

## DEN TIGER UMARMEN

### TAI-CHI-LEKTIONEN AM LANDENHOF

Namaste. Mit diesem Wort wurden wir an einem kalten, trüben Montagmorgen Anfang Dezember 2015 von unserem Tai-Chi-Lehrer begrüßt. Namaste ist eine Grussformel und bedeutet «Verehrung Dir». Dann ging es auch schon los für die Schülerinnen und Schüler der 4. Sekundarschule und ihre beiden Klassenlehrerinnen. Markus Hauser, ausgebildeter und erfahrener Tai-Chi-Lehrer, führte uns ein in die Theorie dieser Kampfsport- und Meditationstechnik, die vor Jahrhunderten im Kaiserreich China entstand und heute weltweit von Millionen von Menschen ausgeübt wird.

Nach der Theorie folgt die Praxis: Was bei unserem Lehrer so einfach und locker aussah, war für uns intensiv und anspruchsvoll. Alle Übungen werden langsam und sehr bewusst ausgeführt. Die Gedanken sind ganz bei der jeweiligen Bewegungsabfolge. Die Füße stehen fest auf dem Boden, der Atem ist langsam und kontrolliert. Das alles ist sehr anstrengend. Trotzdem waren alle Schülerinnen und Schüler vom ersten Moment an mit Begeisterung und Ausdauer bei der Sache. Und dies hielt sich bis zur letzten der fünf Lektionen.

Besonders beliebt war die Grundübung, die uns Markus Hauser in jeder Lektion zeigte, und die wir von Mal zu Mal besser auszuführen lernten:

1. Herz öffnen
2. Himmel und Erde vereinigen sich
3. Feuer
4. Wasser
5. Baum
6. Metall
7. Erde aussen und innen
8. Tiger umarmen (unser Lieblingsteil, bei dem sehr viel gelacht wurde)

Für die Schülerinnen und Schüler waren diese Lektionen am Montagmorgen jeweils ein wunderbarer Einstieg in eine neue Schulwoche. Das haben Rückmeldungen bestätigt. Für uns Klassenlehrerinnen war besonders eindrücklich, wie sich die Jugendlichen vorbehaltlos auf diese, für sie so neue Herausforderung eingelassen haben. Ebenso eindrücklich war zu erfahren, dass die Selbstverteidigungstechnik Tai-Chi nichts mit Aggression, aber viel mit Selbstwertgefühl zu tun hat.

Immer wieder konnten wir dieses «ganz bei sich sein» im Unterricht umsetzen. Den Schülerinnen und Schülern hat es geholfen, sich zu konzentrieren und zu entspannen. Eine Investition mit nachhaltiger Wirkung!

BEATRICE SCHATZMANN UND YVONNE WULLSCHLEGER,  
SEKUNDARLEHRERINNEN