle mir in dieser Übung eine *Verwurzelung* vor, die durch meine Füße hindurch mehrere Meter in den Boden greift. Wenn ich aus diesem Stand in Bewegung komme wird es im Wechsel jeweils ein Bein sein, das verwurzelt ist. Das andere Bein ist „leer“, trägt also kein Körpergewicht. So habe ich im übertragenen Sinn in den Beinen gleichzeitig Standfestigkeit an einem Ort und die Freiheit einen anderen Ort für das nächste Bein zu wählen, vielleicht mit einer leichten Drehung um so einen Perspektivwechsel zu erreichen ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Einen verwurzelten Stand zu haben gibt Sicherheit und Beweglichkeit zugleich. Ich kann mich äußeren Gegebenheiten bei Wahrung des eigenen Standes anpassen und werde nicht gleich vom geringsten von außen einwirkenden Impuls „entwurzelt“.

Mit der Begrifflichkeit der *gelösten Aufrichtung* wird wiederum ein für das Tai Chi Chuan typisches Paradoxon bemüht: eine nach oben strebende Körperausrichtung, die im selben Moment gelöst ist. Dieses Loslassen kennt in Folge der Schwerkraft nur eine Richtung: ein nach unten sinken. Ich richte mich wachsend auf und ermögliche mir durch die gleichzeitige Gelöstheit einen achtsamen Rundum- oder Weitblick. Demgegenüber stünde ein Tunnelblick, wenn ich aus dem inneren (seelischen) und äußeren (körperlichen) Gleichgewicht geraten bin und den Blick auf ein vermeintliches Ziel oder eine vermeintliche Lösung richte - ohne dabei nach rechts und links und erst recht nicht auf mich selbst zu schauen.

Wenn ich in einer Beratung mehr gebe als mir selbst gut tut oder wenn ich mich in einem eskalierenden Konflikt symmetrisch einbringe, mich entgegen stemme, lehne ich mich nach vorn „zu weit aus dem Fenster“. Das Gleichgewicht nach hinten verliere ich, wenn ich körperlich und gedanklich unvorbereitet in eine Situation gerate, die „mich umwirft“ oder ich mich in einem eskalierenden Konflikt komplementär einbringe, also entziehe. Hier lauert ein verhängnisvoller Teufelskreis verfestigter Rollenmuster: verhalte ich mich in Konflikten stets symmetrisch oder komplementär, wird sich meine innere und äußere Haltung dementsprechend ausrichten und mir bleibt gar nichts anderes übrig, als nach vorne oder hinten zu kippen. Damit ich nicht falle, bin ich gezwungen, mich ständig festzuhalten oder ich suche mir jemanden, der mich hält und somit die Verantwortung für mich übernimmt.

In der Übung „Stehen wie ein Baum“ kann ich erfahren, wozu ich „neige“ und mir schrittweise bei gleichzeitiger Reflexion wieder eine gelöste Aufrichtung erlauben.

Dies kann ein langwieriger Weg sein. In meiner Unterrichtserfahrung beobachte ich allzu häufig, dass Schüler die nach vorn oder hinten geneigt stehen, dies als Normalzustand wahrnehmen. Nach eine Korrektur von außen in eine aufrechte Position, wird erst diese als geneigt wahrgenommen. Kurz darauf begeben sie sich

wieder in ihre gewohnte Haltung zurück. Nur durch die verfeinerte Selbstwahrnehmung kann sich die Ausrichtung nachhaltig verändern.

Erst mit der gelösten Aufrichtung kann ich Tendenzen des Neigens und andere in Beziehungen entstehende körperliche Signale wahrnehmen. Diese Signale weisen auf vorhandene Gefühle hin, die aus erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnisse erwachsen. Erst wenn ich auf meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse achte, kann ich wirklich bei mir sein, in meiner Mitte ruhen und aus dieser Mitte heraus mit Gelassenheit agieren.

Gelassenheit bedeutet also nicht, Gefühle zu unterdrücken oder Konflikte zu meiden. Vielmehr kann aus dieser Qualität eine Präsenz entstehen, die Gefühle und Konflikte in ihrer Entstehung wahrnehmen lässt, die ein Führen und Folgen *unmittelbar* und mit großer Leichtigkeit ermöglicht.

Wenn ich diese Qualitäten (Verwurzelung, Aufrichtung, Gelassenheit, aus der Mitte agieren...) für mich körperlich übe und gedanklich reflektiere, kann ich sie im Führen und Folgen der Partnerübungen des Tai Chi Chuan, in Beratungsgesprächen und jeglicher Form zwischenmenschlicher Begegnung in Beziehung bringen.

Sich auf Führen und Folgen einzulassen, bedeutet letztlich mich selbst und mein Gegenüber ernst zu nehmen – auf spielerische Weise. Die intensive Beschäftigung mit Tai Chi Chuan kann ein hilfreicher Begleiter auf diesem Weg sein.

Literaturverzeichnis

YANG Cheng-fu: *Tai Chi Chuan Shi Yong Fa (Techniken der praktischen Anwendung des Tai Chi Chuan)*.

Beijing 1931

LAOZI: *Tao-te-king* : eine zeitgemäße Version für westliche Leser. Mit Vorw. und Kommentar von Stephen Mitchell. Ins Dt. übertr. von Peter Kobbe. - Dt. Erstaussg. - München : Goldmann, 2003.

LANDMANN, Rainer: *Taijiquan* : Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst ; Analyse anhand der

frühen Schriften – Schriftenreihe des Instituts für Bewegungswissenschaftliche Anthropologie; Bd. 3. Zugl.: - Hamburg, Univ., Diss., 1999

Verzeichnis der Abbildungen

Abb. 1 YANG Cheng-fu: *Tai Chi Chuan Shi Yong Fa (Techniken der praktischen Anwendung des Tai Chi Chuan)*. - Beijing 1931

Abb.2-4 Archiv Martin Neumann, BITAK