

6. Taijiquan Sommer-Camp 2011 in Grünheide

Vom 28.07. bis 01.08.2011 fand das diesjährige Taijiquan Sommer-Camp unter der Leitung von Christoph und Angela in Grünheide, Ortsteil Alt-Buchhorst, im östlichen Umland von Berlin statt. Die Anreise erfolgte individuell mit Bahn und Bus, Fahrrad oder Auto.

Untergebracht waren wir in 2- und 3-Bettzimmern im Christian-Schreiber-Haus, einem Jugendhaus direkt am Peetzsee, in herrlicher Lage und mit Zugang zum See. Einige Verwegene ließen sich von dem kalten Wasser nicht abschrecken und nutzten die Gelegenheit zum Schwimmen.

Nachdem wir unsere Zimmer und die Betten bezogen hatten, erfolgte die offizielle Begrüßung und schon begann die erste Trainingseinheit. Wir übten uns 5 Tage in Taiji, Qigong und Meditation - Formen laufen, Seidenübungen, Pushhands, stehende Säule und die 15 Ausdrucksformen des Taji Qigong.

Schon morgens um 7.00 Uhr ging es mit der Taiji-Meditation los (Sammlung, Konzentration, Leere). Nach dem Frühstück folgte am Vormittag gemeinsames Taiji-Training. Dann Mittagessen und nach kurzer Verdauungsphase ging es auch schon weiter mit Qigong bei Angela, dann Taiji-Unterricht in Gruppen und anschließend wieder gemeinsames Taiji-Training. Nach dem Abendessen - gefühlt würde ich sagen, waren wir nur am Essen - gab es Fotos von der Chinareise zu sehen, die die WCTAG in diesem Jahr durchführte oder ein Taiji-Video und am letzten Abend eine Feedback-Runde, in der die Eindrücke wiedergegeben und Kritik geübt werden sollte. Allerdings konnte ich beim besten Willen nichts kritisieren; es war für mich ein perfektes Sommer-Camp.

Zum Abschluss des jeweiligen Tages führte Michael mit uns die Meditation des Inneren Lächelns sowie die heilenden Laute durch. Danach ging es mit einem ganz entspannten, wohligen Gefühl ins Bett.

Es war ein sehr intensives, mitunter auch schweißtreibendes Üben; in einer Intensität, wie dies im Alltag nur den wenigsten möglich sein dürfte. Dabei wurde auf die Weiterentwicklung der Technik ebenso Wert gelegt, wie auf eine intensive Körperarbeit. Auch die Energiearbeit kam nicht zu kurz und nicht nur die Geübten konnten den Energiefluss spüren. Auch der Raum war innerhalb kurzer Zeit mit großen Mengen von Energie gefüllt. Und wenn auch der Regen ein Training auf der Wiese meist nicht zuließ, sodass wir überwiegend in der Aula üben mussten, hatten doch alle viel Spaß. Sogar die vegetarische Vollkost schmeckte hervorragend; wer hätte das gedacht.

Die Tage vergingen wie im Fluge. Das gemeinsame Üben und der Austausch brachten viele neue Erkenntnisse. Trotz ganz unterschiedlicher Wissens- und Erfahrungsstände der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat jeder sehr viel für sich mitnehmen können. Gerade die Unterschiede haben die Tage so interessant gemacht. Unterschiedliche Charaktere, verschiedene Sozialisation und andere Wege und doch das Entdecken von Gemeinsamkeiten sind eine großartige Erfahrung.

Das Sommercamp hat mir einen enormen Entwicklungsschub gebracht und war Freude und Ansporn zugleich. Und ich glaube, nicht nur mir ist es so gegangen.

Ich danke Christoph und Angela von Herzen für alles, was sie uns in diesen Tagen zuteil werden ließen. Ein besonderes Lob gebührt Angela für die hervorragende Organisation des Sommercamps, sowohl im Vorfeld als auch während des Aufenthaltes.

Danken möchte ich an dieser Stelle aber auch allen anderen, die zum Gelingen beigetragen haben; den Kursleitern und Übungsleiterinnen, die uns in Kleingruppen oder auch zwischen

den Unterrichtseinheiten unterrichteten, ebenso wie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die alle zu dieser harmonischen Atmosphäre beigetragen haben, die dieses Sommercamp zu einem besonderen Erlebnis hat werden lassen.

Ich freue mich schon sehr auf das nächste Mal. Denn auch 2012 findet das Sommercamp in Grünheide (19. bis 23. 07.2012), das von vielen bereits mit Spannung und großer Vorfreude erwartet wird, wieder statt.

Jörg Müller