

# Mein Verständnis von Bailongball

## Vorbemerkungen zum gesellschaftlichen Kontext

Die fernöstlichen Kampf-, Bewegungs- und Meditationssysteme haben das Potential, uns westlichen gestressten Menschen etwas zu bieten.

Viele Menschen in den westlichen Leistungsgesellschaften, gerade aus der Mittel- und Oberschicht, leiden unter dem auf ihnen lastenden Leistungsdruck. Das führt zu psychischen und somatischen Störungen oder Unzufriedenheit und Unbehagen.

Die meisten sehen keine Perspektive, dies gesellschaftlich zu verändern, sehen auch oft keine Möglichkeit, diese Verhältnisse individuell zu verändern und suchen dementsprechend nach Möglichkeiten, konstruktiver mit diesen Druck umzugehen, resilenter zu werden, um diesem Druck besser begegnen zu können.

Aus dieser Motivation speist sich das Interesse an fernöstlichen Bewegungs- und Meditationsformen. So kommt es zu der Beliebtheit von Yoga, Qigong, Taiji, buddhistischer Meditation, Achtsamkeitsmeditation (MBSR) u. ä.

Bailongball – auch wenn noch wenig verbreitet - kann diesem Bedürfnis ebenfalls entgegenkommen.

Um in unseren westlichen Gesellschaften Akzeptanz zu finden, müssen diese fernöstlichen Ansätze eine gewisse Anpassung an unsere westliche Mentalität vornehmen. Gleichzeitig müssen sie sich davor hüten, sich zu sehr anzupassen. Denn damit würden sie ihre Aufgabe, ein Gegengewicht zu unserer westlichen Lebensweise spürbar werden zu lassen, verlieren.

Bailongball hat – im Vergleich zu Taiji - eine stärkere Anpassung an die westliche Mentalität vorgenommen, indem es das Ballspielen übernommen hat. Insofern hat es ein enormes Verbreitungspotential.

Meine These ist, dass zurzeit bei uns eine weitere Anpassung des Trainingsstils an typische westliche Gewohnheiten im Gange ist, die diesen Kern von Bailongball, ein Gegengewicht zu unserem westlichen Leistungsprinzip zu repräsentieren, systematisch zerstört. Es droht tendenziell, dass Bailongball zu einem Ballspiel wird, wie es bei uns schon unzählige gibt.

## Mein Verständnis von Bailongball

Für mich ist Bailongball eine Kombination von Taiji und modernem Ballsport.

Vom Taiji hat Bailongball einen bestimmten **Bewegungsstil**:

- Der entgegenkommende Ball wird angenommen, indem der eigene Schläger sich zuerst *mit* dem ankommenden Ball bewegt, was Richtung und Geschwindigkeit angeht, und dann in einem in der Regel großen Kreisbogen den Ball wieder zur Partnerin zurückgibt.
- Es bewegt sich nie nur der Arm allein, sondern immer der ganze Körper, beginnend mit der Hüfte oder sogar den Füßen.
- Die Bewegungen sind überwiegend fließend.
- Die Aufmerksamkeit ist sowohl auf den Ball und den Mitspieler gerichtet als auch auf das eigene Körpererleben.
- Der Oberkörper ist wie im Taiji weitgehend aufrecht und ermöglicht dadurch besonders gut, sich in alle Richtungen zu drehen und zu bewegen.
- Im Detail betrachtet, sind die Knie nie durchgedrückt, sondern immer ein wenig angewinkelt und bewegen sich mit, das Becken ist etwas gekippt, die Schultern entspannt, die Arme fast gestreckt, aber nie durchgestreckt, und die Hand und die Finger möglichst locker.

## Die zentralen Vorzüge von Bailongball

Die fließenden Bewegungen beim Bailongball sind gut geeignet, von einem stressigen oder mit Sorgen erfüllten Alltagszustand Abstand zu nehmen und in einen veränderten Bewusstseinszustand, eine Art Trance in Bewegung oder Flow oder einfach Spielfreude einzutauchen.

Das gemeinsame Spielen ist – im Unterschied zum Spielen allein - besonders vielfältig und herausfordernd, weil jeder Mensch anders spielt und jeder Ball ein wenig anders kommt. Man kann kreativ und sensibel aufeinander eingehen und bemüht sich um ein harmonisches Spielen. Deswegen ist dieses Zusammenspielen das Beste am Bailongball, macht am meisten Spaß und tut besonders gut. Von außen betrachtet erzeugt es meist geradezu ungläubiges Erstaunen und die Bewegungen werden als schön und elegant wahrgenommen. In der Eigenwahrnehmung wird es oft als angenehm und entspannend empfunden. Der veränderte Bewusstseinszustand ist gleichzeitig gesundheitsfördernd – das weiß ich von meinem früheren Beruf als psychologischer Berater und deshalb ist mir dieser veränderte Bewusstseinszustand auch besonders wichtig.

## Das Training

- Es sollte Wert darauf gelegt werden, dass das Spielen von Anfang an Spaß und Freude macht. Leistungsdruck soll vermieden werden. Es gibt Menschen, die von sich aus dazu neigen, sich unter Leistungsdruck zu setzen. Bei denen sollte dieser Tendenz ausdrücklich entgegengewirkt werden.
- Es sollte von Anfang an mit dem Lernen etwa des U-Schwungs auch auf den oben beschriebenen *Bewegungsstil* Bezug genommen werden, durch Vormachen und Beschreiben mit Worten. Auch in der Folge sollte immer wieder auf diesen *Bewegungsstil* Bezug genommen werden.
- Wenn das Training schon etwas fortgeschritten ist und die Übenden sich schon einiges von diesem Bewegungsstil angeeignet haben, kann der Trainer durch die Erwähnung und Beschreibung dieses Bewegungsstils anregen, dass die Übenden diesen als Gesamtheit sich vergegenwärtigen und in Aktion setzen. Durch die Erwähnung verschiedener Einzelemente kann dies auch immer besser gelingen. Dies ist eine höhere Form des Lernens und damit schneller, leichter und eleganter, als ausschließlich einzelne Elemente als isolierte Bewegungsteile zu lernen.
- Das Training sollte konsequent kooperativ gestaltet werden. Der Trainer geht davon aus, dass die Übenden interessiert daran sind, ein neues Bewegungsspiel zu lernen und er geht auch davon aus, dass die Körper der Teilnehmenden ebenfalls bereit sind, neue Bewegungen zu lernen. Dabei wird davon ausgegangen, dass die Körper der Übenden mitsamt dem motorischen Nervensystem eine Unzahl von Bewegungen beherrschen, die sie im Laufe ihres Lebens gelernt haben und die sie weitgehend automatisch und an die verschiedensten Situationen angepasst hervorbringen können. Unsere Körper sind somit erfahren und intelligent. Sie müssen sich nur wenige zusätzliche grundlegende Reaktionsweisen angewöhnen – insbesondere *mit* dem Ball zu gehen und nicht *dagegen* - und einige zusätzliche Bewegungen lernen.
- Die Bewegungen, die neu gelernt werden sollen, werden vom Trainer vollständig vorgemacht und erklärt, so dass die Übenden ein Bild in sich aufnehmen können, wie es dann im Endergebnis aussehen soll.
- Bei Bedarf werden einzelne Teile der Bewegung herausgegriffen und isoliert geübt oder Vorübungen dazu angeboten.
- Dabei wird eine Reihenfolge von leichter zu schwerer angeboten.
- Der Trainer lenkt die Aufmerksamkeit auf die gelingenden Aspekte der Übenden durch Lob u. ä. (Die Fehler werden möglichst nicht thematisiert)
- Die Übenden werden regelmäßig um Feedback gebeten.

- Sobald einige wenige grundlegenden Bewegungen gelernt sind, soll Wert darauf gelegt werden, dass das weitere Lernen im Rahmen fortlaufender flüssiger Bewegungen erfolgt, wie nebenbei.
- Das bedeutet, dass nur wenn eine wirklich *neue* Bewegung gelernt werden soll, nur dann wird diese zuerst isoliert eingeübt.
- In der Regel geht es aber dann darum, schon gelernte und geübte Bewegungen zu *verbessern*. Und dies kann und sollte deshalb auch im Bewegungsfluss geschehen.
- Dies hauptsächlich deshalb, weil dadurch die Übenden dabei gleichzeitig die Freude und das Wohlgefühl der eigenen flüssigen Bewegungen und das harmonische Zusammenspiel erleben und genießen können.
- Dazu kommt, dass dieser angenehme Zustand, der mit den flüssigen und harmonischen Bewegungen verbunden ist, das Lernen erleichtert.
- Die Übenden werden regelmäßig und bei jeder Gelegenheit ermuntert und gelobt, in der Regel als gesamte Gruppe. Dies geschieht knapp und so, dass die Übenden dies hören und im Bewegungsfluss bleiben können.
- Wenn sowieso eine kleine Pause passend ist, kann der Trainer auch mehr erklären oder er zeigt noch einmal die „richtigere“ Bewegungsart, beschreibt sie mit Worten und ermuntert dann wieder zum weiteren Üben.
- Längerfristig betrachtet, greift der Trainer immer wieder Aspekte heraus, die er für verbesserungswürdig hält.
- Er benennt einen solchen Aspekt, zeigt mehrmals die „richtigere“ Variante und beschreibt sie. Dann bittet er darum, bei dem folgenden flüssigen Zusammenspiel auf diesen Aspekt besonders zu achten. Das Training ist damit in das flüssige und harmonische Zusammenspiel integriert. Der Trainer lobt sofort wieder und fortwährend die Fortschritte. Beim flüssigen Zusammenspiel ist es normal, dass lange nicht bei jedem Ballwechsel genau die Situation auftritt, auf die man gerade besonders achten soll. Der Ball kommt halt irgendwie anders. Das macht nichts und dafür freut man sich am Spielen. Und dann kommt der Ball auch wieder genau passend für das, was man üben soll. Es wird nötig sein, dass der Trainer immer mal wieder an den besonderen Aspekt, der speziell geübt werden soll, erinnert.
- Der Trainer schlägt immer wieder vor, selber zu beobachten und zu spüren, wie die Bewegungen besser werden. Er gibt auch Hinweise, woran es zu merken ist, weist aber auch immer wieder darauf hin, dass das vielleicht bei jedem Menschen etwas anders ist und fordert dazu auf, selber immer besser herauszufinden, woran man merkt, wie die Bewegungen besser geworden sind.
- Es wird somit gleichzeitig mit den Bewegungen die Selbstwahrnehmung verbessert. Das Bemerken der Verbesserungen steht im Vordergrund, nicht das Bemerken der Fehler.
- Da die meisten Menschen gewohnt sind, über das Bewusstmachen der Fehler zu lernen – allgemeiner: dass man das Problem erst erkennen muss, damit man es beheben kann – sollte der Trainer auch immer mal wieder grundsätzliche Bemerkungen darüber machen, dass diese Methode im Bereich der Dinge und der Technik nötig ist, aber im menschlichen und zwischenmenschlichen Bereich es sich als viel leichter und einfacher erwiesen hat, wenn man sich auf die Erfolge und die Ziele konzentriert, also auf das, wo man hinwill oder was man schon erreicht hat. Und er kann bei Bedarf vorschlagen, es doch mal so zu probieren – auch wenn es vielleicht ungewohnt ist. Der Hinweis, dass Bailongball ja eine Freizeitbeschäftigung ist und Spaß machen soll und nicht zum Bereich Arbeit gehört, kann vielleicht helfen.
- Natürlich sollte der Trainer auch einzelne gut gelungene Bewegungen einzelner Personen positiv hervorheben, ebenfalls so, dass der Bewegungsfluss damit nicht unterbrochen wird.
- Wenn eine Verbesserung der Bewegungen im Rahmen eines flüssigen Spiels erreicht werden soll, so sind zwei Dinge wichtig.
- Zum einen ist es erforderlich, dass die Übenden bewusst darauf achten, einen bestimmten Aspekt besser hinzukriegen. Um etwas Neues zu lernen, bzw. hier: eine

schon gewohnte Bewegung besser auszuführen, ist bewusstes Handeln nötig. Es ist Aufgabe des Trainers, darauf hinzuweisen.

- Zum Zweiten müssen die Übenden sich Feedback verschaffen, wie gut ihre Bewegung gerade ist oder in welcher Hinsicht sie gut oder weniger gut gelungen ist. Im Spielfluss ist dieses Feedback nie objektiv. Die Übenden entwickeln im Verlauf des Trainings eine immer klarere und sicherere Einschätzung über die Qualität ihres Spiels. Sie nutzen dazu Feedback des Trainers oder der Mitübenden. Sie benutzen zuerst grobe Kriterien, z.B. dass der Ball nicht herunterfällt. Durch das wiederholte Üben und ihre differenzierter werdende Selbstwahrnehmung entwickeln sich ihre intuitiven Selbsteinschätzungen und sie werden darin auch sicherer.
- Es ähnelt dem Lernen des Fahrradfahrens oder Klavierspielens. Die Selbsteinschätzung der Qualität ihres Klavierspiels wird für die Übenden immer klarer und genauer.
- Das Entstehen von Flow wird begünstigt, wenn die Kriterien des Gelingens einer Sache unmittelbar im Tun erkennbar sind. Deshalb ist es wichtig, dass die Übenden unmittelbar erkennen, wenn eine Bewegung gut oder besser gelungen ist. Der Trainer kann darauf immer wieder hinweisen bzw. sein positives Feedback von außen als Hilfestellung anbringen, damit die Übenden immer besser selber merken, wenn eine Bewegung gut oder besser gelungen ist.
- Das Entstehen von Flow wird auch dadurch begünstigt, dass die Aufgabe passend herausfordernd ist. Ist die Aufgabe zu schwierig, entsteht Frust, Enttäuschung oder Angst vor Misslingen. Ist die Aufgabe zu leicht, wird es langweilig. Die Aufgabe sollte also schwer, aber zu bewältigen sein.
- Der Trainer macht deshalb Übungsvorschläge, die für die Übenden interessant, aber zu bewältigen sind.
- Da aber die Menschen verschieden sind in ihren Fähigkeiten, dem einen eine bestimmte Bewegung besser liegt als einem anderen und umgekehrt und weil auch der Zustand, indem man sich aktuell befindet, immer variiert, ist es wichtig, dass auch die einzelnen Übenden immer besser lernen, was für sie gerade im Moment die passende Herausforderung ist. Darauf sollte der Trainer immer wieder hinweisen bzw. auch entsprechende Erlaubnisse aussprechen, die Übung individuell hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrads zu variieren. Dies ist Teil des Lernens einer verbesserten Selbstwahrnehmung.
- Dem bekannten Phänomen, dass Menschen gar nicht bemerken, dass sie bestimmte Bewegungen „falsch“ machen, wird im Training hauptsächlich dadurch begegnet, dass die Selbstwahrnehmung vielfältig geschult wird, indem der Trainer immer wieder auffordert, die eigenen Bewegungen wahrzunehmen und auch zu beachten, wie sie sich anfühlen. Die Bereiche, auf die die Aufmerksamkeit immer wieder gerichtet wird, werden im Verlauf auch in immer neuen Einzelheiten, eben differenzierter, wahrgenommen.
- Wenn der Trainer beobachtet, dass manche „falschen“ Bewegungen trotz vielfältigen Trainings sich halten, kann er dies auch ansprechen, vielleicht spiegeln. Aber mehr so wie nebenbei.
- Es gibt Theorien, dass Bewegungshemmungen/Verspannungen und auch ihre Nicht-Wahrnehmung lebensgeschichtlich unter Angst oder Schmerzen gelernt wurden. Da wäre vorsichtiges lustvolles „freies“ Bewegen am ehesten der Antagonist, der solche Bewegungsblockierungen aufweichen könnte.
- Es gibt auch Theorien, dass Bewegungsblockierungen und ihre Nicht-Wahrnehmung durch körperliche Traumata, verbunden mit Schmerzen, entstanden sind. Da wäre in ähnlicher, aber etwas anderer Art ein sehr vorsichtiges Ausprobieren von verschiedenartigen kleinen Bewegungen ein Weg zu deren Überwindung, ähnlich der Feldenkrais-Methode.
- Daraus ergibt sich, Aufwärmübungen vorzuschlagen, die das vielfältige, „freie“ und lustvolle Bewegen unterstützen, also ohne den Druck, jetzt eine ganz bestimmte Bewegung ausführen zu sollen.