

# **Qi Gong mit Design-Studierenden**

„Die 15 Ausdrucksformen“ nach Jiao Guorui

**Anna Elisa Heine**

anna.heine@bildo.de

Erfahrungsbericht mit Evaluation über ein Qi Gong Seminar an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, Fachbereich Gestaltung im Rahmen der allg. wissenschaftlichen Ergänzungsfächer SS 2011

## Inhaltsverzeichnis

- S. 02      **Inhaltsverzeichnis** (1 Seite)
- S. 03      **Vorwort** (1 Seite)
- S. 04      **Seminarplan** (1 Seite)
- S. 05      **Institutionelle Bedingungen und Adressatengruppe** (1 Seite)
- S. 06      **Einführungsvorlesung als Keynote-Präsentation** (7 Seiten)
- S. 13      **Übungsverlauf und -atmosphäre** (1 Seite)
- S. 14      **Erste Feedbacks der Studierenden nach kürzerer Übungszeit**  
(3 Seiten)
- S. 17      **Rückblicke am Ende der Übungszeit** (1 Seite)
- S. 18      **Bezüge zum jeweiligen Studienfach** (1 Seite)
- S. 19      **Résumé** (2 Seiten)

### Anhang

- S. 21 **Quellen bzw. Hintergrundmaterialien** (1 Seite)
- S. 22 **Hochschulinterne Evaluation der Lehrveranstaltung** (Auszug, 1 Seite)

## Vorwort

Dieser Erfahrungsbericht beinhaltet die Darstellung und Einschätzung einer mit dem Titel „Qi Gong Bewegungserfahrung für Design-Studierende“ ausgeschrieben Lehrveranstaltung an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin im SS 2011.

Ich zitiere in diesem Bericht zunächst den Seminar- und Zeitplan dieser Lehrveranstaltung, erläutere ihre Adressatengruppe sowie ihre Verortung im Rahmen des Bachelor-Curriculums an der staatlichen Hochschule und stelle danach die Folien des Einführungsvortrags in Auszügen vor, den ich zu Beginn der Veranstaltung an der HTW gehalten habe. Schließlich beschreibe ich den Übungsverlauf und veranschauliche die Seminar-Atmosphäre.

Es folgen die zeitnah zum Kursgeschehen von mir verfassten Mitschriften über die Feedbacks der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (folgend TN) im Zusammenhang mit einer inhaltlichen Strukturierung dieser Feedbacks sowie einige direkte, aber auch nachträgliche Kommentierungen der gesammelten und verdichteten, aus dem Gedächtnis protokollierten Inhalte. In der Schlussbetrachtung versuche ich, Qi Gong als „weiche“ asiatische Bewegungslehre in Bezug zur klassischen Gestaltungslehre im Design zu betrachten, um schließlich resümierend den Sinn der Implementierung entsprechend verstetigter Bewegungsstudienangebote im Rahmen künstlerisch-gestalterischer und wissenschaftlicher Hochschullehre zu formulieren.

So viel sei bereits im Vorfeld erwähnt: Die hochschulinterne Seminar-Evaluation gegen Ende der Veranstaltung (Auszug im Anhang, S. 22) und die von mir in persönlichen Gesprächen mit den Teilnehmenden ermittelten Reaktionen und Wirkungen des Qi Gong auf die jeweils individuellen Befindlichkeiten (S. 14-17) und schließlich die erkannten und zusammengefassten Bezüge zum spezifischen Inhalt des jeweiligen Studiengangs (S. 18) zeugen auf der ganzen Linie von einem vielversprechenden, über das reine Gesundheitstraining hinausreichenden Seminarangebot, das meines Erachtens in der Design-Hochschullehre der Zukunft unbedingt Relevanz haben sollte.

Anna Elisa Heine, August 2011

## Seminarplan

# Qi Gong für Design-Studierende

## Die fünfzehn Ausdrucksformen nach Jiao Guorui

### Termine:

- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 06.04.2011 - **Einführungsvortrag (1)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 13.04.2011 - **Qi Gong Übungen: Die Vorübungen (2)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 20.04.2011 - **Qi Gong Übungen: Die ersten Drei (3)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 27.04.2011 - **Qi Gong Übungen: Die ersten Fünf (4)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 04.05.2011 - **Qi Gong Übungen: Die ersten Sechs (5)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 11.05.2011 - **Wiederholung der ersten 6 Übungen (6)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 18.05.2011 - **Qi Gong Übungen: Die ersten Sieben (7)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 25.05.2011 - **Qi Gong Übungen: Selbständiges Üben (8)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 01.06.2011 - **Qi Gong Übungen: Die ersten Zehn (9)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 08.06.2011 - **Qi Gong Übungen: Die ersten Zwölf (10)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 15.06.2011 - **Qi Gong Übungen: Alle Fünfzehn (11)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 22.06.2011 - **15 plus Vor- und Schlussübungen (12)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 29.06.2011 - **Wiederholung der 15 Ausdrucksformen (13)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 06.07.2011 - **Präsentation in kleinen Gruppen (14)**
- 15.30 - 17 Uhr Mittwoch, 13.07.2011 - **Feedback und Abschluss (15)**

### Veranstaltungsorte:

- HTW, Wilhelminenhofgebäude A, Raum WH A 304 (Einführungsvorlesung)
- Fitness Studio „Orange Fit“, Wilhelminenhofstr. 76, 12459 Berlin, T. 53015121

## Institutionelle Bedingungen und Adressatengruppe

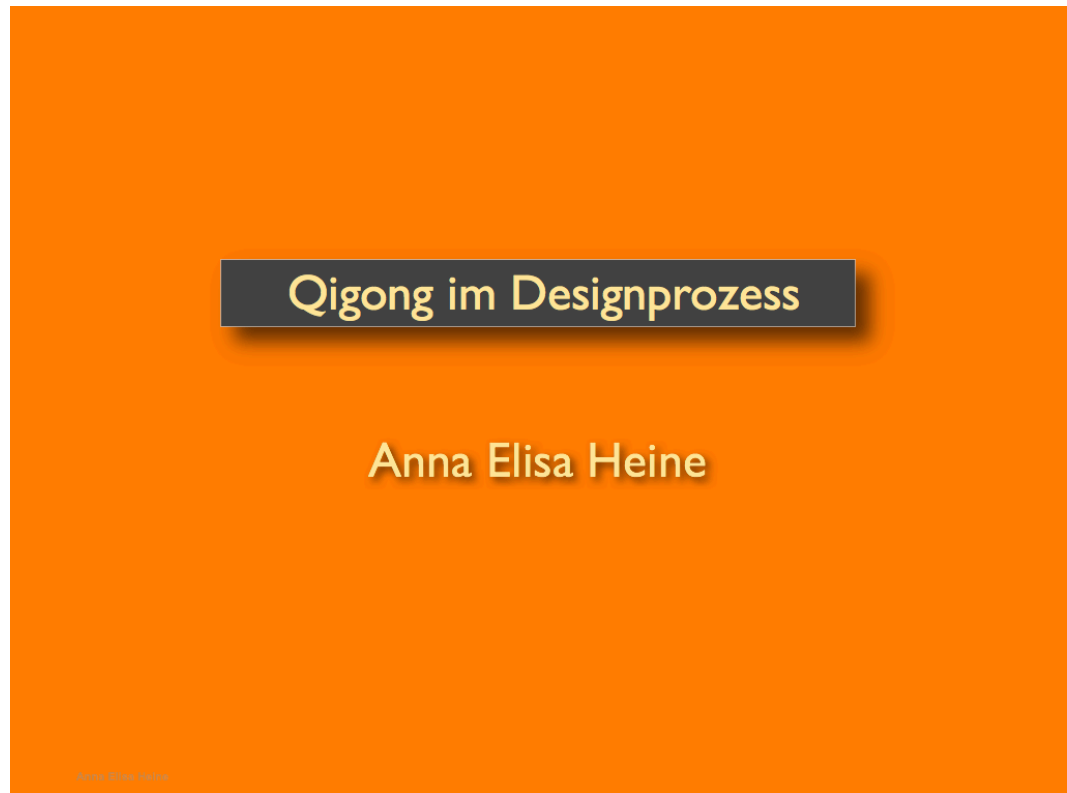
Das Seminar wurde im Fachbereich Gestaltung der Hochschule (HTW Berlin) angeboten und richtete sich an Design-Studierende der Studiengänge Interaction Design/Game-Design, Modedesign, Kommunikationsdesign sowie an Studierende des Studiengangs Konservierung/Restaurierung und Grabungstechnik.

Die Lehrveranstaltung war Teil des AWE-Fächerkanons für den gesamten Fachbereich 5 der Hochschule. AWE ist das Kürzel für ‚Allgemeine wissenschaftliche Ergänzungsfächer‘, die im Rahmen der Einführung der Bachelor-Curricula erstmalig konstituiert wurden. Die Studierenden haben seit 2009 die Möglichkeit, im Rahmen dieser allgemeinen wissenschaftlichen Ergänzungsfächer ihres Studiums Taijiquan bzw. Qi Gong zu belegen. Wahlweise können zeitgleich Kurse zur Dramaturgie, zur englischen Sprache, zur Selbstdarstellung im Netz und weitere belegt werden. Dem für asiatische Bewegungslehre zuständigen Hochschullehrer Prof. Thomas Born war es im Vorfeld gelungen, die Bewegungsgesetze des menschlichen Körpers im Rahmen der Gestaltungslehre für Design-Studierende zu thematisieren und in seiner Lehre zu verorten (s.a. Bildgestaltung im Medienkontext, Bonn 2003). Nach seiner Vorstellung und Definition erfährt der Nachhaltigkeitsbegriff im Design durch das Studium der asiatischen Bewegungslehren Taijiquan, Kung Fu oder Qigong eine relevante Ausdehnung.

Die Studierenden wählten den Kurs also entsprechend aus und kamen freiwillig. Das bedeutet, sie waren **offen für Neues und für Bewegung** im Rahmen eines sonstigen „Sitzstudiums“. In der Seminargruppe existierte keinerlei praktisches Vorwissen.

Da in den oben genannten Studiengängen an der HTW mehrheitlich Frauen studieren, zeigte sich diese TN-Struktur auch im Qi Gong Seminar: 30 weibliche und 2 männliche Studierende nahmen daran teil. Zwischen 20 und 30 Jahre alt hatten sie zum Zeitpunkt des Seminarbeginns etwa die Mitte ihres Studiums erreicht (4. - 6. Semester). In den Nachmittagsstunden kämpften sie meist mit **Stress und Ermüdung**. Trotzdem war die Anwesenheitsquote im Vergleich zu anderen Lehrveranstaltungen relativ hoch. In ersten Befragungen ergab sich, dass das Seminar zunächst als **entspannende Alternative zum normalen Hochschulalltag** betrachtet wurde.

Ich entsprach der Adressatengruppe, indem ich im Seminar jeden Stress (auch bzgl. Organisation und Bürokratie) von vornherein vermied, musste aber dennoch für einen bewertbaren Abschluss des Seminars sorgen, d.h. am Ende Noten vergeben. Diese Kombination hatte m.E. den Vorteil, dass die Beteiligten trotz nachmittäglicher Müdigkeit i.A. ernsthaft und interessiert trainierten, Fragen stellten, zum Feedback bereit und je nach individuellem Vermögen konzentriert bei der Sache waren.



Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: Vortragstitel

Die obige und die Abbildungen auf den folgenden Seiten zeigen in wesentlichen Auszügen die Keynote-Folien des Vortrags, die ich zur Einführung des Seminars „Qi Gong im Designprozess“ am 6. April 2011 an der HTW vor Design-Studierenden präsentiert habe. Die Inhalte, die auf den Folien stichwortartig angedeutet werden, habe ich in dem einstündigen Vortrag in freier Rede ausführlich behandelt und kommentiert.

Während der sich anschließenden Fragen der Studierenden stellte sich heraus, dass niemand der über dreißig Anwesenden bis dahin mit Qi Gong direkt in Berührung gekommen war. Es gab vage Vorstellungen von Qi Gong, zum Teil aus Film und Fernsehen übernommen oder vom Hörensagen. Dennoch wurde Qi Gong zutreffend in die Bereiche des asiatischen Kampfsports, aber auch des Gesundheitstrainings und der chinesischen Medizin eingeordnet. Einige kannten die Akupunktur. Individuelle konkret-praktische Erfahrungen fehlten aber völlig. Es ging also um einen reinen Anfängerkurs.

In diesem hier angedeuteten Kontext führte ich das Qi Gong Seminar ein. Das rege Interesse der zahlreich erschienenen Studierenden bestätigte einmal mehr, dass die Bedeutung der asiatischen Atem- und Bewegungsmethoden im Alltag junger Erwachsener durchaus aktuell ist und mittlerweile wie selbstverständlich, auch ohne einschlägige Vorerfahrung, akzeptiert wird und auf Neugier trifft.

## Reflexion innerer Zusammenhänge im Qigong

Bewusstheit

Yi - Vorstellung

Qi - Lebensenergie

Xing - äußere Form

Die Vorstellung führt das Qi zur äußeren Form

Neigong - innere Arbeit

Anna Elisa Heine

Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: Erläuterung von Grundbegriffen Yi, Qi, Xing

## Reflexion innerer Zusammenhänge im Qigong

Qi

vorgeburtliches Qi (Yuan-Qi) - Essenz der Eltern

Lungen Qi (Tian-Qi) - Atem

Magen Qi (Gu-Qi) - Nahrung

Anna Elisa Heine

Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation:  
Erläuterung der 3 grundlegenden Formen des Qi, bezogen auf den Menschen

## Reflexion innerer Zusammenhänge im Qigong

Qigong / drei Mittel

Vorstellung

Atmung

Haltung

Anna Elisa Heine

Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: Erläuterung der drei Mittel . . .

## Reflexion innerer Zusammenhänge im Qigong

Qigong / zwei Wege

Stilles Qigong

Bewegtes Qigong

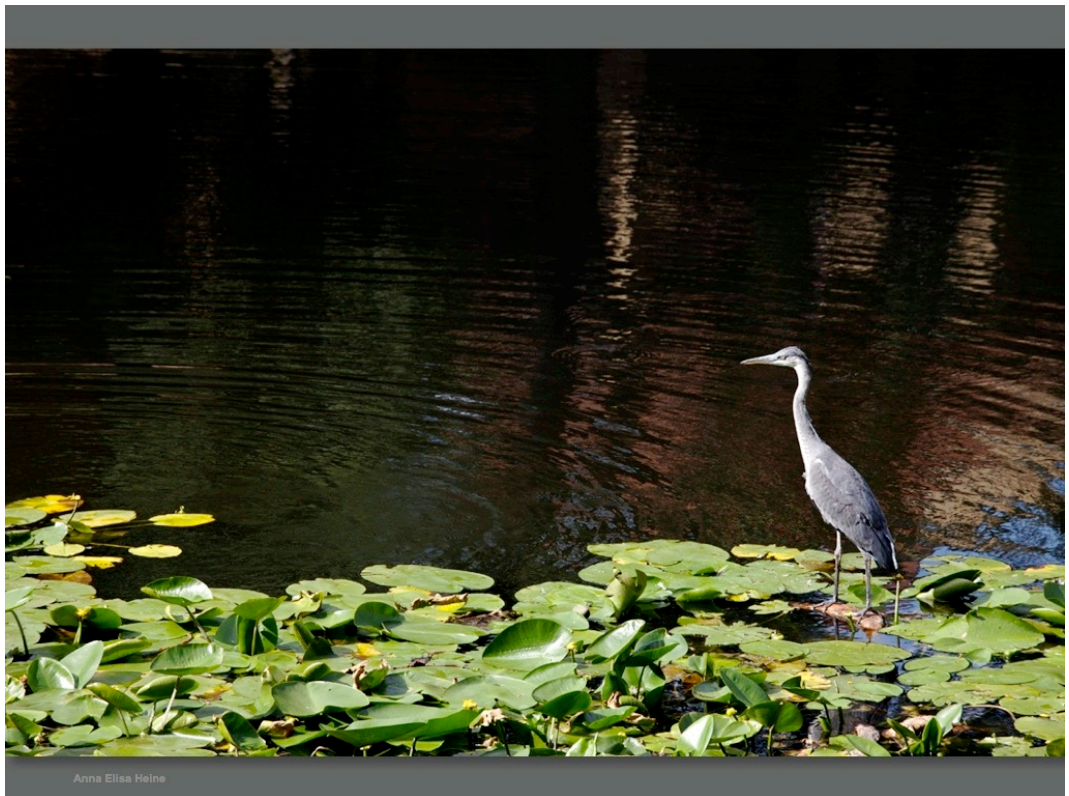
Anna Elisa Heine

Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: . . . und der 2 Wege





Präsentation: Schulkinder in Jinan/China beim gemeinschaftlichen Gesundheitsunterricht: Atemtechniken zur Entspannung (Foto: Reuters/Stringer Shanghai)



Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation:  
Reiher am Lindenhof-Weiher Berlin: Natur als Vorbild für Qi Gong-Bewegungen

## Reflexion innerer Zusammenhänge im Qigong

Philosophien

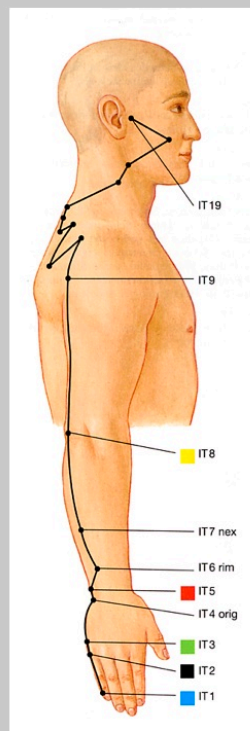
TCM - Traditionelle Chinesische Medizin

I Ging - Das Buch der Wandlungen

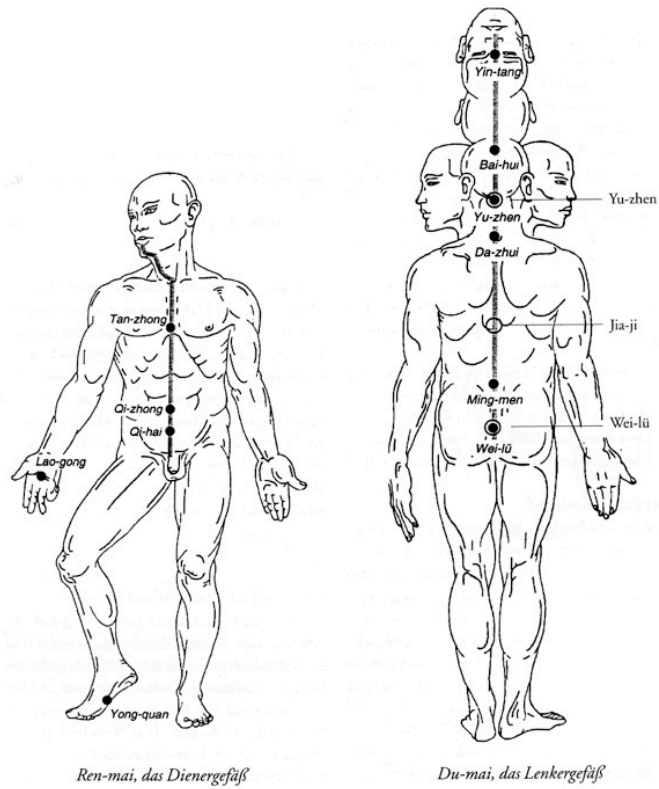
Daoismus - Yin Yang

Anna Elisa Heine

Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation:  
Medizinisch- und philosophisch-praktische Denkgebäude im Qi Gong-Kontext

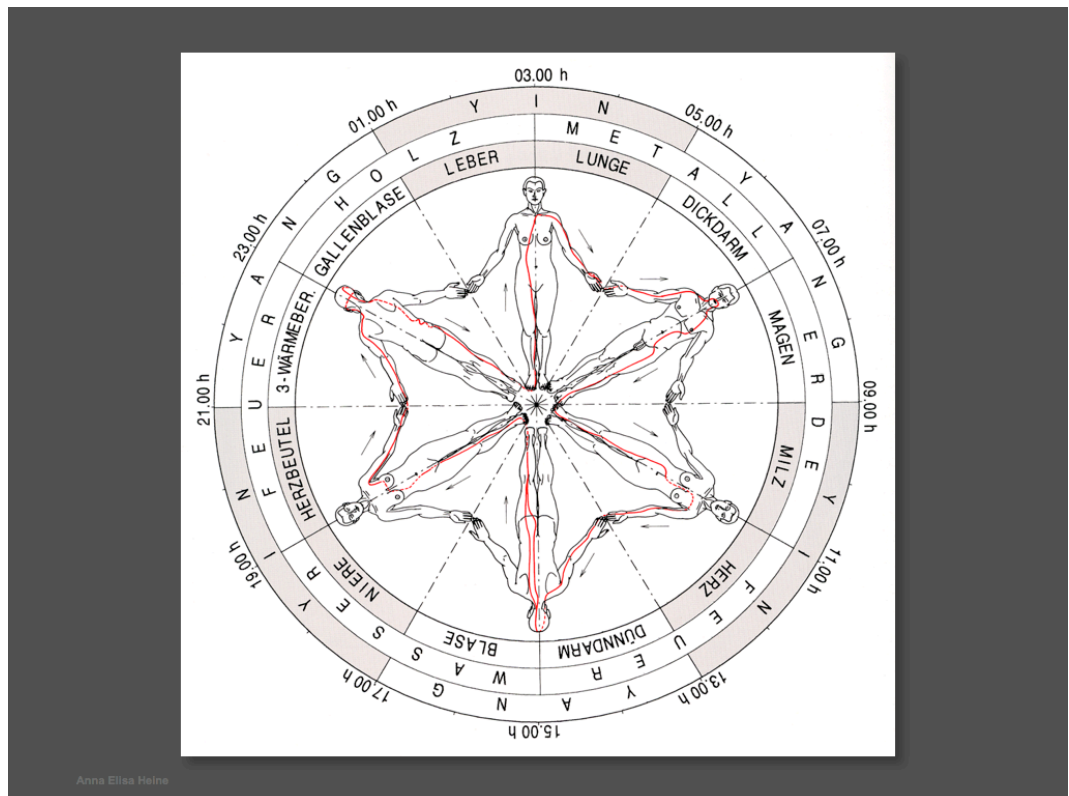


Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: Beispiel eines Meridianverlaufs: Dünndarm-Meridian  
(S. 126 in: dtv-Atlas Akupunktur. München 1995/1999)

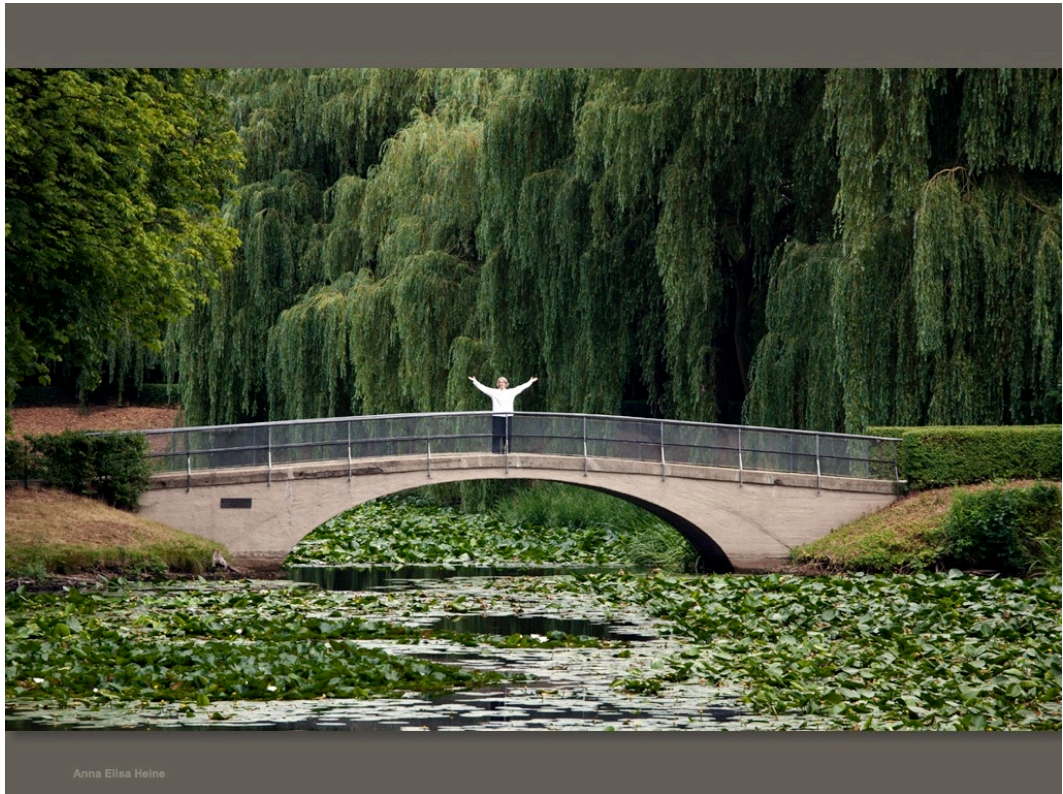


Anna Elisa Heine

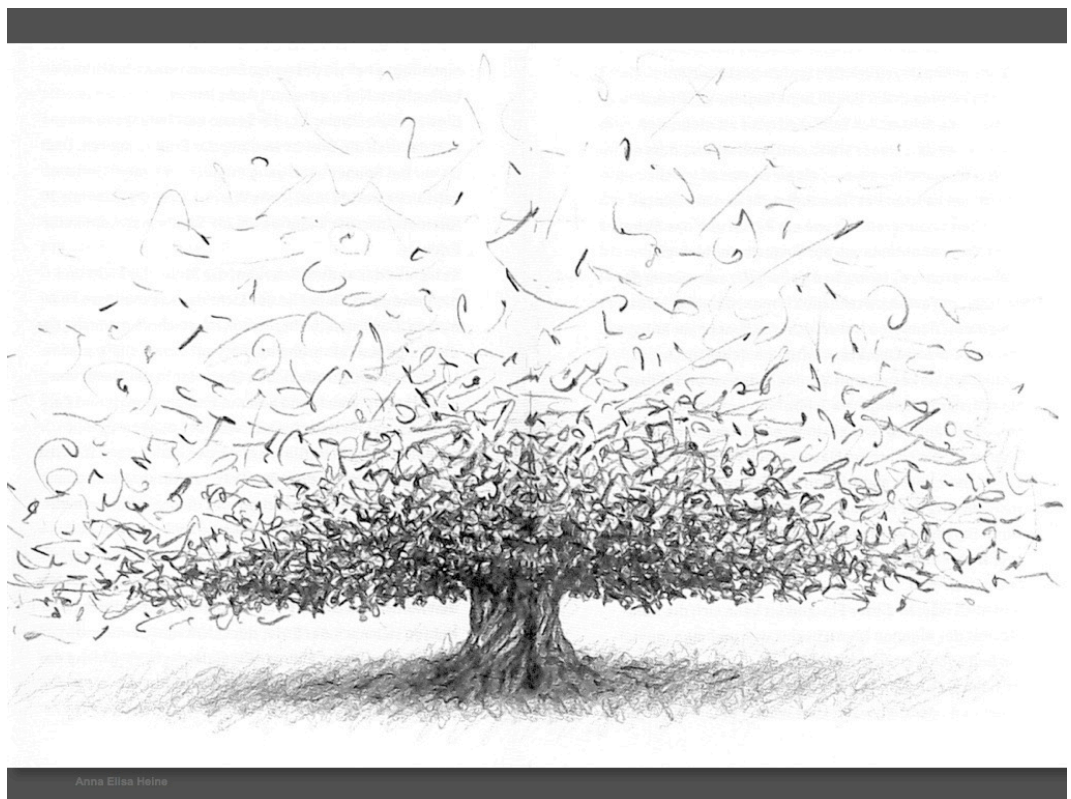
Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: 2 Qi Gong-relevante Sondermeridiane (S. 184/5 in: Qigong für alle Kampfkünste. Berlin 1998)



Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: Qi-Fluss durch die Hauptmeridiane und deren Zuordnung als Körperuhr (S. 100 in: Lohan Gong. München 2003)



Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation: Qi Gong in der Natur (Fotografie: Thomas Born)



Beispiel aus der Keynote-Folien-Präsentation:  
Bezüge zur Gestaltung: Innere Strukturen anstatt bloßes Abbilden einer äußeren Erscheinung  
(Zeichnung: Alfred Bast) (S. 60/61 in: Morgengedanken und Zeichnungen. Stuttgart 2001)

## Übungsverlauf und -atmosphäre

Um Methodik und Atmosphäre zu veranschaulichen, zeige ich an dieser Stelle einige Impressionen vom Seminar. Der zur Verfügung stehende Gymnastikraum befindet sich in einem der Hochschule nahe gelegenen Fitness Studio in einem umgenutzten Fabrikgebäude in Berlin-Oberschöneweide. Er ist hell und freundlich. Der Arbeitsrhythmus ergab sich aus dem Wechsel zwischen der Anleitung der 15 Ausdrucksformen in der Gesamtgruppe von 32 TN einerseits und dem Üben in Kleingruppen, das von Interesse und Dialogbereitschaft getragen war, andererseits. Auf deutliche Bewegungsfehler habe ich im Rahmen der Gruppenanleitung allgemein hingewiesen, während im persönlichen Gespräch in den einzelnen Arbeitsgruppen (2 bis 5 TN) eingehender gefragt und korrigiert werden konnte. Da Studierende gewohnt sind, in kleinen Teams zu arbeiten, war das meines Erachtens eine angemessene Form, ihre Bewegungsfreude und Motivation zu wecken und Gruppen- und Einzelerlebnisse harmonisch zu verbinden. Am Ende beteiligten sich 26 TN an der ‚Prüfung‘. Die Aufgabe bestand darin, den Bewegungsablauf im Rahmen des Teams den anderen TN zu präsentieren.

(Fotografien: Thomas Kemnitz)



## Erste Feedbacks nach kürzerer Übungszeit

(Zusammenstellung und Zuordnung auf der Basis von Gedächtnisprotokollen)

### 1. Auflösung konkreter Einschränkungen und Schmerzzustände

Ich habe seit einiger Zeit eine starke Muskelverspannung im Schulter-Nackengebiet und werde mit Massage und Fango behandelt. Nach den Qi Gong Übungen und dem anschließenden autogenen Training ging es mir diesbezüglich sehr gut. Ich habe mich danach ungewohnt entspannt gefühlt. Später kamen die Verspannungen leider wieder zurück. Aber es war ein Hoffnungsschimmer, dass es durch Qi Gong auf längere Sicht besser werden könnte.

Ich hatte auf dem Weg ins Studio starke Kopfschmerzen und war kurz davor, wieder umzudrehen, hab mich dann aber doch noch zur Teilnahme durchgerungen. Im Lauf der Qi Gong Übungen sind die Schmerzen allmählich schwächer geworden. Das hat mich sehr gefreut. Es geht offenbar auch ohne Schmerztabletten. Eine gute Erfahrung!

Mir wurde kürzlich eine Zyste am Knochen des Handgelenks entfernt. Die Beweglichkeit des Gelenks ist seither im Alltag leider noch immer eingeschränkt. Nach dem Qi Gong Unterricht ist es jedesmal für einige Stunden besser, fast wie weggeblasen. Das hat mich überrascht.

Ich kam abgespannt, müde und mit Rückenschmerzen direkt von der Arbeit zum Qi Gong Kurs und konnte kaum mehr stehen. Nach dem Training war dann alles wieder im grünen Bereich.

Seit ich Qi Gong übe, kann ich den Radfahrerblick im Auto wieder ungehindert ausführen. Das ging vorher gar nicht mehr.

Meine Nasenschleimhäute waren häufig angeschwollen, so dass ich kaum Luft bekam. Die Gesichtsmassage hat sehr geholfen, dieses Problem zu mildern. Meine Atmung hat sich normalisiert.

### 2. Sedierende Wirkungen

Ich war am Ende der Stunde sehr müde, konnte kaum noch stehen.

Ich gehe heute früher nach Hause; bin unendlich müde und schlafe im Stehen schon fast ein.

Mir hat der Unterricht gut gefallen. Ich konnte mich nach einem harten, stressigen Tag sehr gut entspannen.

### 3. Tonisierende Wirkungen

Normaler Weise bin ich abends, wenn ich nach Hause komme, sehr müde. Nach dem Qi Gong Unterricht ging es mir aber ganz anders. Ich hatte viel Energie, war gar nicht müde und konnte am Abend nach dem Training noch eine Menge erledigen. Das hat mich erstaunt. So kenne ich mich abends gar nicht.

Mir gefällt das Meditative am Qi Gong sehr gut. Ich bin überrascht darüber, dass Qi Gong Übungen so stark ins innere Erleben wirken. Damit hatte ich nicht gerechnet. Der TN spricht besonders auf die stillen Übungen an, die die 15 Ausdrucksformen vor- und nachbereiten.

Ich finde es sehr anregend, die Koordination links-rechts in den verschiedenen Übungen immer wieder zu erleben. Am Anfang habe ich jedesmal ein Problem damit. Beim Wiederholen spielt es sich dann ein. Da passiert bei mir im Kopf einiges. Das ist interessant für mich.

### 4. Überfordernde bzw. irritierende Wirkungen

Ich bin etwas beunruhigt, weil ich heute während des Trainings die ganze Zeit gähnen musste? Ist das normal für den Anfang?

Das kann m.E. mehrere Gründe haben. Möglicherweise war diese Erfahrung der TN der Entschleunigung im Qi Gong geschuldet, die für sie völlig neu war, wie sie sagte. Ansonsten belege sie Tanzkurse. Mein Rat an sie war, weiterhin zu beobachten, ob es Veränderungen gäbe.

Mir ist die Übung (Stehen wie eine Kiefer) zu lang. Wie lang dauert sie eigentlich? Anfänger/innen leite ich zu Beginn im stillen Qi Gong nur wenige, d.h. zwischen 1 und 3 Minuten an.

Das autogene Training im Anschluss an die Qi Gong Übungen war mir zu lang. Kann man das auch kürzer gestalten?

Die Grundstufe des autogenen Trainings leite ich für Anfänger/innen 15 Minuten an. Das war in diesem Seminar ein Versuch, den ich nicht wiederholte, weil einige Probleme damit hatten. Die Allermeisten von ihnen genossen das AT aber sehr und verabschiedeten sich an diesem Tag in ganz besonderer Weise. Die Atmosphäre war sehr ruhig und fast feierlich.

Mich hat es sehr angestrengt, die auf Schulterhöhe ausgebreiteten Arme zu halten.

Gemeint ist hier z.B. "Der Kondor breitet seine Schwingen aus".

Die Empfindung, die Arme nicht länger ausgebreitet halten zu können, ist mir häufiger schon begegnet auch, z.B. auch bei der Übung "Sonne und Mond wie auf einer Tragegange halten" ("Ursprung des Lichts").

Vor dem Spiegel Qi Gong zu üben, wenn der Lehrer in derselben Richtung wie die Übenden steht, ist wesentlich einfacher, weil man zwischen rechts und links weniger überlegen und beim Nachahmen der Bewegungen nicht so viel über die Ansagen des Lehrers nachdenken muss.

Übungen vor dem Spiegel sind immer wieder Thema, weil viele Trainingsräume (auch unserer) entsprechend ausgestattet sind. Obwohl ich die Selbstbeobachtung im Spiegel für Qi Gong Anfänger/innen eigentlich eher für ungünstig halte, kommt das Thema doch immer wieder.

Ich habe Knieprobleme und weiß nicht, ob Qi Gong da überhaupt gut ist für mich? Da keine spezifische ärztliche Diagnose vorlag, riet ich, die Bewegung nur bis kurz vor dem Schmerz auszuführen und zu versuchen, einen moderaten Weg zwischen schmerzfrier Belastung und guter Entlastung zu finden.

Kann ich die Übungen etwas zügiger ausführen, als Sie es in der Anleitung vorgeben? Ich bin eher eine von der schnelleren Sorte (lacht).

Der Sinn der Langsamkeit von bewegten Qi Gong Übungen erschließt sich nicht von vornherein. Es braucht einige Erläuterungen und vor allem eigene Übungserfahrung,



Die Lao Gong Punkte waschen . . . (Fotografie: Thomas Kemnitz)

einen natürlich und ruhig laufenden Atem sowie Geduld mit sich selbst, um die Wirksamkeit der langsamen Bewegung am eigenen Körper wahrnehmen zu können. Der Begriff "Entschleunigung" (nach Manfred Folkers) kann da für den Anfang motivierend wirken. Sie kann Raum für Beruhigung, Intensität und Bewusstsein schaffen.



## Rückblicke am Ende der Übungszeit

(Aus der allgemeinen hochschulinternen Evaluation vom SS 2011 wörtlich zitiert)

„Es ist ein besonderer Kurs, der einem eine **neue Perspektive** eröffnet und u.a. die Möglichkeit bietet, ein wenig Tempo aus dem Studienalltag zu nehmen, und der so einer anderen Form von **Kreativität** Raum lässt.“

„Der Kurs hebt sich von anderen Lehrveranstaltungen deutlich ab.“

„Sehr **guter Kontrast** zum stumpfen Studienalltag.“

„Der Kurs ist einzigartig, bietet **gleichzeitig Entspannung und Konzentration**.“

„Der Kurs bietet **Abwechslung** gegenüber dem allgemeinen Studienalltag. Ich habe eine neue Bewegungsform kennengelernt und **inneres Gleichgewicht** und Ausgeglichenheit im Rahmen des Studienalltags erfahren.“

„Ein sehr gutes Lernangebot als **Ausgleich** zu rein wissenschaftlichen Fächern.“

„Es ist eine andere Art, **Gestaltung in Form von Eigenbewegung** zu studieren.“

„Die sehr ruhige Art der Dozentin ist angenehm. Es tut gut, **körperlich tätig** zu sein anstatt herumsitzen.“

„Es ist ein besonderer Kurs, der einem eine **neue Perspektive** eröffnet und u.a. die Möglichkeit bietet, bei sich selbst etwas zu verändern.“

## Bezüge zum jeweiligen Studienfach

(Studentische Stellungnahmen: Mitschriften einer Feedback-Schlussrunde)

### Die Interaction- und Game-Designer:

Ganz abgesehen von der Tatsache, dass man mit Qi Gong etwas für die eigene **Gesundheit** tun kann, finden wir es sehr interessant, die Bewegungen nicht nur an uns selbst, sondern auch an den anderen zu studieren. Denn die Programmierung von Computer-Animationen setzt voraus, dass man etwas von organischer Bewegung versteht. Jedes Wesen bewegt sich anders, auf einmalige Art und Weise. Und das muss ich als Game-Designer erstmal nachempfinden, um es dann technisch umsetzen zu können. Insbesondere was eine Bewegung flüssig gestaltet, ist für unsere Arbeit von Bedeutung. Der Kurs hat uns hier neue Anregungen gegeben. Die **Atmung** scheint der Schlüssel zu sein.

### Die Kommunikationsdesignerinnen:

Die Übungen waren für uns einerseits phantasieanregend wegen der Vorstellungsbilder, andererseits haben sie auch das Bewusstsein von der eigenen **Vorstellungskraft** gestärkt. Jede Bewegung innerlich mit einer Vorstellung zu verbinden, ruft offenbar eine innere Stimmigkeit hervor. Und die Erscheinungen aus der Natur zeitgleich mit der Bewegung in die bewusste Vorstellung zu holen, scheint uns mit ihr zu verbinden. Es hat etwas Manifestierendes. Licht, Tag-Nacht, Luft innen-außen, Schwere-Leichte, oben-unten usw. sind gestalterische Komponenten, mit denen wir es auch täglich im Studium zu tun haben. Sie am eigenen Körper zu studieren, könnte eine hilfreiche, beinahe notwendige Voraussetzung für gutes, am Menschen orientiertes Kommunikationsdesign sein.

### Die Modedesignerinnen:

Mode wird für Menschen gemacht. Sie bewegen sich in ihr, und sie betrachten sie an anderen. Mode hat etwas mit Materialien, Stoffen zu tun. Wie diese Stoffe sich im Kontext mit dem menschlichen Körper verhalten, ist wichtiger Bestandteil des Curriculums in unserem Studium. Wir zeichnen Aktstudien, aber auch den Fall von Stoffen im Zusammenspiel mit der bewegten menschlichen Figur (Faltenwurf). Wenn man so will, ein Naturstudium auf zwei Ebenen. Die Qi Gong Bewegungen haben dieses **Naturstudium**, das sonst zeichnerisch zweidimensional stattfindet, ins Räumlich-Bewegte, in die **Eigenwahrnehmung** verlagert und so transformiert. Für uns auf jeden Fall eine fachliche Bereicherung, die Sehen und Empfinden vereint.

## Résumé

In den Aussagen der Studierenden, die einen Bezug zum Studienfach herstellen, werden die üblichen gesundheitlichen Komponenten wie Prophylaxe und Therapie zwar noch erwähnt, scheinen aber interessanter Weise eine marginale Rolle zu spielen. Es dreht sich dagegen vor allem um für Designer/innen bedeutsame fachliche Fähigkeiten wie die Kultivierung der Vorstellungskraft, die Wahrnehmung der eigenen Bewusstheit, die Lenkung des Bilderstroms im Zusammenspiel mit dem eigenen Atemstrom, konkret: um die Körperwahrnehmung und Selbstbeobachtung im Kontext des Entwerfens von Kleidern, animierten Figuren und gestalteter Information. Zuguterletzt erwähnt eine angehende Modedesignerin das durch Qi Gong neu und anders erfahrene Naturstudium in Form der Propriozeption (Eigenwahrnehmung). Man könnte anhand der Äußerungen meinen, Qi Gong sei geradezu Schlüssel und Weg zum Wesen des Design!

Das aufschlussreiche Feedback der angehenden Designer/innen verdeutlicht insgesamt die allgemein bildenden, unterstützenden Möglichkeiten eines Qi Gong Trainings im Rahmen des gestalterischen Studiums:

### 1. Naturstudium

Neben der Erwähnung organisch-körperlicher Gesundheitsbildung fällt der Begriff ‚Naturstudium‘ auf, der für alle gestalterischen Bereiche in Kunst und Design eine klassisch-zentrale Bedeutung hat. D.h. wir bewegen uns mit dem Qi Gong Training im Bereich der designspezifisch übergreifenden Grundlehre. Dennoch handelt es sich nicht einfach nur um ein weiteres Studium Generale-Fach, das auch auf alle anderen wissenschaftlichen Disziplinen Anwendung finden könnte, und das dann z.B. ebenso gut im Bereich des freien Hochschulsportprogramms passend positioniert wäre. Überraschender Weise scheint dagegen eine substantielle Erweiterung des Grundlagenstudiums für Designerinnen und Designer durch Qi Gong auf. Diese bezieht sich inhaltlich auf die an der eigenen Physis erlebte und systematisch studierte **Kontrast- und Differenzierungslehre** (analog zur **Yin-Yang-Lehre**), die üblicher Weise in der Designlehre in Bezug auf Form, Farbe, Mensch und Bewegung vermittelt wird. Sie wurde wesentlich durch Johannes Itten am Bauhaus formuliert und bis heute von vielen Künstlerlehrern ausdifferenziert, modifiziert und erweitert.

### 2. Vorstellungskraft

Darüberhinaus können die Qi Gong **Bilder aus der Natur** (Tier-Formen, heilende Laute, Baum-Qi Gong, Wachsen und Vergehen (Atemblume), Sonne-Mond, Himmel-Erde verbinden, Elemente-Zuordnungen etc.) auf die **Phantasie** der Studierenden anregend wirken, sie beleben und **Kreativität** und bewusste Imagination kultivieren und verfeinern. Damit können sich die Qi Gong Bilder in letzter Konsequenz auch auf die **Ideenfindung** auswirken. Ein möglicher Weg, die verlorene Verbindung zum eigenen Körper über Werke des Kommunikationsdesign wiederherzustellen.

### 3. Kohärenzgefühl (ähnlich Qi-Gefühl)

Die Vorstellungen (Yi) von den dem Reich der Natur entnommenen Bildern im Zusammenspiel mit analoger Bewegung (Xing) erlauben eine **innere Verbundenheit mit der eigenen Person** (Qi). Gerade das Gefühl innerer Verbundenheit mit sich selbst ist durch die zunehmende Technisierung, Digitalisierung und Zerstückelung der Design-Entwurfsprozesse heute mehr und mehr Störungen ausgesetzt. Diese wirken sich auf die Arbeitsergebnisse mitunter kontraproduktiv aus, da hier ja eigentlich das Natur- und Menschenstudium, das bedeutet auch die Kontinuität des räumlich-zeitlichen Erlebens, im Zentrum der Betrachtung stehen sollte, und die Designprodukte, ob materieller oder virtueller Natur, jeweils den Bedürfnissen von Menschen und Körperschaften, d.h. dem Zusammenspiel von Menschen untereinander, dienen sollten. Wenn dieses Ziel vor lauter Technisierung des Erlebens und Gestaltens nicht mehr erreichbar bzw. gestört scheint, können sich Entfremdung und Inkohärenz einstellen und entsprechend auf die gestalteten Produkte und das Befinden ihrer Produzenten, Konsumenten und Rezipienten, auf das gesellschaftliche Leben, zurückwirken. Innere Verbundenheit meint hier ebenso diejenige mit dem eigenen Körper wie die mit dem Geist.

### 4. Wohlspannung als Ausgleich (Geist und Körper)

Studierende arbeiten wesentlich mit dem Intellekt, lesen Bücher, recherchieren und schreiben, besser: tippen an der Computertastatur und nutzen die Augen i.A. während dieser Tätigkeiten ausgiebig und eher einseitig. Oft sitzen sie mehrere Stunden hintereinander in Vorlesungen oder Seminaren und Bibliotheken. Die Bewegungsmöglichkeiten des Gesamtkörpers werden im Gegensatz zu denen des Geistes eingeschränkt oder beinahe gar nicht genutzt. Durch diese **Einseitigkeiten** entstehen muskuläre Verspannungen, Durchblutungs- und Kreislaufstörungen, Atemverflachung, Versteifungen in Sehnen und Gelenken etc. Der Ausgleich zum „Sitzstudium“ durch Qi Gong Übungen kann diesbezüglich Ausgleich, Durchlässigkeit und Belebung schaffen, so dass die polaren Kräfte Yin und Yang wieder im Gleichgewicht schwingen können. Diese Reaktion haben diverse TN an sich selbst wahrgenommen (siehe ‚Erste Feedbacks nach kürzerer Übungszeit‘).

Qualitäts-, Nachhaltigkeits- und Effektivitätskriterien, auch ökonomische Kriterien lassen sich direkt aus diesen 4 genannten Komplexen ableiten.

Ein nachhaltiges, d.h. maßvolles, den Menschen und natürlichen Ressourcen adäquates Design kann durch ein kontinuierlich-ganzheitliches **Training des Bewusstseins** (Taiji, Qigong, Kungfu) wesentlich gestützt und befördert werden. In diesem weiter gesteckten Rahmen bedeutet Design studieren auch: möglichst stimmig und am menschlichen Maß orientiert zu denken und zu entwerfen und diesen Wert in der eigenen Arbeit weiterzuentwickeln. So gesehen, könnte Design eine nachhaltige Disziplin per se werden und eine Brücke zwischen klassischen Ansätzen und Zukunftsinnovationen bauen. Auch wirtschaftliche Effizienz wäre in diesem Szenario kein Widerspruch. Gesundheits- und Designbegriff trafen sich an dieser Stelle in den erlebten und praktizierten Phänomenen von **Ausgleich, Balance, Dynamik, Maß und Mitte**.

Diese einmalige interdisziplinäre Möglichkeit schien in dem hier beschriebenen Qi Gong Experiment für kurze Zeit auf. Es hätte seine Implementierung in die Designlehre und eine entsprechende Verstetigung verdient (s.a. LV-Auswertung der studentischen Evaluation/HTW SS 2011 (Auszug) im Anhang).

## Quellen/Hintergrundmaterialien

Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen 1997

Bischof, Marco: Tachyonen Orgonenergie Skalarwellen - Feinstoffliche Felder zwischen Mythos und Wissenschaft. S. 28-32. Aarau/Schweiz 2002 (2. Aufl. 2004)

Bölts, Johann: Qigong in der Primärprävention - ein vielversprechender Weg. In: Taijiquan & Qigong Journal Nr. 3 / 2003 (Heft 13). a & o medianetwork Hamburg 2003

Bölts, Johann: Gesundheitswissenschaftlich orientierte Qigong-Forschung. Oldenburg 2003. <http://www.ptch.uni-oldenburg.de/DOWNLOAD/K.4%20von%20Lernziel.pdf>

Born, Thomas und Heine, Anna: Bildgestaltung im Medienkontext - Grundlagen und Methoden. Bonn 2004

Fiereder, Richard: Lohan Gong. München 2003

Folders, Manfred: Sich selbst entschleunigen, um achtsam zu sein. In: Taijiquan & Qigong Journal Nr. 4 / 2006 (Heft 26). a & o medianetwork Hamburg 2006

Guorui, Jiao: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Uelzen 1989 (7. Aufl. 2003)

Hempfen, Carl Hermann: dtv-Atlas Akupunktur. München 1995/1999

Lind, Gabi: Qigong für alle Kampfkünste. Berlin 1998

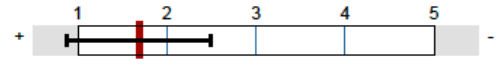
Stehli, Daniel: Vitalität und Dynamik - Der Begriff Qi im energetischen Menschenbild der chinesischen Medizin. In: Taijiquan & Qigong Journal Nr. 3 / 2003 (Heft 13). a & o medianetwork Hamburg 2003

Stumpe, Christoph: Neue Ebenen gezielt erschließen - Die Bedeutung der Qi-Wahrnehmung im Qigong. In: Taijiquan & Qigong Journal Nr. 1 / 2004 (Heft 15). a & o medianetwork Hamburg 2004

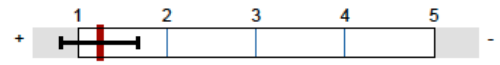
Zhao, Qing: Der Begriff Neiqi - "Innere Energie". In: Magazin für chinesische Kampfkunst (Das Beste aus Wuhun, der Zeitschrift für traditionelle Kampfkunst in China). Stefan Gätzner (Hrsg.). PDF-Probeausgabe Oktober 2006. Nürnberg 2006

LV-Auswertung der studentischen Evaluation/HTW SS 2011 (Auszug):

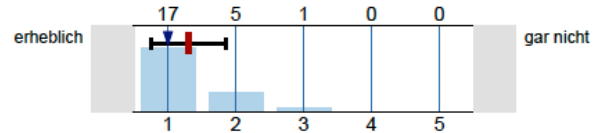
Die Lehrveranstaltung hat (Skalenbreite: 5)



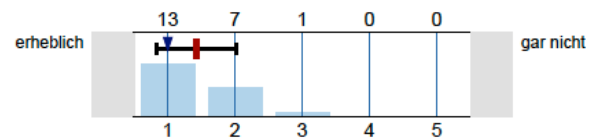
Der Dozent / Die Dozentin (Skalenbreite: 5)



... meine Kreativität angeregt

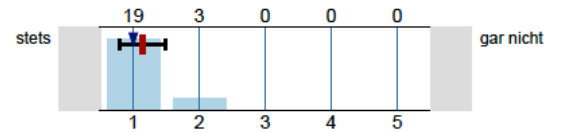


In dieser Lehrveranstaltung habe ich etwas gelernt:



Der Dozent / Die Dozentin

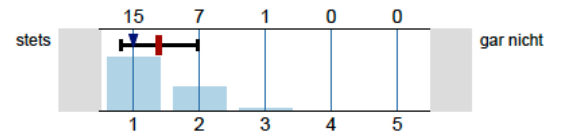
... macht die Lernziele deutlich



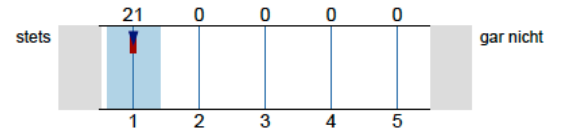
... kann Kompliziertes gut erklären



... zeigt den praktischen Nutzen des Stoffes auf



... spricht klar und verständlich



Insgesamt wurde meine Erwartung an gute Lehre erfüllt:

