

Taiji im Geist des Mitgefühls

Eine Würdigung von Linda Chase Broda (1941 – 2011)
Von Claus Albermann und Dietlind Zimmermann

Dass Taijiquan und Qigong heutzutage auch Menschen zugute kommen, die mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen leben, ist unter anderem einer außergewöhnlichen Frau zu verdanken – Linda Chase Broda, die bereits in den 1980er Jahren begann, mit psychiatrischen und geriatrischen PatientInnen zu arbeiten. Claus Albermann und Dietlind Zimmermann erinnern sich im Gespräch an die Impulse, die Linda Chase Broda der deutschen Taiji-Szene gegeben hat. Unvergessen bleibt nicht nur eine besondere Lehrerpersönlichkeit, sondern wie Linda Chase Broda auch Menschen den Zugang zum Tuishou eröffnete, die am Taijiquan den meditativen und gesundheitsfördernden Anteil schätzten, aber Berührungsängste mit der kampfkünstlerischen Seite hatten – und wie sie vorlebte, dass Taiji auch für sogenannte Behinderte zu praktizieren ist.

ABSTRACT

Taiji in the spirit of compassion
An appreciation of Linda Chase Broda (1941 – 2011)
By Claus Albermann and Dietlind Zimmermann

The fact that Taijiquan and Qigong can nowadays also benefit people who live with physical or mental limitations is thanks in part to an exceptional woman – Linda Chase Broda, who as early as the 1980s began to work with psychiatric and geriatric patients. Claus Albermann and Dietlind Zimmermann conduct a conversation in which they recall the impetus that Linda Chase Broda gave to the German Taiji community. In addition to their vivid memories of her as a very special teacher, they also discuss how Linda Chase Broda opened Tuishou up to people who appreciated the meditative and health-promoting aspects of Taijiquan but felt wary about the martial arts dimension – and how she demonstrated in practice that Taiji could also be trained by so-called handicapped persons.

Claus, ich erinnere mich noch so gut an die Workshops, die du für und mit Linda in Hamburg organisiert hast und die ich besuchte – die Atmosphäre unbedingter Herzlichkeit und wie viel wir miteinander gelacht haben, ohne das ernsthafte Üben je zu kurz gekommen wäre. Tief und nachhaltig beeindruckt hat mich Lindas Kraft, Menschen zu ermutigen, ihre Potenziale zu entfalten und angstfrei miteinander in Kontakt zu treten. Wann beziehungsweise wie hast du sie eigentlich kennengelernt?

1992 hatte Linda Lehrhaupt in ihr Zentrum Torweg in Bedburg zu einem Seminar mit Linda Chase Broda eingeladen. Es fand im Rahmen des dritten Ausbildungsjahres einer Lehrerausbildung statt, war aber – wegen des besonderen Themas »Taiji für Menschen mit besonderen Bedürfnissen« – auch für »fertige« Taiji-Lehrer offen. Der Inhalt der Ausschreibung hatte mich neugierig gemacht und ich beschloss, den Weg von Hamburg nach Bedburg zu wagen. Die Inhalte des Workshops waren super und inspirierend für meine Arbeit. Aber mich hat mindestens ebenso, wenn nicht

Linda Chase Broda (1941 – 2011)

war eine der Taiji- und Qigong-Pionierinnen in Europa, insbesondere für die Arbeit mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Sie wuchs auf Long Island (New York) auf, kam aber 1968 nach Edinburg, wo sie 1974 Taijiquan kennenlernte. Nachdem sie 1980 nach Manchester umgezogen war, gründete sie dort die »Village Hall Tai Chi«, ein Taiji-Studio in ihrem Garten. Neben der Arbeit in ihrer Schule unterrichtete sie in einer psychiatrischen Station und später auch in einem geriatrischen Krankenhaus. Hieraus entstand ihr Programm »Taiji for people with special needs«. 2000 gründete sie das »Tai Chi & Chi Kung Forum for Health«, das sich zur Aufgabe machte, Taiji- und Qigong-Unterrichtende für diese Arbeit fortzubilden und Angehörige aus medizinischen Berufen mit Taiji- und Qigong-Prinzipien vertraut zu machen. Linda Chase Broda engagierte sich außerdem in der »Tai Chi Union of Great Britain« und später in der »Taijiquan & Qigong Federation for Europe«. Ab 2003 widmete sie sich ganz ihrer zweiten Liebe, der Poesie. Sie verfasste zahlreiche Gedichte, veröffentlichte Bücher und gab Workshops für kreatives Schreiben.

Infos zur ihrer Arbeit: www.lindachase.co.uk, www.taichiforumforhealth.co.uk



noch stärker die Art und Weise der Vermittlung, der Unterrichtsstil von Linda begeistert.

Ich kann mir gut vorstellen, was du meinst. Auch mich hat sehr berührt – und für meinen weiteren Weg ermutigt – zu erleben: Die Art, »wie« jemand Taiji unterrichtet, ist schon Taiji-Unterricht. Es geht eben um mehr als technische Brillanz und schöne Formen.

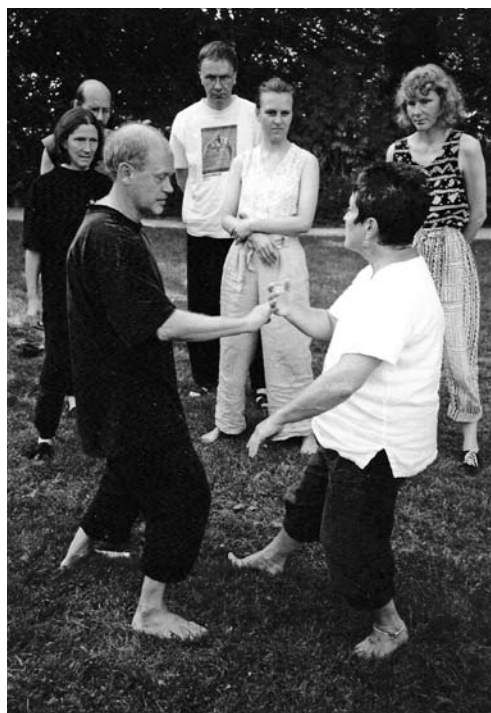
Ja genau, es geht um das Herz! Als langjähriger Schüler von Christel Proksch war mir bekannt, dass es möglich ist, als UnterrichtendeR eine Unterrichtssituation zu schaffen, in der sich eine kompetente, aufmerksame Auseinandersetzung mit den Inhalten und Humor, Kreativität, Herzenswärme und die Abwesenheit von Leistungsdruck in idealer Weise ergänzen und eine lern- und Lehrsituation erzeugen, die dem Schüler ermöglicht, sich stressfrei mit den Inhalten auseinanderzusetzen. Wie Linda das machte, war faszinierend und bewegend.

Lehrerpersönlichkeiten wie Linda haben für mich in diesem Zusammenhang eine Vorbildfunktion. Das ist auch der Grund, warum ich Linda in Kooperation mit dem Netzwerk Taijiquan & Qigong 1994 das erste Mal nach Hamburg eingeladen habe, um ihre Arbeit vorzustellen. Ein Schwerpunkt ihres Workshops im Oktober war »Taijiquan mit alten Menschen«. Man muss bedenken, dass zu der Zeit eigentlich niemand wirklich ernsthaft darüber nachdachte, mit Menschen, die nicht voll bewegungsfähig und geistig aufnahmefähig sind, Taiji üben zu wollen. Das galt natürlich auch für alte Menschen.

Ja, irgendwie war es so, als ob in den Köpfen vieler Taiji-Praktizierender die Form die Bedeutung des Inhaltes übernommen hätte: Taijiquan ist Formenlaufen. Dabei ist die Form doch nur eine Art Gefäß, in dem ein Inhalt transportiert wird. Wenn

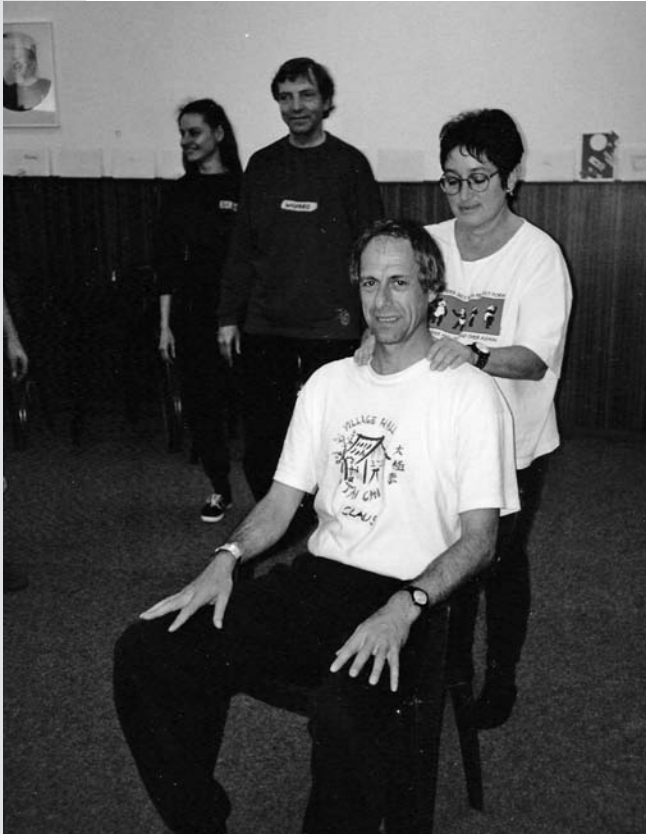
man das einmal verstanden hat (und es braucht zugegebenermaßen ein tieferes Verständnis von Yin und Yang), kann man die äußere Form wieder wandeln, man kann sie anpassen – ganz den inneren Gesetzen folgend – und kann sie schließlich so verändern, dass auch Menschen mit Einschränkungen ihrer Beweglichkeit lernen können, dem Bewegungsgesetz von Yin und Yang zu folgen. Und so dann auch zu Bewegungsfreude überhaupt wieder zurückfinden können.

Man kann sogar spielen, kreativ werden – und ... darin war Linda ja eine Meisterin: die Schüler selbst kreativ werden lassen und sie auf eine Entdeckungsreise schicken: Wie bewege ich mich im Wechsel von Yin und Yang? Das können auch ganz kleine Bewegungen sein und solche, die von außen betrachtet rein gar nichts mit den Taiji-Formen zu tun haben.



Ein guter Kämpfer muss zunächst gut »zuhören« können. Deshalb unterrichtete Linda Chase Broda Tuishou so, dass ihre SchülerInnen jenseits von Angst und Stress in eine tiefe Wahrnehmung einsteigen konnten. Der Weg des Kampfkünstlers ist immer auch der Weg der Selbsterkenntnis: Wann gerate ich in Stress, wann spanne ich mich an und baue Widerstand auf?

Fotos: Archiv C. Albermann



Die heilsame Fähigkeit, sich zu entspannen, ist Voraussetzung für das Taijiquan. In einer freundlichen Gruppenatmosphäre sind auch Partnermassagen zur Unterstützung möglich.

Linda war ja eine hoch kreative Frau. Sie hatte lange als Kostümbildnerin am Theater gearbeitet und schrieb Gedichte. Das Schreiben floss dann später immer mehr in ihre Arbeit im Taiji ein. In den letzten Jahren hatte sie sogar ihre Taiji-Schule »Taiji Village Hall« in Manchester aufgeben und sich hauptsächlich dem Schreiben gewidmet. Aber sie verband beides immer noch gern in Seminaren. Ich weiß, dass sie zum Beispiel 2001 eine Woche »Poetry in Motion« in Cortijo Romero angeboten hat, einem Seminarzentrum in Spanien, in dem ich sie 1995 als Colehrer begleitet hatte. Mir fällt da noch ein Satz aus der Ausschreibung von unserem Seminar ein, der den offenen Geist von Lindas Arbeit, dem ich mich so verbunden fühle, gut wiedergibt: »The combination of disciplined learning and light hearted playing will offer you a blend of movement stiles for feeling good.«

Das ist ein gutes Stichwort. Taiji war aus meiner Sicht für Linda kein heiliges Gut, kein Selbstzweck – sondern eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zu einem erfüllten und glücklichen Leben zu verhelfen – da ließ sie keine Einschränkungen gelten, niemand war davon ausgenommen! Und dass sie tatsächlich niemanden davon ausnahm, bewies ihr Konzept »Taiji for people with special needs«.

Stimmt, ich habe das ganz beeindruckend erlebt, als ich sie 1996 in Manchester besuchte. Sie unter-

richtete Mitte der 90er Jahre schon seit mehreren Jahren in Altenheimen und psychiatrischen Kliniken. Ich hatte Gelegenheit, sie bei einer Stunde in einer psychiatrischen Tagesklinik zu begleiten. Die Gruppe fand einmal wöchentlich für eineinhalb Stunden im York House statt, einer gerontopsychiatrischen Abteilung des Manchester Royal Infirmary. Die meisten Besucher dort leiden unter unspezifischen Formen der Verwirrtheit. Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit ist sehr niedrig, die kommunikativen Fähigkeiten sind sehr gering oder scheinbar nicht vorhanden und es finden sich alle Formen altersbedingter Krankheitsbilder. Kaum vorstellbar, dass mit einer solchen Gruppe Taiji-Unterricht möglich ist, aber genau das habe ich erlebt:

Als Linda und ich am Donnerstagmorgen in der Klinik eintrafen, hatten sich die zwölf Teilnehmer und drei Betreuer schon im Gruppenraum versammelt, der sonst als Aufenthalts- und Fernsehraum diente. Einige Teilnehmer saßen im Rollstuhl,

*Uprooting
(A Villanelle)*

Uprooting is a subtle and powerful technique of TaiChi, which, when performed at a high level, seems effortless. The person receiving an uprooting push appears to fly, as they move upwards and backwards.

*As you can see, I've hardly moved at all
and yet my sparring partner's been uprooted.
He's flying high, about to hit the wall.*

*You might think it's because he's very small
and that I had him specially recruited.
But you can see, I've hardly moved at all.*

*I could have demonstrated how a brawl
would make it look as if he had been booted.
Flying so high, about to hit the wall.*

*It might be, he would soar and never fall.
For this, a crane would be much better suited.
And you can see, I've hardly moved at all.*

*Uprooting is a skill, though you can call
it talent or a blossom which has fruited.
He's flying like a bird, up towards the wall.*

*On the wall, the fruit tree branches sprawl.
His landing will be broken, soft and muted.
He's flying high, about to reach the wall.
He's on his own, I've hardly moved at all.*

Das Gedicht von Linda Chase Broda über das »Entwurzeln« im Tuishou wurde erstmals 1994 veröffentlicht in dem Gedichtbändchen »A Girl like me. Sonnets and Villanelles«.

die meisten auf normalen Sitzmöbeln. Lindas erste Aktivität bestand darin, jeden persönlich zu begrüßen, indem sie zu jedem einzelnen hinging, sich nach dem Befinden erkundigte und für jeden aufmunternde Worte fand. Nachdem sie diese Begrüßungsrunde nach etwa 15 bis 20 Minuten beendet hatte, eröffnete sie den Unterricht damit, dass sie mich den Teilnehmern als einen Kollegen vorstellte und sie darüber informierte, dass ich an der heutigen Sitzung teilnehmen würde.

Was ich dann erlebte, hat mich tief beeindruckt. Es ist Linda im Verlauf der Sitzung gelungen (Sitzung ist hier wörtlich zu nehmen), die zu Beginn sehr apathisch und in sich zurückgezogen wirkenden Teilnehmer aus ihrer Lethargie herauszulocken. Sie ermöglichte es ihnen durch sehr einfache, spielerische Bewegungsangebote, die Freude an der Beweglichkeit und Lebendigkeit des eigenen Körpers wiederzuentdecken. Es war bewegend mitzuerleben, wie im Laufe der Stunde die Teilnehmer mehr und mehr ihre anfängliche Zurückhaltung aufgaben, sich öffneten und an den Angeboten aktiv beteiligten. Die Stunde endete damit, dass zum Schluss die gesamte Gruppe miteinander agierte.

Die Arbeitsformen, die Linda in dieser Stunde verwendete, waren für mich nicht neu. Einzelarbeit, Partnerübungen und Gruppenarbeit, der Einsatz von Musik als unterstützendes Medium, alles bekannte Elemente. Das gilt auch für den inhaltlichen Ablauf: Begrüßung – körperliche Aufwärmphase – Arbeit mit und an Taiji-Prinzipien – Formarbeit. All dies war in der von mir miterlebten Stunde vorhanden, natürlich auf einem den Teilnehmern angemessenen Anspruchsniveau.

Dass eine solche Arbeit vom Unterrichtenden neben der fachlichen Kompetenz eine enorme Präsenz, mentale Stärke, eine gehörige Portion Humor und eine unabdingbare Liebe zum Menschen erfordert, war mir theoretisch auch schon vorher klar. Dass Linda Chase Broda all diese Qualitäten besaß, machte sie für mich zu einer sehr besonderen Taiji-Lehrerin.

Diesen Impuls hat sie wirklich nachhaltig in die deutsche Taiji-Szene hineingetragen. Sehr viele Menschen, die heute hier mit Menschen mit Handycaps arbeiten, haben Linda auf ihren Workshops kennengelernt. Manche sind dadurch überhaupt erst auf die Idee gekommen, dass es möglich ist, die normalen Pfade des Taiji-Unterrichts und die vertraute Atmosphäre der eigenen Übungsräume zu verlassen, um sich dorthin zu begeben, wo Menschen auch so ein Angebot dankbar aufnehmen können – denn zu den sogenannten Behinderten muss man halt meistens hingehen, muss dort mit ihnen arbeiten, wo sie leben oder sich treffen.



Aber auch Unterrichtende, die ähnlich wie sie sich schon auf den Weg gemacht hatten – ich hatte ein halbes Jahr zuvor zum Beispiel begonnen, mit Multiple-Sklerose-Betroffenen zu üben –, hat sie unglaublich ermutigt und inspiriert. Sie hat auch ein Ausbildungskompendium verfasst für die Arbeit »Taiji for people with special needs«, dass sie uns zur Verfügung stellte, und nahm mit Freuden an, dass es von Thomas Hallen, einem Seminarteilnehmer, ins Deutsche übersetzt wurde. Auch das typisch für Linda: mit welcher Offenheit sie jeden, der interessiert war, an den Früchten ihrer Arbeit teilhaben ließ.

Offener Geist und offenes Herz sind zwei Begriffe, die Linda gut beschreiben. Dadurch war sie in der Taiji-Szene eine Art Brückenbauerin, auch in Großbritannien – wobei sie sich damit nicht nur Freunde gemacht haben soll ... Sie ging nämlich auch an das Thema Tuishou anders heran als andere. Das war bis dahin eine Domäne der Wushu-Fraktion. Die Leute, die im Taiji Gesundheitsförderung oder spirituelle Entwicklung suchten, konnten mit Tuishou nicht viel anfangen – überhaupt wollten sie meist mit Kämpfen ganz allgemein nichts zu tun haben. Der nächste Workshop, zu dem ich Linda 1997 nach Hamburg einlud, hieß also »Der widerwillige Kämpfer«.

Im Text der Ausschreibung können wir gut Lindas Stimme hören: »Sammeln, entspannen, fokussieren und loslassen – sprechen wir von Meditation oder Kampfkunst? Beides, natürlich! Wenn wir Taijiquan-Übende in zwei Lager teilen – hier die »nur« gesundheitlich-spirituell Interessierten und dort die Kämpfer – dann verliert jeder. Für Gesund-

Linda Chase Broda erreichte mit ihrer Verbindung von fachlicher Kompetenz und liebevoller Zugewandtheit selbst Menschen, deren Kommunikationsfähigkeit erheblich herabgesetzt war.

Foto: Mike Poloway

Das Spiel mit Hilfsmitteln – Seidentücher, Körnersäckchen – ist besonders nützlich, wenn man mit Personen arbeitet, deren kognitive Leistung herabgesetzt ist oder die sensorisch beeinträchtigt sind. Zugleich machen solche Angebote viel Spaß und stärken die Gruppenkommunikation.



Claus Albermann

war einer der ersten Schüler von Christel Proksch. Er unterrichtet Taiji und Qigong in seiner eigenen »Schule für Bewegungskunst« in Hamburg und für unterschiedliche Institutionen im In- und Ausland. Ermutigt durch Linda Chase Brodas Special-needs-Konzept arbeitet er seit mehreren Jahren im Auftrag der Lebenshilfe Schenefeld e. V. in einer gerontopsychiatrischen Tagesstätte mit einer Gruppe von Menschen mit besonderen Bedürfnissen.
www.go-taiji.de



Dietlind Zimmermann

»spielt« seit 1989 Taiji und Qigong und hat schon früh begonnen, die Grenzen des rein traditionellen Taiji-Unterrichts zu überschreiten. Vielleicht half ihr, dass sie, wie Linda Chase Broda, vorher am Theater gearbeitet hat und geschult war in »ernsthafter Kreativität«. So entwickelte sie ihre Arbeit mit sogenannten Behinderten und mit Kindern und inzwischen gibt sie ihre Erfahrung an andere Taiji- und Qigong-Unterrichtende weiter.
www.tai-chi-lebenskunst.de,
www.bewegte-philosophie.de



heit und spirituelle Praxis ist es essentiell – genauso wie in der Kampfkunst – die »Pfade der Kraft« im Körper zu kennen. Beide »Lager« brauchen die Erfahrung der Sanftheit und des stillen Sammeln der Aufmerksamkeit.

Im Taijiquan dienen Anwendungen aus der Kampfkunst nicht nur dazu, Bewegungen und körperliche Ausrichtungen besser verstehen zu lernen, darüber hinaus sind die hier gewonnenen Erfahrungen und Reaktionsweisen auch auf andere Lebensbereiche übertragbar. (...) Alle sind willkommen – Übende jeder Richtung, ob sie sich als noch unerfahrene, »widerwillige Kämpfer« oder als schon ausgesöhnte, »erfahrene Kämpfer« verstehen. Lernen wir mit und voneinander!«

Das erinnert mich an eine weitere Qualität von Lindas Unterricht: So klar sie mit ihrer herzlichen und kraftvollen Präsenz eine Gruppe leitete – zugleich schuf sie immer einen ganz offenen Raum der Gleichberechtigung und gegenseitigen Wertschätzung. Auch hier lebte sie im Unterrichtsstil daoistische, buddhistische und auch konfuzianistische Weisheit vor, die die Grundlage des Taiji bilden. Hier zum Beispiel: »Jeder kann dein Lehrer sein«. Eine Bescheidenheit, die den eigenen Wert nicht herabsetzt und um die Verbundenheit in Gleichwertigkeit weiß. Es gab deshalb in ihren Seminaren ganz viel Gruppenarbeit. Sie wollte ermöglichen, dass wir uns gegenseitig inspirieren. Auch in ihren Tuishou-Seminaren gab es immer das spielerische, das offene Element. Die Freude an der Erfahrung stand im Vordergrund.

Linda selbst strahlte Lebensfreude aus und ihr Unterricht sollte Lebensfreude vermitteln. Was immer sie tat, war von Mitgeföhls, von Liebe zu den Menschen getragen. Brücken zu bauen, Menschen zu ermutigen, ihre Potenziale auszuschöpfen und einfach Freude zu haben an dem, was man tut, das machte Linda als Lehrerin in besonderem Maß aus.

Sie kam dann auf meine Einladung noch einmal 1998 und zum letzten Mal 1999 nach Deutschland – es hatte sich eine kleine »Fangemeinde« für ihre besondere Arbeit gebildet. '98 und '99 waren die Seminare auch zum Thema Tuishou, diesmal gab sie ihnen wieder einen Titel, der typisch für sie war: »Chi for too«. Das klingt auf den ersten Blick ziemlich spielerisch, aber Spiel, Kreativität und aufmerksames, tief gehendes Üben und Erforschen waren für sie eben keine Gegensätze. Das poetische Spiel mit der Sprache und das Spiel, das zwei Taiji-Player im Tuishou miteinander spielen, diese Ebenen näherten sich zum Schluss immer mehr bei ihr an.

Linda, wir bleiben Dir immer in Dankbarkeit verbunden ...

... und freuen uns, Deine Impulse in unserer eigenen Arbeit weitergeben zu können.