

# Das Dao in der Kommunikation

*Willst du mich kennen,  
dann schau in dein Herz hinein.*  
(Tao Te King, Vers 70)

## 1 Zusammenfassung

Das „Dao der Kommunikation“ ist eine Begegnung der Gewaltfreien Kommunikation<sup>1</sup> mit spielerischen Übungen aus der Partnerarbeit des Tai Chi Chuan, das im Tuishou<sup>2</sup> die Gelegenheit eines nonverbalen „Gesprächs“ kennt. So wird das partnerschaftliche Üben im Tai Chi Chuan zu einem besonderen Wert für den Alltagstransfer. Mit diesem Übungsweg ist es möglich, die eigenen körperlichen und mentalen Möglichkeiten und Grenzen in Konfliktsituationen zu erfahren und zu bewegen.

Die Gewaltfreie Kommunikation und das Tuishou sind Perspektiven auf die Fähigkeit zum Einfühlungsvermögen (Empathie) sich selbst und dem Anderen gegenüber. Beide sind geeignete Methoden, Präsenz und Gelassenheit zu entwickeln und sie in Konfliktsituationen zu bewahren.

Die eigene (derzeitige) Verfassung hinsichtlich Verwurzelung, Aufrichtung, Durchlässigkeit usw. wie auch manifeste Strategien oder Muster von (Gegen-) Angriff oder Rückzug im Umgang mit Konflikten werden auf unmittelbare Weise erlebt. Daraufhin wird die Präsenz in eine Richtung gelenkt, in der die Wahrscheinlichkeit steigt, dass wir finden, wonach wir suchen.

1  
—

---

<sup>1</sup> Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein von Marshall B. Rosenberg auf Basis der klientenzentrierten Gesprächstherapie (Carl Rogers) entwickeltes Konzept bei der die wertschätzende zwischenmenschliche Beziehung im Vordergrund steht.

<sup>2</sup> Das Tuī Shǒu (推手 dt. schiebende Hände) stellt ein grundlegendes Partnertraining zur Anwendbarkeit des Tai Chi Chuan als Kampfkunst dar. Bei dieser Übungsform wird der ständige Körperkontakt mit dem Gegenüber dazu genutzt, in Beziehung und gleichzeitig bei sich zu sein, die Qualitäten von Yīn 阴 und Yáng 阳 in ständiger Wandlung zu (er)leben.

## 2 Einführung

Von Anbeginn meines Forschens im Tai Chi Chuan war ich auf der Suche nach Verbindungen zwischen dem Üben und meinem alltäglichen Leben. Von besonderem Wert erscheint mir in diesem Zusammenhang neben dem alleinigen Üben die Übungsform des Tui Shou.

Ich erinnere mich an meine ersten Erfahrungen im freien Spiel der „Schiebenden Hände“. Die muskuläre Spannung und somit der Druck zwischen mir und meinem Übungspartner stieg zusehends und war spätestens bei seinem Satz: „Warum bist du so fest?!“ in der Eskalation. Ich war alles andere als gelassen und achtsam. Was eben noch in der Soloform gelang, war nun vollends verschüttet. Im Rückblick vermute ich, dass nicht nur ich unter großer Anspannung stand und wir beide „fester“ Bestandteil dieser Eskalation waren.

Als ich an diesem Tag mit dem Auto nach Hause fuhr, fühlte ich es wieder, dieses gelassene „bei mir sein“, das sich jedoch am selben Abend in einem Streit mit meiner Partnerin gleich wieder in Luft auflöste und einer großen inneren wie zwischenmenschlichen Anspannung wich.

Ich ging der Frage nach, wie es mir gelingen kann, die ersehnten Qualitäten von Entspannung, Klarheit, Achtsamkeit, Verwurzelung usw. in zwischenmenschlichen Beziehungen auch in konfliktreichen Situationen zu bewahren.

Dabei durfte ich die bittere Erfahrung machen, dass meine vermeintliche Wahrnehmung von Gelassenheit und Achtsamkeit selbst im Alleinsein (in der Soloform und im Alltag) auf sehr wackeligen Füßen stand und ich weit entfernt von einem wertschätzenden Umgang mit mir und meinen Mitmenschen war.

Das Tui Shou (Abb. 1) ist durch das Wechselspiel zwischen Yin und Yang ein Mikrokosmos des Dao<sup>3</sup> – ebenso wie die menschliche Beziehung, die durch die Kommunikation getragen ist. Gibt es zwischen der Kommunikation und dem Tui Shou Parallelen? Kann ich über die Entwicklung des Tui Shou meine Kommunikationsfähigkeit erweitern und umgekehrt? Kann ich meine momentanen Begrenzungen im Tui Shou in Bezug zu momentanen Begrenzungen in zwischenmenschlichen Beziehungen sehen und kann ich das Eine mit dem Anderen üben?



Abb. 1

<sup>3</sup> Das Dào 道 bezeichnet in der daoistischen Philosophie eine immer währende Schöpfungskraft, aus der das dynamische Zusammenspiel der bipolaren Kräfte Yin 阴 und Yang 阳 geboren wird.

Im Folgenden möchte ich in kurzer Form den Versuch einer Antwort wagen, einen Einblick in meine Erfahrungen mit der Verbindung zwischen dem Tai Chi Chuan und der Gewaltfreien Kommunikation geben und einen möglichen Übungsweg aufzeigen. Hierbei kann sich das Potential des im Tui Shou körperlich Begreifbaren mit dem verbalen Erfassen in der Gewaltfreien Kommunikation wechselseitig befruchten.

In der Kommunikation wie auch in der Kampfkunst des Tai Chi Chuan kann ich den Fehler begehen, an Techniken und Strategien festzuhalten. Dies verhindert in beiden Bereichen Flexibilität, da ich mich nur schwer auf veränderte Situationen einstellen kann.

Im Tai Chi Chuan der Ma Tsun Kuen Schule<sup>4</sup> spielt der Zusammenhang zwischen der Ausführung der Form und der Funktion in der Beziehungsebene als Kampfkunstanwendung von Anfang an eine zentrale Rolle. Im fortgeschrittenen Stadium gehe ich beim Üben der Form davon aus, dass die imaginierte Anwendung misslingen kann und die folgende Bewegung das Ergebnis des Einstellens auf eine neue Situation ist: Im Tui Shou ergibt sich eine Hebeltechnik - mein Gegenüber versucht sich aus dieser Situation zu befreien. Ich habe die Möglichkeit, an der Technik des Hebels festzuhalten und erzeuge damit ein Kräftespiel *oder* ich erspüre die Richtung seines Befreiungsversuchs noch bevor sie in Bewegung umgesetzt ist und begleite sie, meine eigene Mitte bewahrend. Behalte ich diese Qualität bei, kann mein Gegenüber mich nicht in ein vorhersehbares Kräftespiel einbinden.

3  
\_\_\_\_\_

Diese Kompetenz wird auch in der Gewaltfreien Kommunikation gefördert. Höre ich Widerstand in einem „Nein“, versuche ich das dahinter stehende Bedürfnis zu erspüren und so im Idealfall eine win-win Situation zu erreichen – eine Möglichkeit, in der beide Seiten ihre Bedürfnisse erkennen und befriedigt sehen.

Auch wenn die Gewaltfreie Kommunikation und das Tai Chi Chuan gerade zu Beginn des Lernens aus Techniken bestehen, beruhen sie letztlich auf der Umsetzung einer prozessualen inneren Haltung, die ihre Grundlage in der Selbst-Empathie und des Einfühlens in mein Gegenüber findet.

---

<sup>4</sup> Das Ma Tsun Kuen (馬存坤 Pīnyīn: Mǎ Cún Kūn) Tai Chi Chuan ist eine nach seinem Begründer Ma Tsun Kuen (1908-1993) benannte, dem Yangstil verwandte, kampfkunstorientierte Schule.

### 3 Tai Chi Chuan und Gewaltfreie Kommunikation

Anhand eines einfachen, gleichzeitig eindrücklichen Experiments und daraus entwickelter möglicher Übungsschritte möchte ich den Zusammenklang zwischen den Prinzipien des Tai Chi Chuan und der zwischenmenschlichen Beziehung aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation aufzeigen, die in ihrer Umsetzung auf vier Schritten beruht:

1. der wertfreien *Beobachtung* einer konkreten Handlung
2. dem Wahrnehmen des durch diese Beobachtung hervorgerufenen *Gefühls*
3. dem Wahrnehmen des *Bedürfnisses*, das dem Gefühl zugrunde liegt
4. einer *Bitte*, formuliert in einer „positiven Handlungssprache“

Diese vier Schritte beziehen sich auf die emphatische Wahrnehmung meiner selbst wie auf das Einfühlen in mein Gegenüber. In der Darstellung und Betrachtung der folgenden Übung beschränke ich mich auf den Anteil der Selbstempathie, die im Lernweg des Tai Chi Chuan wie auch der Gewaltfreien Kommunikation an erster Stelle steht.

#### 3.1 Beobachten statt bewerten.

4

*Übungsanweisung<sup>5</sup> (Abb. 2-3): Partner A und B<sup>6</sup> stehen sich im Abstand einer Armlänge gegenüber. Partner A steht im Bogenschritt und hat den Auftrag, den in der Grundhaltung stehenden Partner B mehrmals mit den Händen auf Schulterhöhe zu schieben und ihn somit nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen. In regelmäßigen Abständen deutet Partner A sein Vorhaben nur an ohne es auszuführen ausführen. Partner B wiederum erhält lediglich den Auftrag stehen zu bleiben, eben seinen Standpunkt zu bewahren.*

<sup>5</sup> Auf [www.bitak.de](http://www.bitak.de) finden Sie die einzelnen hier angeführten Übungsschritte noch einmal als Video.

<sup>6</sup> Ich verwende der besseren Lesbarkeit halber in den Darstellungen die männliche Form. Die weibliche Form ist selbstverständlich mit eingeschlossen.



Abb. 2



Abb. 3

Was wird in dieser Übung geschehen? Partner B richtet sich auf den Verlust seines Gleichgewichtes ein. Die häufigste Reaktion in diesem Experiment ist, dass sich Partner B gegen die Kraft des Drucks lehnen wird, um einen drohenden Gleichgewichtsverlust zu vermeiden. Selbst wenn Partner A sein Drücken lediglich andeutet, lehnt sich Partner B in Erwartung des nahenden Angriffs entgegen. Nicht selten verliert er dabei sein Gleichgewicht. Partner B erreicht mit dieser Antwort also etwas, dass er ursprünglich vermeiden wollte.

5

Kraft mit Gegenkraft zu beantworten und dabei auf die eigene Stärke, Schnelligkeit oder Geschicklichkeit zu vertrauen, ist die häufigste zu beobachtende Reaktion. Ein Angriff wird mit einem Gegenangriff, ein Vorwurf mit einem Gegenvorwurf beantwortet. Andere Strategien, mich dem drohenden Konflikt zu entziehen, können darin bestehen, dass ich z.B. durch Themenwechsel ablenke, durch Schweigen fliehe oder mich durch Selbstbezeichnung opfere.

Es erscheint wichtig, sich dieser Mechanismen bewusst zu werden, die selbst dann wirken, wenn ich eine Handlung *erwarte*, wie es bei klassischen Vorurteilen häufig ist: „Er hört mir nie zu!“ oder „Sie will doch immer das selbe!“ Ich richte mich auf etwas ein, von dem ich ausgehe, dass es *immer* so ist, wie ich es vielleicht einmal erlebt oder von Dritten gehört habe. Ich bewerte und handle dementsprechend und wirkliche nicht selten durch mein eigenes Verhalten meine vorurteilsbehaftete Erwartung.

Zudem verstelle ich mir durch die Bewertung den Kontakt zu mir, verhindere meine 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 zu meinem Gegenüber.

Tai Chi Chuan wie auch die Gewaltfreie Kommunikation lehren mich, aufrichtig in Beziehung zu bleiben. Dabei besteht die Kunst zunächst einmal darin, klar zwischen Bewertung und Beobachtung zu trennen. Den Druck nicht vorherzusehen und zu verallgemeinern, sondern ihn anzunehmen, wenn er da ist, wie er ist. Ich denke, dass die von Zheng Manqing häufig zitierte Aufgabe „*ins verlieren zu investieren*“ (Lowenthal 1995, S. 51) als Auftrag verstanden werden kann, von der bisherigen Strategie, Druck mit Gegendruck zu beantworten, loszulassen.

Gerade die im Tai Chi Chuan praktizierte Entschleunigung ist dabei eine Methode, ausreichend Zeit und Raum für Beobachtung zu geben. Was beobachte ich bei mir, was beobachte ich bei meinem Gegenüber?

### 3.2 Gefühle fühlen, statt sie zu denken

Nun findet dieses Experiment im geschützten Rahmen eines Rollenspiels zweier Übender statt. Und doch höre ich auf Nachfrage bezüglich des Gefühls bei Partner B häufig: „Ich fühle mich bedroht.“

Dies ist aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation trotz des Satzanfangs „Ich fühle mich...“ weniger ein Gefühl als wiederum eine Aussage über die gedachte Bewertung der Handlung meines Gegenübers (Partner A) und kann übersetzt werden mit: „Du bedrohst mich.“

Diese Strategie bewirkt letztlich, dass ich nicht mit meinen Gefühlen in Kontakt komme. Und doch verbirgt sich bei genauerer Betrachtung dahinter die Tür zu einem Gefühl: die Erwartung einer Bedrohung lässt mit großer Wahrscheinlichkeit auf ein Gefühl der Angst schließen. Ein Gefühl, dass nicht nur meine Körperhaltung, meine Atmung oder meinen Herzschlag verändert: die Schultern werden steigen, der Kopf sinken. Sehr wahrscheinlich werden mit dem Verlust des Hinabsinkens des Atems mein Körperschwerpunkt und der muskuläre Tonus im Brust- und Schulterraum steigen.

Das Erkennen der Anspannung (muskulär wie emotional als Aggression) kann ein Schlüssel zum Aufdecken des darunter liegenden Gefühls sein. Wenn ich mir in Folge dessen meiner Angst und deren Auslöser bewusst werde, kann ich mich schrittweise von ihr lösen. Denn „*Gefühle habe für uns Menschen zwei ganz wichtige Bedeutungen: Sie sind Kommunikationsmittel und sie dienen der Entspannung*“ (Maaz 2007, S.144).

Verhindere ich die Wahrnehmung meiner Gefühle dauerhaft, besteht die Gefahr, dass ich das Gefühl „schlucke“, es in mich einfließen lasse, es verinnerliche ohne es durchlässig zu leben. Wiederholt nicht gelebte Gefühle können sich in mir verdichten und sich körperlich wie emotional als Zustand manifestieren. Wie in

einem Teufelskreis schaffe ich so ein Gefäß, das offen ist für dieses Gefühl, ohne es zu leben.

Ein gelebtes Gefühl kann einen Augenblick bis zu wenigen Minuten andauern, ein nicht gelebtes Gefühl ein Leben lang.

Ein sehr hilfreicher körperlicher Reflex, dem Gefühl von Unsicherheit und Angst auf lebendige Weise zu begegnen, ist das *Seufzen* – ein Seufzen, das vom Kopf bis unter die Füße geht, im Oberkörper angestaute Spannung löst und hinab fließen lässt. Ein innerer Prozess, der mit dem Sinken<sup>7</sup> einhergehen kann.

*Nächster Übungsschritt „Seufzen“ (Abb. 4): Beide Partner stehen sich wieder wie im vorherigen Übungsabschnitt gegenüber. Partner A hat nun den Auftrag, Partner B mehrmals mit beiden Händen auf Schulterhöhe oder mit einer Hand auf Höhe des Brustbeins zu schieben und ihn somit nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen. Auch hier kann Partner A in regelmäßigen Abständen sein Vorhaben nur andeuten ohne es auszuführen. Partner B wiederum versucht weiterhin stehen zu bleiben, empfängt das Schieben nun mit einem Seufzer, der bis unter die Füße reicht und äußerlich nicht hör- oder sichtbar zu sein braucht. Es mag hilfreich sein, das Schieben deutlich langsamer und mit weniger Kraft durchzuführen als im ersten Übungsschritt.*



Abb. 4

*Was verändert sich in Bezug zum vorherigen Übungsschritt?*

### 3.3 Bedürfnis als Quelle der Gefühle

Ist ein Bedürfnis erfüllt, ruft es positive Gefühle wie z.B. Freude, Zufriedenheit oder Vitalität hervor. Gefühle wie Angst, Trauer oder Frustration lassen wiederum auf nicht erfüllte Bedürfnisse schließen. Stellt sich die Frage nach dem nicht erfüllten Bedürfnis, das im ersten Übungsschritt ein eher unangenehmes Gefühl von Unsicherheit oder gar Angst hervorgerufen hat.

Für ein und dasselbe Gefühl gibt es die unterschiedlichsten möglichen Antworten. Allen ist gemein, dass es grundlegende Bedürfnisse sein können, die mich veranlasst haben, Tai Chi Chuan oder Gewaltfreier Kommunikation zu üben. Prüfen sie selbst,

<sup>7</sup> Das sog. Sinken (chin. Sōng 松) ist ein zentrales TaiChi-Prinzip, bei dem der Körper der Schwerkraft folgend und bei gleichzeitiger Ausrichtung gen Himmel gelöst wird.

welches Bedürfnis für Sie zutrifft oder ist ein nicht erwähntes Bedürfnis stimmiger für Sie?

Mögliche nicht erfüllte Bedürfnisse im ersten Übungsschritt können sein

- Verwurzelung
- Entspannung
- Sicherheit
- Gelassenheit
- Vertrauen
- Kompetenz
- Harmonie
- Verstehen
- Lebendigkeit
- Autonomie
- Freiheit
- Raum
- Aufrichtung
- Balance
- Wertschätzung

Und überhaupt: aus welchem Bedürfnis heraus lesen sie eigentlich diesen Text?...

Betrachten wir die körperlichen Reaktionen von Partner B aus dem ersten Übungsschritt, so könnte dem Anspannen des Schulterbereichs, dem Aufbau eines Gegendrucks und dem Gleichgewichtsverlust ein Bedürfnis nach *Entspannung*, *Sicherheit* oder *Verwurzelung* zugrunde liegen.

Schon mit dem Seufzen aus dem zweiten Übungsschritt sind wir diesen Bedürfnissen näher gekommen: die Anspannung des Schulterbereichs löst sich (Entspannung), die Angst fließt ab (Sicherheit) und die Aufmerksamkeit sinkt mit dem Seufzen unter die Füße (Verwurzelung).

Die folgende Übung kann helfen, sich weiter der Erfüllung des Bedürfnisses zu nähern.

*Dritter Übungsschritt „Blitzableiter“ (Abb. 5): Partner B steht nun ebenfalls im Bogenschritt und ermöglicht sich damit einen sichereren Stand, der die Qualitäten von Sinken und Verwurzelung unterstützt. Partner B lenkt den horizontal durchgeführten Druck vertikal durch den eigenen Körper hinab bis unter die Füße. Der Druck von Partner A sollte zum Üben sanft und dabei klar und kontinuierlich sein, damit Partner B die Möglichkeit hat, in Ruhe seinen Bedürfnissen nachzugehen und die Türen in diese Richtung zu öffnen.*



Abb. 5

*Wie verändert sich der Stand bei Partner B, wenn es gelingt den empfangenen Druck in den Boden zu leiten?*

### 3.4 Bitten heißt Loslassen

Je klarer ich mir darüber bin, was ich wirklich möchte, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich dies auch erreiche. Häufig verbinden wir uns jedoch mit dem, was wir *nicht* möchten. In der Eingangsübung wollte Partner B wahrscheinlich *nicht* umgestoßen werden und hat sich dem vermeintlichen Druck entgegengestemmt. Und daraufhin das Gleichgewicht verloren noch bevor der Druck ihn erreicht hat.

Ist es mir gelungen, Klarheit darüber zu haben, was ich im Sinne eines Bedürfnisses brauche, kann es hilfreich sein, meine Innere Haltung zu überprüfen.

Ist diese Haltung von einer Forderung geprägt, entsteht eine Kraft, die Widerstand oder Unterwerfung hervorruft. Das gilt für Forderungen, die ich anderen gegenüber formuliere wie auch Forderungen an mich selbst.

Ein Schüler sagte einmal zu mir und letztlich zu sich selbst: „Ich weiß, dass ich meine Schultern lösen muss.“ Bei dieser Aussage wirkte er alles andere als gelöst im Schulterbereich. Erst als es ihm gelang, sich mit der Entspannung seiner Schultermuskulatur zu verbinden, sich das Sinken der Schultern zu erlauben, machte er allmähliche Fortschritte.

Richte ich meine Bitte an ein Gegenüber, besteht immer die Möglichkeit, dass er nicht bereit ist, sie zu erfüllen. In einer Kampfkunst eine Bitte zu formulieren, scheint ein abwegiger Gedanke zu sein. Die Grundvoraussetzung für ehrliches Bitten im Gegensatz zum Fordern ist die Fähigkeit zum Loslassen.

Mit ihr entsteht eine Flexibilität, sich fließend auf neue Situationen einstellen zu können. Dabei erhalte ich auf spielerische Weise die Offenheit und den Blick für unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten, die mein Bedürfnis erfüllen. So nähere ich mich dem Auftrag: „*Handle stets so, dass sich die Zahl deiner Möglichkeiten/Optionen vergrößert*“ (Forster 1985, S.41). Und hier scheint in der Wechselbeziehung zum Tai Chi Chuan dann doch ein geeigneter Übungsweg zu liegen.

Bitten (auch an sich selbst) in klarer positiver Handlungssprache zu formulieren, ist ein weiterer unterstützender Faktor: „Ich möchte verwurzelt sein und bleiben“ wird Erfolg versprechender sein als „Ich möchte nicht umgestoßen werden“.

*Letzter Übungsschritt „Loslassen!“ (Abb. 6-7): Partner A schiebt mit einem sanften und dabei klaren und kontinuierlichen horizontalen Druck. Partner B steht im Bogenschritt, legt die Hand auf den schiebenden Arm von Partner B und wiederholt zunächst den vorherigen Übungsschritt „Blitzableiter“. Dann lässt Partner B seinen Arm der Schwerkraft folgend sinken und wischt so mühelos den schiebenden Arm von Partner A hinab.*

*Wie verändert sich die Übung, wenn Partner B das Hinabwischen des Arms ohne den Übungsschritt des „Blitzableiters“ und ebenfalls mit Druck durchführt?*



Abb. 6



Abb. 7

#### 4 Schlussbemerkung

Um mich herum und in mir gibt es Kampf und Konflikte. Das Üben von Tai Chi Chuan *kann* ein Weg sein, der für alle Lebensbereiche anwendbar ist und Raum für individuelle Entwicklung bietet. Tai Chi Chuan als Kampfkunst zu praktizieren ist ein Weg des Kämpfens Lernens, um auf lange Sicht in gesunder Weise *nicht* zu kämpfen. Ein hilfreicher Begleiter kann die Beschäftigung mit der Gewaltfreien Kommunikation sein, die sich mit dem reflektierten Üben im Tui Shou immer mehr auf einer gemeinsamen Ebene trifft.

10  
—

Die Schlüsselprinzipien des Tai Chi Chuan auf der körperlichen Ebene wie z.B. Ausrichten, Loslassen, Verwurzeln usw. prägen auch den kommunikativen Umgang wie z.B. Aufrichtigkeit, Sein lassen, Stabilität usw. mit mir selbst und meinen Mitmenschen. Über die Entwicklung von Einfühlungsvermögen für mich selbst und Andere sind herzliche und aufrichtige Beziehungen möglich.

## **Literatur**

- Laozi: Tao-te-king (2003). Eine zeitgemäße Version für westliche Leser. Mit Vorw. und Kommentar von Stephen Mitchell. Dt. Erstausg.. München: Goldmann.
- Forster, Heinz von (1985). Sicht und Einsicht. Braunschweig-Wiesbaden: Vieweg
- Maaz, Hans-Joachim (2007). Wenn wir wieder fühlen können. Breisgau: Herder
- Rosenberg, Marshall B. (2004). Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn: Junfermann
- Lowenthal, Wolfe (1995). Es gibt keine Geheimnisse. Hamburg: Kolibri

## **Abbildungen**

Archiv Martin Neumann, BITAK / DAOzentrum.berlin

**Dieser Artikel** ist erschienen in „Tai Chi Chuan als Lebenskunst: Strategien im Umgang mit Gesundheit und Krankheit“, Prolog Verlag 2009

## **Martin Neumann**

geboren 1970 in Quedlinburg, ehem. Jugendbildungsreferent, Tai Chi Chuan & Qigong seit 1986, Schüler von Fernando Chédel im Ma Tsun Kuen Tai Chi Chuan, Leiter des DAOzentrum.berlin, einer Schule für Tai Chi Chuan & Qigong in Berlin Kreuzberg, Schwerpunkte: Beziehung zwischen Tai Chi Chuan und Kommunikation