

# Mit Ruhe in Bewegung zur inneren Stärke

Tai-Chi (auch «Taiji» geschrieben) sie sind überall auf der Welt zu sehen, einzeln oder in Gruppen: Personen, die langsame Bewegungen vollziehen, auf Balkons, in Parks, in Volkshochschulen, Hotels, Reha-Zentren, auf Urlaubsreisen, zu Hause in ihren eigenen vier Wänden und, selbstverständlich, auch in Kursen, in denen die «Kunst der achtsamen Bewegungen» gelehrt und gelernt wird.

«arzt, spital, pflege» sprach mit Martina Paszti und Dr. phil. Marko Nedeljkovic, die beide Tai-Chi unterrichten und ihre eigene Tai-Chi-Schule betreiben.

Tai-Chi kommt in China seit Jahrhunderten zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Gebrechen zum Einsatz und ist wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Erstaunlich ist die Vielzahl der Beschwerden, die durch Tai-Chi Linderung erfahren sollen. Neben Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen soll Tai-Chi auch positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen und sogar bei Osteoporose wirken. Auch das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung sollen sich verbessern, das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst wer-

den. Die sanften, fließenden Bewegungen des Tai-Chi sollen einen Bezug zu chinesischen Kampfkünsten haben.

Verspricht Tai-Chi zu viel? Die beiden Tai-Chi-Lehrer nehmen im Gespräch Stellung dazu. «Die Bewegungen kommen in der Tat aus dem Kung-Fu», beginnt Martina Paszti. «Und es gibt innere und äussere Kampfkünste», ergänzt Dr. phil. Marko Nedeljkovic, der seine Dissertation zum Thema Tai-Chi und Stressprotektion geschrieben und hierzu diverse Studien an der Universität Bern durchgeführt hat. «Tai-Chi zählt zu den inneren Kampfkünsten, das heisst, der Fokus liegt auf einer inneren Stärke, die auf einer guten Zentrierung, Entspannung und Verwurzelung sowie einem guten Gespür für Interaktion basiert. Das sind Aspekte der inneren Kampfkünste, bei denen es darum geht, mit Kräften, die von aussen wirken, optimal umzugehen und zu bewegen – ohne Gewalt», so Marko Nedeljkovic.

## Entkräftigte Vorurteile

Die Einschätzung, dass Lehrer bzw. Lehrerinnen aus westlichen Kulturen nie und nimmer Tai-Chi richtig vermitteln könnten, hört man hin und wieder. Diese Einschätzung lassen die beiden Tai-Chi-Praktizierenden / Lehrenden indessen nicht gelten.

---

**«Tai-Chi ist immer im Wandel. Das finde ich ganz toll. Das eine, wahre Tai-Chi, das gibt es nicht!»**

---

Tai-Chi habe sich, so Paszti, über die Zeiten gewandelt, den Bedürfnissen der Leute entsprechend eben. Nedeljkovic: «Während früher eher der Aspekt der Selbstverteidigung im Vordergrund stand, überwiegt heute der gesundheitserhaltende und -fördernde Aspekt.» Das Schwert sei sozusagen zum Pflug geworden. «Aber die grundlegenden Bewegungsprinzipien im Tai-Chi, wie sie in den klassischen Texten überliefert wurden, sind bis heute beibehalten worden. Die Art und Weise, wie diese Bewegungsprinzipien verstanden, umgesetzt und im Unterricht vermittelt werden, ist sehr vielseitig, was zu einer gewissen Polemik über authentisches und verwässertes Tai-Chi führen kann. Ich aus meiner Sicht begrüsse aber die Vielfalt im Tai-Chi, welche den unterschiedlichen Bedürfnissen der Tai-Chi-Praktizierenden entgegenkommt.»

Paszti ergänzt: «Man muss sich vor Augen halten, dass sich Tai-Chi sogar in China in verschiedene Richtungen entwickelt hat. Tai-Chi ist ja von Generation zu Generation weitergegeben worden, da ergeben



Tai-Chi – die Kunst der achtsamen Bewegung.

sich Veränderungen; Tai-Chi ist immer im Wandel. Das finde ich ganz toll. Das eine, wahre Tai-Chi – das gibt es nicht! Man müsse es für sich entdecken und zu etwas Eigenem machen, ist Nedeljkovic der Meinung: «Weg vom ‹Copy-paste›, hin zum Entdecken der eigenen Struktur, das empfehle ich allen Leuten, die sich für Tai-Chi interessieren.»

Interessant auch die Frage, wie die beiden zum Tai-Chi gekommen sind? Nedeljkovic hat früher intensiv Karate trainiert, musste dieses Training jedoch aus gesundheitlichen Erwägungen aufgeben. Das sei für ihn ein schwerer Schlag gewesen. Im Tai-Chi habe er dann etwas gefunden, das in den Kampfkünsten wurzelt, jedoch in einer sehr wohlwollenden und achtsamen Art und Weise vermittelt, wie man mit seinem Körper ressourcenorientiert umgehen kann. Dabei ging es ihm um die Frage: Was ist alles noch möglich? Und nicht was geht nicht mehr. «Der Möglich-



keitsbereich ist dabei alles andere als statisch. Bei regelmässigem Üben merkt man schnell, dass sich dieser ausweiten lässt, und man kommt weg von dem defizitären Denken. Durch das Vertrautwerden mit den Bewegungsprinzipien in den Tai-Chi-Bewegungsabläufen ergibt sich ein ganz neues Bewegungsgefühl, das

**«Sturzprophylaxe.  
Allein dies wäre Grund  
genug, in Heimen Tai-Chi  
anzubieten.»**

sich mit der Zeit auch im Alltag zunehmend bemerkbar macht.»

Paszi wiederum kam zum Tai-Chi, weil sie zunächst für sich etwas suchte, um Stresssituationen zu bewältigen. Heute ist sie als Tai-Chi-Lehrerin der Meinung, dass man nicht einfach zum Tai-Chi hingehen kann und dann werde alles schlagartig gut. «Vieles kann jedoch rasch besser werden, weil man schon die Haltung des Körpers anders spürt und differenzierter mit dem eigenen Körper umgeht. Spannungen und Schmerzen können dadurch gelöst werden. Das heisst aber nicht, dass wir den Arzt ersetzen, keineswegs. Hingegen habe ich Leute in meinen Kursen, die mir bestätigen, dass sie viel weniger unter Rückenschmerzen leiden, weniger Schulteranspannungen haben, ausgeglichener sind. Ich selber habe das auch so erlebt, als ich mit Tai-Chi begann. Damals hatte ich ein sehr schlechtes Körperempfinden.»

## Modulare Lehrgänge Pflege&Betreuung

- Pflege mit verschiedenen Schwerpunkten:  
Akute Pflege, Pflege von Menschen mit Demenz, Komplementärmedizinische Pflege, Case Management in der Pflege, Geriatriische Pflege, Palliative Pflege, Schulung und Beratung, Kinaesthetics in der Pflege, Gerontologie, Schmerzmanagement
- Gerontopsychiatrie
- Validation nach Feil
- Dementia Care Mapping
- Langzeitpflege und -betreuung (FaGe/FaBe)

Persönliche Beratung: Tel. +41 (0)62 837 58 39

[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch)

– Mühlemattstrasse 42  
CH-5001 Aarau  
Tel. +41 (0)62 837 58 58  
[info@careum-weiterbildung.ch](mailto:info@careum-weiterbildung.ch)

### Solide Studienlage

Als Wissenschaftler hat sich Nedeljkovic fundiert mit der Studienlage zu Tai-Chi beschäftigt. Diese habe in den vergangenen zehn Jahren stark zugenommen. Tai-Chi habe bei vielen eingangs erwähnten Symptomen und Beschwerden, selbst bei chronischen Leiden, einen positiven Effekt gezeitigt, sogar bei Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz). «Das legen Ergebnisse aus randomisiert kontrollierten Studien nahe. Und das ohne Nebenwirkungen», schiebt er nach. Aber er schränkt, wie Paszti, ein, dass Tai-Chi kein Allheilmittel ist. Es komme auch darauf an, wie Tai-Chi vermittelt werde. Bei Gelenkschmerzen könne es schädlich sein, wenn schnelle Bewegungen ausgeführt oder tiefe Stände eingenommen werden, sagt er. «Es bedingt auch eine Bereitschaft seitens der Kursteilnehmenden, sich darauf einzulassen, und auch Selbstverantwortung für regelmässiges Üben zu übernehmen. Damit steigt auch die Selbstwirksamkeit.»

### Doktorarbeit zum Thema

Nedeljkovic hat unter anderem mit gesunden Leuten eine Studie über Effekte der Stressbewältigung mittels Tai-Chi

durchgeführt. «Ich wollte den Einfluss von Tai-Chi auf die Stressreaktion untersuchen und habe diese mit physiologischen Parametern gemessen. Das heisst, ich habe Herzrate und Speichelalphaamylase, beides Marker für die Stressreaktion des sympathischen Nervensystems, sowie auch Speichelkortisol, ein Marker für die hormonelle Stressreaktion, erhoben. Auf beiden Stressreaktionsachsen hat sich gezeigt, dass Leute bereits nach einem Tai-Chi-Anfängerkurs von dreimonatiger Dauer deutlich weniger stark auf psychosozialen Stress reagieren als Leute, die kein Tai-Chi-Training hatten. Diese objektiven physiologischen Ergebnisse decken sich auch mit den Fragebogendaten der Studienteilnehmenden zum subjektiven Stressempfinden.»

Nedeljkovic schreibt in seiner Doktorarbeit (Auszug): «Stress ist ein weitverbreitetes und zunehmendes Phänomen in der westlichen Welt, welches erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen hat sowie hohe volkswirtschaftliche Kosten verursacht. Die Verringerung des Stresserlebens ist somit ein wichtiges gesundheitspolitisches Ziel. Taiji ist eine achtsam auszuführende Bewegungsform, welche einen wichtigen Beitrag zum Schutz von Stress leisten könnte. Dazu wurden im Rahmen der kumulativen Dissertationsarbeit zum Ersten Erwartungen von Taiji-Anfängern und Taiji-Lehrenden bezüglich der stressbewältigenden Effekte eines Taiji-Anfängerkurses erfragt, zum Zweiten die Auswirkungen eines Anfängerkurses auf psychobiologische und psychologische Stressindikatoren in einer psychosozialen Stresssituation untersucht, zum Dritten mögliche moderierende Effekte der Personenmerkmale Achtsamkeit und Stressreaktivität geprüft, sowie zum Vierten die Einflüsse des Taiji-Trainings auf stressprotektive Ressourcen der Achtsamkeit und der Selbst-Mitgefühl (Self-Compassion) untersucht. Der wesentlichste Befund ist zweifellos der Nachweis einer verringerten psychobiologischen Stressreaktivität und eine Erhöhung der Achtsamkeit und der Self-Compassion durch Taiji.»

### Stichworte: «Heim» und «Heimbewohner»

Beide Gesprächspartner, Nedeljkovic und Paszti, äussern sich zum Stichwort «Heim» positiv, ältere Zeitgenossen sind in zunehmendem Masse dem Tai-Chi zu-

getan. Das hat triftige Gründe, unter anderem: Sturzprophylaxe. Allein dies wäre Grund genug, in Heimen Tai-Chi anzubieten. Auch sind die sozialen Aspekte, die mit dem Tai-Chi einhergehen, sehr zu begrüssen. Heimbewohner lösen sich dadurch oftmals aus der Isolation heraus.

Nedeljkovic bietet in verschiedenen Wohnheimen für ältere Menschen Tai-Chi und Qigong-Kurse an. «Ich passe meine Kurse an die Möglichkeiten der Heimbewohner an, bleibe dabei aber den Tai-Chi-Bewegungsprinzipien treu.» Gibt es indessen Dinge, die bei älteren Semestern ausgeklammert werden müssen?

Paszti: «Das hängt von der Beweglichkeit der Leute ab. Selbst bei jungen Leuten gehen wir auf deren Beweglichkeit ein. Man passt sich an. Ich habe schon erlebt, dass in einer Qigong-Stunde jemand nicht aufrecht stehen konnte. Da haben alle Teilnehmer die Übungen auf einem Stuhl gemacht – das war der Hammer, absolut, eine coole Erfahrung.»

Wie lange dauert es, bis ein Teilnehmer sagt, «Ich spüre etwas»? Etwa bereits nach einem drei- bis viermaligem Kursbesuch? «Das kommt drauf an, wie gut das



#### Martina Paszti

Ausbildung zur Schaufensterdekoratorin, mehrere Jahre tätig als Dekoratorin, Reisedekoratorin und Stv. Chefdekoratorin bei verschiedenen Firmen. Anschliessend Zweitausbildung zur Desktop-Publisherin in einem grossen Medienbetrieb. Mehrere Jahre Tätigkeit als Desktop-Publisherin. Mehrere Jahre Tai-Chi-Lehrer-Ausbildung an der Schule für Tai-Chi und Qigong in Zürich, von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) anerkannte Tai-Chi-Lehrerin. Gründung der Tai-Chi Schule Kelon, wo sie bis heute tätig ist, zusätzlich ist sie an der Schule für Tai-Chi und Qigong zur weiteren Ausbildung. Martina Paszti ist verheiratet und hat einen Sohn.



#### Dr. phil. Marko Nedeljkovic

praktiziert Tai-Chi seit 2001 und ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) anerkannter Tai-Chi-Lehrer. Dr. Nedeljkovic hat an der Universität Zürich klinische Psychologie, Psychopathologie und Sinologie studiert und ist seit 2009 als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin KIKOM der Universität Bern tätig. Zum Thema «Taiji und Stressprotektion» hat Dr. Nedeljkovic verschiedene Forschungsarbeiten publiziert. Er hat an der Universität Bern im Fach Gesundheitspsychologie und Biologische Psychologie promoviert. Seine Dissertationsarbeit ist verfügbar unter [www.space2be.ch](http://www.space2be.ch)



Körperempfinden des Einzelnen ist», sagt Paszti. «In meine Kurse kommen die Leute zunächst fünf Mal zur Probe. Anschliessend können sie beurteilen, ob ihnen der Unterricht gefällt und ob die Bewegungsart ihnen zusagt. Es gibt Leute, denen es zu ruhig zu und her geht, das erlebe ich auch. Die kommen dann halt nicht mehr.»

#### Ein Prozess, der immer weitergeht

Tai-Chi weist aber ein grosses Spektrum auf; es gibt auch schnelle und dynamische Tai-Chi-Formen. «Nicht jeder ist

sie Einschränkungen in der Beweglichkeit haben oder ob sie Medikamente – etwa blutdrucksenkende Arzneien – einnehmen müssen. Es ist den beiden ein Anliegen, in ihren Tai-Chi-Kursen neue Erlebnisräume anstelle von weiteren Leistungsräumen zu schaffen. Die Leute sollen ihre Leistungsgrenzen nicht überschreiten, im Gegenteil! Optimum statt Maximum, so lautet ihre Devise. Das gehe mit einer besseren Körperwahrnehmung einher; je länger man Tai-Chi praktiziert, umso feiner nehme man seinen Körper

tieren. Ritalin-abhängige Kinder könnten einen grossen Nutzen daraus ziehen. Aber auch in diesem Falle kommt ins Spiel: Wenn Kinder nicht wollen, dann kann man sich noch so bemühen. Aber es seien genau die zappeligen Kinder, die sich darauf einlassen müssten. Nedeljkovic: «Auch müssten sich die Lehrenden bereit erklären, in ihrer Unterrichtsgestaltung auf die Bedürfnisse dieser Kinder einzugehen. Diese Kinder sollten in ihrem Spieltrieb und Bewegungsdrang abgeholt werden. Das kann ein starkes Arbeits-

Personelle Engpässe? Wir vermitteln auch für temporäre Einsätze

## Ärztinnen, Ärzte und Pflegefachkräfte

doctari+

doctari Schweiz GmbH

+41. 61. 482 01 02 • info@doctari.ch • www.doctari.ch

für Yoga gemacht; das trifft auch für Tai-Chi zu», sagt Paszti. «Bereits beim Zuschauen empfindet man ja die Bewegungen als harmonisch fliessend und entspannend, das regt doch zum Mitmachen und Ausprobieren an», ergänzt Nedeljkovic. Er ist davon überzeugt, dass man sofort eine Wirkung dieser Bewegungsform verspüren kann. «Es ist ein Prozess, der immer weitergeht, Tai-Chi ist nie abgeschlossen, das gilt auch für die Lehrenden.» Paszti pflichtet dem bei. «Ich erlebe immer wieder Neues. Je nachdem, wie ich beispielsweise auf den Füssen stehe. Sogar die kleinsten Bewegungen verursachen etwas, vor allem dann, wenn man die Bewegungen bewusst ausführt. Da tun sich plötzlich Welten auf.» Und: «Wir werden auch dann noch Neues entdecken, wenn wir neunzig sind», sagt sie und lacht.

Die Altersklassen, die Tai-Chi-Kurse nehmen, sind sehr unterschiedlich. Paszti: «Ich habe ganz Junge, aber auch Senioren. Meistens aber Teilnehmer mittleren Alters. 35 bis 50 ist der hauptsächliche Altersrange, Leute also, die stark ins Berufsleben eingebunden sind.»

#### Optimum statt Maximum

Nedeljkovic und Paszti erkundigen sich jeweils bei neuen Kursteilnehmenden, ob

wahr. Dann finde man den Weg in dieses Optimum viel leichter. «Wie kann ich meine Möglichkeiten meinen Eignungen entsprechend optimal nutzen?», diese Frage steht für Nedeljkovic im Mittelpunkt. «Gerade mit den langsamen Bewegungen des Tai-Chi kann man diesem Aspekt in einer ruhigen und entspannten Weise viel Raum schenken.»

#### Stress, Stress, Stress

Weshalb ist jemand, der Tai-Chi praktiziert, stressresistenter? Nedeljkovic: «Tai-Chi entspannt grundsätzlich. Einfach gesagt: In einem natürlich entspannten Körper gibt es keinen Stress.» Paszti: «Meine Schüler haben mir schon bestätigt, dass die Tai-Chi-Stunde die einzige Stunde in der Woche sei, in der sie frei von stressigen Gedanken sind. In dieser Stunde sind sie dermassen mit ihrem Körper beschäftigt, dass sich die Gedanken nicht mehr um den Alltag kreisen. Dadurch werden sie auch geistig entspannt; sie kümmern sich nicht um Dinge, die vor ihnen liegen. Die Leute befinden sich dann im Jetzt und Hier.»

Es bestehe grosses Interesse bei Pflegepersonen, bestätigen Paszti und Nedeljkovic. Die Nachfrage nach Tai-Chi-Kursen ist vorhanden. Auch Jugendliche, die sehr «gisplig» sind, können von Tai-Chi profi-

bündnis zwischen Schüler und Lehrer fördern, was meines Erachtens eine wesentliche Grundvoraussetzung für das Entfalten der positiven Wirkungen eines Tai-Chi-Trainings ist.»

#### Was sagt die Schulmedizin?

Die Akzeptanz durch die Schulmedizin ist im Steigen begriffen. Allein die Tatsache, dass Krankenkassen Kurse teilweise bezahlen, deutet darauf hin. Die positive Studienlage habe hierzu beigetragen, sagt Nedeljkovic. «Es steckt allerdings keine grosse Publicity dahinter», meint er. «Und auch keine Lobby, die grosse finanzielle Interessen wahrnimmt», ergänzt er und lacht.

Tai-Chi könne man bis ins hohe Alter ausüben, sagt Paszti. «Und wenn man es richtig macht, wird es immer besser, weil es nicht auf der Gesetzmässigkeit der Kraft beruht, sondern auf Entspannung und Struktur.»

Marko Nedeljkovic  
8004 Zürich  
www.space2be.ch

Martina Paszti, Dipl. Taijilehrerin SGQT  
8003 Zürich  
Telefon 079 349 38 39  
www.taijikurse.ch