

### » Interview mit Jürgen Graf «

**Forum:** Hallo Jürgen. Du bist im Taijiquan mein längster Weggefährte. Immerhin haben wir beide 1986 bei Ma Jiangbao im selben Anfängerkurs angefangen. Kannst du dich an die Zeit noch erinnern?

**Jürgen:** Ja, natürlich. Damals im Verein für Deutsch-Chinesischen Kulturaustausch in der Helmholzstrasse. Da wurde auch das Teetrinken eingeführt. Ich denke dabei aber auch an die anderen Aktivitäten des Vereins und an die viele Arbeit von Hinchong Got, uns in die chinesische Kultur einzuführen.

**Forum:** Was waren damals deine Gründe, mit Taijiquan zu beginnen?

**Jürgen:** Ich hatte nach einem Unfall eine Schleudertrauma und mein Orthopäde empfahl mir, ins Fitnessstudio zu gehen. Das hat mir aber nicht zugesagt und so bin ich über ein Faltblatt zum Taijiquan gekommen. Am Anfang war ich ein recht fauler Schüler und habe nur einmal pro Woche im Verein geübt. Trotzdem habe ich mich gewundert, warum es nicht richtig klappt. Daneben habe ich mit Hinchong Got noch Qigong geübt, um an die Geheimnisse des Qis zu gelangen. Aber beim Taijiquan habe ich dann schließlich bessere Fortschritte gemacht und so habe ich mich dann ganz darauf konzentriert.

**Forum:** Du bist ja nun bald zwei Jahrzehnte beim Taijiquan. Hat sich deine Motivation es zu Üben verändert?

**Jürgen:** Ja klar. Früher war es eine Anstrengung die Übung zu machen. Heute freue ich mich immer darauf und genieße es sehr. Das hat dann aber auch leicht die Gefahr, dass man sich nicht konzentriert und zu träumen beginnt.

**Forum:** Im Forum gibt es nun die ersten Schülerinnen, die zur Zeit, als du mit dem Taijiquan begonnen hast, noch gar nicht auf der Welt waren. Welchen Tipp kannst du ihnen geben?

**Jürgen:** Es wäre schön, wenn die Jugendlichen die Chance des spielerischen Lernens nutzen, um so in den Genuss der Übung zu kommen. Die gesundheitliche Wirkung des Taijiquan kann ich nur bestätigen und so kann man von früh an die Lebensfreude vergrößern. Aber auch das muss man lernen.

**Forum:** Jürgen, obwohl du schon so lange Taijiquan machst, hast du nie Taijiquan unterrichtet. Das ermöglicht dir einen einmaligen Blick von außen auf unsere vielen Lehrer. Was würdest du ihnen für ihre Zukunft raten?

**Jürgen:** Die Lehrer brauchen unbedingt eine Fremdwahrnehmung und ein Feedback von den Anderen. Nur so können sie ihr Niveau halten oder es noch verbessern. Daher ist es sehr wichtig, dass die Lehrer in einer Lerngruppe ihres Niveaus weiter üben und lernen. Nur so können die Lehrer die enormen Entwicklungschancen voll nutzen und für sich zu entwickeln. Durch den Austausch untereinander bleibt der Wu-Stil dann auch insgesamt authentisch erhalten.

**Forum:** Lieber Jürgen, danke für das interessante Interview.