

T A I J I - Wegbegleitung durch das Leben

Hausarbeit zur Taiji-Ausbildung 2013 - 2016

Stufe 2 Lehrerin

an der Tai Ji-Schule Axel Dreyer, Freiburg

von Sylvia Saldern, Juni 2016

1. Einleitung

Taiji - die chinesische Bewegungskunst ist seit Beginn der 70-er Jahre auch in der westlichen Welt angekommen und hat sich seitdem immer mehr ausgebreitet. Inzwischen wird dieses Übungssystem in Deutschland bei Volkshochschulen, in Fitnessstudios, bei Sportvereinen und in eigenständigen Taiji-Schulen angeboten; am meisten verbreitet ist der *Yang-Stil*.

Unterrichtet werden in der Regel

- Aufwärmübungen,
- eine Abfolge von langsamen, fließenden Bewegungen, deren Ausführung variieren kann - genannt Form
- Stilleübungen
- Partnerübungen
- Waffenformen

Die Form hat ihren Ursprung in der Kampfkunst. Bei den Partnerübungen Push hands werden festgelegte Bewegungsabläufe oder freies Push hands trainiert

Taiji wird den inneren Stilen der chinesischen Kampfkunst zugerechnet. Es hat seinen Ursprung in der Philosophie des *Daoismus*, dessen Weisheiten vor ca. 2500 Jahren von dem chinesischen Weisen *Laozi* im Buch *Daodejing* niedergeschrieben wurden. Diese Weisheiten liefern die Grundlage für die *Klassischen Schriften des Taiji*, in denen die Prinzipien des traditionellen Taiji festgehalten sind. Das Wort *Taiji* wurde im *Yi Jing* - dem *Buch der Wandlungen* - zum ersten Mal erwähnt.

Der Begriff *Dao* hat dem *Daoismus* seinen Namen gegeben. Richard Wilhelm¹ übersetzt *Dao* mit Sinn - und so lauten dort die ersten Worte im 1. Vers: „Der Sinn, der sich aussprechen lässt, ist nicht der ewige Sinn. Der Name, der sich nennen lässt, ist nicht der ewige Name.“ *Dao* wird auch mit das Höchste des Universums und mit *Weg* oder *Pfad* übersetzt.

Alan Watts erklärt in seinem Buch *Der Lauf des Wassers*², dass *Tao* das ist, was geschieht und dem man sich nicht entziehen kann. ... vielleicht kommen wir mit seinen weiteren Ausführungen „dass das *Tao* mit Sicherheit die höchste Wirklichkeit und Kraft des Universums, der Grund von Sein und Nichtsein ist“ dem Sinn etwas näher. Und weiter ist zu lesen: „Also ist das *Tao* der Lauf, der Fluss, das Treiben oder der Prozess der Natur, und ich nenne es '*Lauf des Wassers*' ...“ Man nennt es auch „die Mutter aller Dinge“, die große Leere, den Ursprung von Yin und Yang - den zwei gegensätzlichen und doch ergänzenden Begriffen - „die zusammen die zehntausend Dinge erschaffen“.

Das Schriftzeichen *Tai Ji* setzt sich zusammen aus *Tai*, das übersetzt werden kann mit 'groß, erhaben' oder 'das Höchste', und *Ji* das 'Letzte, Unendliche'. *Taiji* - das Höchste-Letzte - bezieht sich auf das *Dao* und verweist auf den Übungsweg „durch *Taiji* in Einklang mit dem *Dao* zu kommen“. Oft wird auch der Begriff *Taijiquan* verwendet, er beinhaltet das Schriftzeichen *Quan*, was 'Faust' bedeutet, und auf *Taiji* als Kampfkunst hinweist. Allerdings hat der Aspekt der Kampfkunst beim *Taiji* inzwischen an Bedeutung verloren.

2. Die ersten Jahre

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.

Chinesische Weisheit

Als ich vor nahezu 30 Jahren das erste Mal an einem Wochenend-Seminar von Axel Dreyer an der Volkshochschule teilnahm, hatte ich keine Ahnung von *Taiji* und auch nicht davon, wohin es mich führen sollte.

Als ehemaliges Mitglied eines Sportvereins hatte ich Freude an Bewegung, und die langsamen, fließenden Abläufe, durch die man sich „scheinbar“ schwerelos hindurch bewegen konnte, faszinierten mich. Mein Interesse war geweckt.

Außerdem war ich damals in einer Lebensphase angelangt, wo ich mich nach neuen Aufgaben und einer neuen Orientierung umsah. Ich suchte nach einem Konzept, das mich zu einem gesünderen und natürlicheren Leben führen

sollte und das mir die Gelegenheit bieten konnte, den tieferen Sinn des Lebens zu finden und zu begreifen.

Taiji wurde unter den drei Aspekten Bewegungskunst, Kampfkunst und Meditation angeboten. Hauptsächlich die Bewegungskunst und Meditation machten mich auf dieses System neugierig.

Der erste Kurs gefiel mir sehr gut, die Bewegungsmuster sprachen mich an und das Gruppengefühl war angenehm. Die Grundlage war gelegt, ich wollte dabei bleiben. Am Anfang war ich - wie die meisten Anfänger - bestrebt, die komplette Form schnell zu erlernen, was sich in unserer Region schwierig gestaltete, da an der VHS nur ein Taiji-Kurs pro Semester angeboten wurde. Damals gab es in der Nähe auch keine Taiji-Schulen und somit war der Start in die Taiji-Übungspraxis nicht gerade leicht. Immerhin war mein Interesse und das einiger weniger Mitstreiter groß genug, um uns zusammen zu tun und gemeinsam nach Übungsmöglichkeiten zu suchen; wir wollten die Zeit überbrücken, bis wieder ein Kurs stattfand. Wir waren zwar eine kleine Gruppe, aber wir fanden auch immer wieder eine Möglichkeit, einen Platz oder Raum zu finden, wo wir uns treffen und gemeinsam üben konnten. Den meditativen Aspekt übten wir ab und zu in Form von Stilleübungen oder „Sitzen in Stille“.

Ich nutzte dann auch bald die Möglichkeit, an einem zweiwöchigen Seminar in Griechenland teilzunehmen, was mich wieder ein Stück weiterbrachte. Ich habe mir damals keine Gedanken darüber gemacht, was mich wirklich daran faszinierte und mein Durchhaltevermögen stärkte, auch wenn ich das eine oder andere Mal versucht war, aufzuhören. Ich erinnere mich daran, dass ich schon bald feststellte, dass die harmonischen und fließenden Abläufe der Form meinem allgemeinen Verständnis von natürlicher Bewegung sehr entsprach, auch wenn manchmal das Erlernen und die Koordination Mühe machten. Auffallend war auch, dass sich während der Übungsstunden die Aufmerksamkeit nahezu ausschließlich auf das Üben konzentrierte, und der Alltag mit seinen Aufgaben erst mal in den Hintergrund trat. Nach dem Üben war ich meistens entspannt, ruhiger und zufriedener. Außerdem stellte ich fest, dass ich mich körperlich besser fühlte, was mich veranlasste mehr auf meine Gesundheit zu achten und gesundheitsbewusster zu leben.

Dazu kam die Erkenntnis, dass die Prinzipien des Taiji, die aus der chinesischen Philosophie des Daoismus abgeleitet werden und die im Laufe

des Unterrichts vermittelt wurden - in den Alltag übertragen - ein gutes Konzept für das Leben im allgemeinen bieten konnten. Ich übte z.B. „Loslassen“, wenn ich in Situationen geriet, wo mich Probleme ausbremsten; schwieriger war „Nachgeben“, wo ich etwas erreichen wollte, aber nicht weiter kam, und wohltuend war „in die Stille gehen“ und meine „Mitte“ zu finden, wenn es die Umstände erforderten.

In den ersten 6 - 7 Jahren übte ich den Yang-Stil nach Zheng Manqing von Toyo Kobayashi. Inzwischen gab es öfter die Möglichkeit, an Seminaren und Übungswochen bei meinem Lehrer Axel Dreyer und auch einige Male bei Toyo Kobayashi teilzunehmen. Außerdem traf sich die kleine Übungsgruppe weiterhin 1 x wöchentlich zum gemeinsamen Üben. Rückblickend stelle ich fest, dass das gemeinsame Üben von großem Vorteil war. Jedes einzelne Gruppenmitglied hat zum Zusammenhalt und Fortschritt beigetragen. Wir unterstützten uns gegenseitig in unserem Bestreben, nicht nachzulassen und unser Üben zu vertiefen. So schritt ich langsam auf dem Weg des Taiji voran, mal mehr, mal weniger intensiv.

Nach diesen ersten Jahren wechselte mein Lehrer seinen Lehrer und traf auf Patrick Kelly, der aus Neuseeland nach Europa gekommen war, um das Taiji, das er bei Huang Xingxian in Malaysia gelernt und vervollständigt hatte, nach Europa zu bringen. Huang selbst war langjähriger Schüler bei Zheng Manqing gewesen und hatte das Taiji, das er bei Zheng ausführlich gelernt und später verfeinert hatte, in Malaysia an tausende Studenten weitergegeben. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten wir die Kurz- und Langform gelernt und wir mussten uns entscheiden, ob wir eventuell wieder neu beginnen wollten. Obwohl auch hier der Yang-Stil unterrichtet wurde, kam uns das „neue“ Taiji anders vor, was vermutlich auch darauf zurückzuführen war, dass sich die Bewegungsmuster schon stark eingepägt hatten und uns die Veränderung „fremd“ vorkam. Das erste Video, das ich von Patrick Kelly sah, überzeugte mich. Die Ausführung seiner Form schien mir weicher und fließender zu sein, vor allem schien sein Taiji mehr in die Tiefe zu gehen; ich konnte z. B. die Welle sehen, die während des Ablaufes durch seinen Körper lief. Ich entschied mich dafür, mich auf die Veränderung einzulassen; ich erhoffte mir von diesem Taiji System auch neuen Ansporn.

Die Entscheidung erwies sich als gute Wahl, und so startete mein Weg in eine neue Etappe. Bei Patrick Kelly selbst habe ich nur an einigen wenigen Seminaren teilgenommen; zu diesem Zeitpunkt hatte mein Taiji noch nicht diesen Stellenwert eingenommen, wie es heute der Fall ist, und weitere Seminare hatten in meinem damaligen Alltag keinen Platz.

Aber dank meines Lehrers Axel Dreyer, der von Patrick Kellys Lehrsystem überzeugt war, konnte auch unsere Gruppe daran teilhaben.

Erst im Laufe der Jahre wurde mir bewusst, welche Möglichkeiten dieses System bietet.

Patrick Kellys Hauptanliegen ist die innere Entwicklung, der Zugang zum tiefen Geist und wie man den Körper unter die Kontrolle des Geistes bringt. Dies sollte sich als langer Übungsweg erweisen, mit Höhen und Tiefen, mit Umwegen und Rückschlägen, aber auch mit zunehmendem Interesse und Freude und der Erkenntnis, *der Weg ist das Ziel*.

3. Vertiefung

Der erste Schritt zum grundsätzlichen Ziel im Taiji, die Einheit von Körper, Geist und Spirit, ist Achtsamkeit im täglichen Leben und Konzentration auf das, was man tut.

Patrick Kelly

Heute nach vielen Jahren des Übens, Lernens und inzwischen auch des Unterrichts frage ich mich, was Taiji als Lebensübungsweg - wie ich ihn heute empfinde - ausmacht, was mich motiviert hat und wohin er führen kann. Lange Zeit war mir - wie gesagt - nicht bewusst, was der eigentliche Grund für mein Durchhaltevermögen ist, trotz mancher Widerstände, Enttäuschungen und vor allem Unverständnis beim Pushing Hands. Mir war nur klar, dass Taiji ohne Pushing Hands nicht das vollständige Taiji ist. Vermutlich waren es mehrere Aspekte, auf die ich noch später eingehen werde, die mich darin bestärkten, weiterzumachen.

Mich interessierte auch, was für andere Taiji-Übende das auslösende Motiv war und ob sich ihre Einstellung im Vergleich zu früher geändert hat.

Ein entsprechender Fragebogen, den ich im kleinen privaten Kreis verteilt habe, wurde von 13 Taiji-Übenden mit unterschiedlich langer Übungspraxis - und damit unterschiedlichen Erfahrungen - beantwortet.

Vielleicht nicht ganz unerwartet zeigte sich, dass der gesundheitliche Aspekt zu Beginn oft ausschlaggebend war. Taiji als Ausgleich für Alltag und Beruf wurde ebenso erwähnt wie Bewältigung von Stresssituationen. Auch die Motive „Körperwahrnehmung“, „Körper und Geist etwas Gutes zu tun und in Einklang zu bringen“ sowie von „außen nach innen zu kommen“ wurden genannt. Andere waren von den fließenden Bewegungen fasziniert, die sie schon einmal gesehen hatten, oder sie hatten ihre Begeisterung für asiatische Künste entdeckt. Sportlich Aktive hatten sich Taiji als Ergänzung und Verbesserung ihrer bevorzugten Sportart ausgesucht. In vielen Berichten und Aufsätzen zum Thema Taiji sind alle diese Motivationen immer wieder zu finden.

Interessant ist, dass 2016 im *Taijiquan + Qigong-Journal*³ das Ergebnis einer Online-Befragung veröffentlicht wurde, mit dem Titel *Taiji: Faszination und Motivation*, die im Jahr 2014 von der Kommission Kampfkunst und Kampfsport durchgeführt worden war. Der Fragenkatalog dieser Umfrage war wesentlich umfangreicher, da u. a. auch Angaben zur Person, wie Geschlecht, Alter, Ausbildung, Beruf usw. abgefragt wurden. Das Ergebnis dieser Befragung, an der 243 Personen teilgenommen haben, ergab Ähnliches wie meine „kleine Umfrage“ bei 13 Taiji-Übenden: Wohlbefinden, Entspannung, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Gesundheit, Lebensphilosophie, Meditation, Vertiefung, Konzentration verbessern, Leichtigkeit, Kampfkunst, nehmen in dieser Reihenfolge die ersten 12 Plätze von 35 Motiven ein.

4.1 Körperliche Ebene

Wohlbefinden, Entspannung, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Gesundheit beziehen sich mehr auf die körperliche Ebene der Taiji-Übungen.

Ein zentraler Begriff beim Taiji ist Qi, die Lebensenergie, die nach der chinesischen Philosophie allen lebenden Dingen eigen ist. Die Taiji-Übungen regen den Fluss der Lebensenergie an, regulieren sie durch die gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang, die ständig im Wechsel eingesetzt werden, und schaffen einen harmonischen Ausgleich. Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden durch die runden, fließenden Abläufe schonend bewegt und ihre Funktionen verbessert. Die Beweglichkeit und Elastizität des Körpers wird gefördert, der Gleichgewichtssinn wird gestärkt, und dies führt bei regelmäßigem Üben zu einer besseren Kondition und Belastbarkeit. Ausgehend von den Prinzipien *Loslassen* und *Entspannen* bei den langsamen Übungen in Ruhe und Harmonie kann sich der Körper ohne große Kraftanstrengungen geschmeidig bewegen. Die harmonischen Bewegungen haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Die angestrebte aufrechte und gleichzeitig natürliche Haltung bei Ausführung der Form und der begleitenden Übungen beeinflusst die Ausrichtung der Wirbelsäule und der gesamten Körperhaltung. Dies kann zur Linderung bei Rücken- und Gelenkschmerzen beitragen oder einer drohenden Erkrankung in diesem Bereich vorbeugen. Die natürliche Atmung stabilisiert den Kreislauf, die Versorgung und Funktion der Körperorgane wird verbessert und gestärkt. Körperliche Gesundheit wird gepflegt bzw. wieder hergestellt; dies ist eine der Voraussetzungen, die das lebenslange Üben von Taiji möglich machen.

4.2 Geistige Ebene

Bei Lebensphilosophie, Meditation, Vertiefung, Konzentration verbessern, usw. gehen wir über auf die geistige Ebene und die tieferen Aspekte. Im Taijiquan & Qigong Journal 4-2002 erschien ein Interview mit Patrick Kelly, das Jean Haines (GB), Michael Plötz und Michael Jagdt anlässlich eines Seminars im Oktober 2001 geführt hatten; überschrieben war es mit dem Titel „*In Verbindung mit dem Geist und dem, was dahinter liegt*“. Eine Frage an Patrick Kelly lautete: Was sind die tieferen Aspekte? Seine Antwort: „Die tieferen Aspekte liegen im Geist und jenseits des Geistes. Es gibt drei klare Ebenen im Taiji: den Körper, den Geist und das, was jenseits des Geistes (spirit*) ist. Ich bemühe mich, die Menschen auf der Körperebene gründlich

zu unterweisen, führe sie weiter in Bereiche des Geistes, während ich stetig die spirituellen Gesichtspunkte einbringe.

(*Mit spirit ist in diesem Zusammenhang das höhere Selbst gemeint, die individuelle Ausprägung des höchsten Geistes im Menschen.)“

Die nächste Frage lautete: Welche Dinge sind am wichtigsten für das Training auf den verschiedenen Ebenen? „Das Ziel besteht darin, die Ebenen zu vereinen, statt ausschließlich nur auf einer zu arbeiten. Man sollte zuerst lernen, sich geschmeidig in seinem Körper zu bewegen, dann loszulassen, sich innerlich auszurichten und damit die Verbundenheit zu gestalten, um dann die Kräfte im Körper zu finden – all dies in Verbindung mit Geist.“

Um also weiter auf dem Übungsweg zu bleiben, und vor allem hier weiter zu gehen, muss die Motivation und die Einstellung zum Taiji immer wieder überprüft werden.

Die entscheidende Frage ist: Führen die Taiji-Übungen zu einer Veränderung unseres Denkens und Verhaltens?

Meister Huang

In der „kleinen Umfrage“ sollten die Teilnehmer auch angeben, ob sich ihre Einstellung zum Taiji im Laufe der Übungsjahre verändert hat, und was es heute für sie bedeutet. Die Beantwortung ergab, dass bei den meisten Taiji eine andere Bedeutung gewonnen hatte, dass nach Aussage der Befragten z. B. die „Körperarbeit“ zur „inneren Übung“ wurde, der „Übungsweg zur Lebenspflege“ erkannt wurde, „der spirituelle Weg, der die innere Entwicklung überprüfbar macht“ beschritten wurde, u.ä.

Der Grad der Veränderung war meistens abhängig von der Anzahl der Übungsjahre und der Intensität des Übens, was uns zu der Frage bringt, wie viel Engagement auf dem Übungsweg erbracht wird. Um es mit einem alltäglichen Sprichwort zu sagen: „Ohne Fleiß kein Preis“. Sich Wissen über dieses Übungssystem anzueignen, ist nur ein Teil des Weges; erst wenn es der Schüler selbst erfahren kann, wächst sein Verständnis. In seltenen Fällen geben sich Übende damit zufrieden, ein einmal gestecktes Ziel zu erreichen, sie empfinden ein gewisses Wohlfühl und bemühen sich nicht weiter. Diese

Einstellung führt in den meisten Fällen dazu, dass Taiji irgendwann ganz aufgegeben wird.

Was also regt Taiji-Übende an, neugierig und wach zu bleiben und auf dem Übungsweg weiter zu gehen? Dazu sollten die Teilnehmer zuerst beantworten, ob sie sich schon einmal die Frage gestellt haben, aufzuhören. Die ergänzende Frage, warum sie dann doch dabei blieben, ergab dass folgende Aspekte dafür ausschlaggebend waren

- verfeinerte Körperwahrnehmung, Weiterentwicklung
- Unterstützung des Lehrers
- Ziel noch nicht erreicht; Erkenntnis dass Blockade mit sich selbst zu tun hat
- die Hoffnung, dass es in kleinen Schritten weitergeht
- körperliche und geistige Zufriedenheit; ein Weg der Entwicklung in der Gesellschaft (Arbeitswelt, Freundschaft)
- tolle, einfühlsame Gruppe mit Akzeptanz und Verständnis; Lehrer als Beispiel, was man erreichen kann.

Zu Beginn des Trainings und in den ersten Jahren sind die Schüler hauptsächlich auf der Körperebene mit dem Erlernen der Form beschäftigt. Die wichtigste Anweisung dabei lautet *entspannen* und *loslassen*, um zu einer natürlichen und harmonischen Bewegung zu gelangen. Dies erfordert Konzentration, Aufmerksamkeit und ein Gefühl für den Bewegungsablauf. Es dauert unterschiedlich lange, bis der einzelne feststellen kann, wie es sich anfühlt, wenn z.B. angespannte Muskeln loslassen können und der Körper sich natürlich und frei bewegen kann. Um die Konzentration aufrecht zu erhalten, den Unterschied des Körperzustandes zu spüren, muss die Aufmerksamkeit nach innen gewandt werden. Je öfter dies gelingt, je mehr die Anweisungen und Korrekturen des Lehrers umgesetzt werden können, desto öfter bemerkt der Übende Veränderungen in seinem Bewegungsablauf und eventuell auch in seinen Empfindungen und stellt fest, dass die „Theorie“ sich irgendwann auch in der „Praxis“ erspüren lässt; das Verständnis wächst. Auch die Energie *Qi*, die sich früher oder später z. B. als Wärmeempfinden bemerkbar macht, trägt zum Aha-Erlebnis bei. Dieses Gefühl gibt dem Übenden Hoffnung und Ansporn, dem Weg der weiteren Entwicklung zu folgen.

Voraussetzung dafür ist, dass der Schüler bei einem guten Lehrer trainiert.

Was ist ein guter Taiji-Lehrer?

Ein guter Lehrer hat selbst viele Jahre bei einem kompetenten Lehrer geübt; er hat sich ein fundiertes fachliches Wissen angeeignet und verfügt über die entsprechenden pädagogischen Voraussetzungen für das Unterrichten. Er hat Interesse an den Menschen, bringt Verständnis und Mitgefühl für die Schüler mit und begleitet sie beratend und unterstützend. Sein Unterricht ist anschaulich und lebendig, und die Anweisungen sind klar und verständlich – das motiviert die Schüler. Die Motivation und die Authentizität des Lehrers sind von großer Bedeutung; sein Vorbild als Lehrer und Taiji-Übender sind Bestandteil des Unterrichts. Sein Unterricht dient auch seiner eigenen Entwicklung; der Lehrer ist u. a. auch ein Schüler, der in seiner Entwicklung nur weiter vorangeschritten ist. Er versteht es als Verpflichtung gegenüber dem Lehrsystem und seinen Lehrern, sein Wissen an seine Schüler weiterzugeben. Er wird bestrebt sein, an seiner eigenen Entwicklung weiter zu arbeiten und so seinen eigenen Übungsweg Schritt für Schritt weitergehen. Ist sein Motiv kommerziell geprägt, wird sich sein Interesse hauptsächlich danach ausrichten, wie er viele Schüler heranziehen kann, was für die Qualität des Unterrichts nachteilig ist.

Taiji und seine Prinzipien beschränken sich nicht nur auf das Training und den Unterricht; es sollte auf den Alltag übertragen werden, Denken und Handeln sollten daran ausgerichtet sein.

Es gilt, das Streben nach dem 'Einklang mit dem 'Dao' in unseren Alltag zu integrieren. Alles, was in der Umfrage als Motivation für das Interesse an Taiji genannt wurde, sind nur die allerersten Schritte, die den Einstieg in das Übungssystem bedeuten. Das Hauptanliegen ist die innere Entwicklung auf dem Weg zum tiefen Geist. In Patrick Kellys Lehrsystem ist dieses Anliegen tief verankert, und gleichzeitig weist er darauf hin, dass auch das nur ein Etappenziel ist, denn er betont die Entwicklung des „tiefen Geistes – Deep Mind“ sowie „das, was dahinter liegt“. Durch die Konzentration auf die Körperbewegung – die äußeren Abläufe - verstärkt sich die Wahrnehmung auf das, was im Körper geschieht. Unsere Bewusstheit – Awareness - wird geschult. Wenn es uns gelingt, nach und nach den oberflächlichen Geist zu

reduzieren, wird es uns möglich die „inneren Sinne“ zu aktivieren. Wir bekommen ein Gefühl für die inneren Bewegungen und können Körperempfindungen feststellen, zu denen wir bisher wenig Zugang hatten. Auf dieser tiefen Körperebene wird es uns möglich, Druck, Wärme, Muskelzustände usw. wahrzunehmen, Veränderungen herbeizuführen und eine Ahnung von unserem tiefen Geist zu bekommen.

Der Weg hierher ist anstrengend, erfordert unsere ganze Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen und Entbehrungen; wir begegnen Widerständen und erleiden Rückschläge.

Blockaden können den weiteren Weg erschweren; dann sollten wir innehalten und uns bewusst machen, was sie auslöst. Blockaden können aus vielerlei Gründen entstehen. Ein Grund könnte - hauptsächlich in der Anfangsphase - das Auftreten von Schmerzen im Körper sein, die sich zeigen können, wenn wir uns auf eine neue Weise bewegen. Die Knie sind davon häufig betroffen, und es empfiehlt sich, dazu den erfahrenen Lehrer oder eine Fachkraft zu befragen, da die Knieschmerzen z.B. durch ein falsches Bewegungsmuster verursacht werden können, was sich ändern lässt. Wenn wir auf die Ausrichtung unseres Körpers achten, die inneren Sinne zur Überprüfung der Körperpositionen aktivieren und unseren Körper nicht überanstrengen, kann mit der Zeit eine Besserung erfolgen. Falsche Bewegungsmuster und Überanstrengung können für verschiedene Schmerzen im Körper verantwortlich sein; es lohnt sich, dies abzuklären, bevor als Folge von Schmerzzuständen Taiji als Übungsweg aufgegeben wird.

Ein weiterer Grund könnte auftretende Langeweile sein, wenn die Konzentration auf die äußeren Abläufe nachlässt, weil die Bewegungen zur „Routine“ geworden sind. Hier sollte die Chance ergriffen werden, die Aufmerksamkeit und Konzentration auf einen anderen Aspekt der Übungen zu richten, z. B. darauf, dass wir die Verbindung von Körper und Geist in unseren Übungsablauf mit einbeziehen und so einen weiteren Schritt auf unserem Übungsweg zum tiefen Geist voran kommen.

Eine weitere Gefahr für den Fortschritt kann das starke Bestreben sein, unter allen Umständen das gesteckte Ziel erreichen zu wollen, so dass wir nur noch darauf fokussiert sind, Erfolg beim Training zu haben. Unser Ego treibt uns an und verhindert so den Zugang zu unserem tiefen Geist. Hier sind wir wieder

gefordert, die Motive beim Üben zu überprüfen und uns zu fragen, ob diese im Einklang mit den Prinzipien des Taiji stehen.

In Zheng Manqing's 13 Kapitel zu Taiji Quan⁵ findet sich bereits im 1. Kapitel sein Hinweis, dass man „beim Taiji ins Verlieren investieren“ muss. Diese Aussage wird in einer Übersetzung von Professor Zhengs „New Method of Self-Study for T'ai-chi-ch'uan“ genauer erklärt:

„Einem Anfänger fällt es nicht leicht zu verlieren. Wer sich jedoch vor dem Verlieren fürchtet, sollte besser erst gar nicht mit dem Lernen beginnen. Diejenigen aber, die Taijiquan wirklich erlernen wollen, müssen damit beginnen, Verlust zu erleiden. Dazu versteht man, dass „Verlust erleiden“ gleichbedeutend mit „nicht gierig nach Gewinn streben“ ist. Wer einen kleinen Gewinn begehrt, wird am Ende einen kleinen Verlust erleiden. Wer nach großem Gewinn strebt, wird sich am Ende einem großen Verlust gegenüber sehen. Oder anders ausgedrückt: Wer einen kleinen Verlust verkraften kann, wird am Ende zu einem kleinen Gewinn kommen. Aber einen großen Gewinn erreicht nur, wer auch in der Lage ist, großen Verlust zu erleiden.“

Weitere Schwierigkeiten können auftreten, wenn mit den Partnerübungen – Pushing Hands – begonnen wird. Pushing Hands sind ein wichtiger Bestandteil des Übungssystems, da hier die praktischen Anwendungen mit einem Partner geübt werden, und dabei die Prinzipien der Form und unser Fortschritt auf dem Übungsweg am besten überprüft werden kann. Wir sehen uns plötzlich einem Partner gegenüber und werden dadurch gleichzeitig mit uns selbst konfrontiert. Unser Gegenüber kann uns unsere Schwächen spiegeln, unsere Persönlichkeitsmerkmale werden offenbar, und da wir nicht verlieren wollen, werden wir hart, benutzen unsere „rohe“ Kraft und uns entgeht die Chance, zu spüren und Feingefühl zu entwickeln. Wenn wir uns darauf einlassen können, lehrt uns Pushing Hands, unsere Wahrnehmung zu erweitern und auszu dehnen, die Intention des Partners zu spüren und auf sie angemessen zu reagieren. Um dies zu ermöglichen, bedarf es auch hierbei eines kompetenten, versierten Lehrers, der das tiefe Verständnis beim Pushing Hands selbst erfahren hat und die Technik korrekt weitergeben kann. Dazu muss der Schüler die Bereitschaft mitbringen, zu lernen, zu üben und sich zu verändern. Auch

er muss Verständnis für seine Mitmenschen mitbringen, sie nicht kritisieren und dem Lehrer positiv zugewandt sein. Der Schüler muss sich frei machen von altem Wissen, - „die Schale leeren“ - um bereit zu sein für Neues und die Unterscheidung, was vom Bekannten übernommen werden und in Verbindung mit dem Neuen weiter bestehen kann.

Daran erinnert die bekannte Zen-Geschichte, in der ein Besucher bei einem Zen-Meister in einer anmaßenden Weise bei diesem erschien, um ihn zu befragen. Der Meister füllte in die bereits volle Tasse Tee des Besuchers noch mehr Tee, worauf dieser sich beschwerte, dass dies Verschwendung sei. Darauf antwortete der Meister, dass es auch Verschwendung sei, ihm sein Wissen zu vermitteln, da sein Kopf bereits voll von „Wissen“ sei.

Meister Huang meinte einmal, ein Schüler sollte bereit sein, Berge zu überwinden, um nach einem guten Lehrer Ausschau zu halten, und ein Lehrer sollte willens sein, für einen guten Schüler Ozeane zu überqueren. Beide Anstrengungen zeigen eine gute Einstellung.

Intensives Üben ist die Voraussetzung dafür 'Neues zu studieren', 'Wissen zu festigen', uns 'Fertigkeiten anzueignen', also uns durch stetes Wiederholen von bestimmten Tätigkeiten zu verändern. Das braucht Zeit! In vielen kleinen Schritten arbeiten wir uns vorwärts, Fortschritt findet allmählich statt und dazu benötigen wir einen langen Atem, oder wie es der Titel von George Leonards Buch über „die 5 Prinzipien für langfristigen Erfolg im Leben“ beschreibt den *längeren Atem*. Dieses Buch konnte ich auf Anraten meines Taiji-Lehrers in einer Phase der Frustration kennen lernen; es hat mir wertvolle Hinweise gegeben. Leonard bezeichnet die Erfolgskurve als „Kurve der Meisterschaft“, die aber nach unserem herkömmlichen Verständnis nicht nach Meisterschaftskurve aussieht. Sie ist lang und flach und besteht hauptsächlich aus kurzen „Spitzen“, die danach wieder etwas abfallen und langgezogenen sogenannten „Plateaus“, auf denen wir uns auf dem Erfolgsweg überwiegend bewegen. Die Plateaus haben ihre eigenen Höhen und Tiefen, die gering sind und teilweise nicht wahrgenommen werden. Leonard schildert den Weg des Meisters am Beispiel von Tennisunterricht und seinem Training im Aikido, das er im mittleren Alter begonnen hat und berichtet, dass er nach langer Zeit mühevollen Trainings endlich Freude am

regelmäßigen Üben gefunden hat. Zu Beginn stellte er oft enttäuscht fest, dass er sich auf einem „langen Plateau“ befindet, hielt aber trotzdem durch, um danach einen deutlichen Fortschritt festzustellen. Je länger diese „Plateaus“ sind, desto mehr Geduld und Ausdauer benötigen wir.

George Leonhard: Der längere Atem, Teil 1, Kapitel 4. „Das Plateau lieben“ - „Wenn Sie ein gutes Leben führen, das Leben eines Meisters, werden Sie den Großteil davon auf einem Plateau zubringen. Wenn nicht, werden Sie wahrscheinlich die meiste Zeit Ihres Lebens nervöse, quälende und letzten Endes selbstzerstörerische Anstrengungen unternehmen, um dem Plateau zu entkommen.“

Ähnliches ist in Patrick Kellys „Unendliches Dao“ im Kapitel 'Trainingseffekte' zu finden; er beschreibt, dass wir oft beim Üben einfache positive Ergebnisse feststellen, die auch wieder verschwinden können, wenn wir nicht mehr üben. Um aber tiefgehende Veränderungen zu erreichen, brauchen wir Zeit und müssen uns über einen langen Zeitraum bemühen, damit sie uns nachhaltig verändern. Wenn wir vorzeitig damit aufhören, weil wir noch keine Ergebnisse feststellen, entgeht uns eventuell, dass die Veränderungen schon wirksam werden, wir aber ihre Auswirkungen noch nicht feststellen.

Der Weg der Veränderung überträgt sich von „außen“ nach „innen“. Mit der Bewusstheit und Achtsamkeit für unseren Körper legen wir die Grundlage für unsere Körperempfindungen und öffnen den Zugang zu unserem Geist. Wir sind auf dem Weg zu unserem Tiefen Geist; unsere Einstellungen, Überzeugungen und der Umgang mit den Mitmenschen verändern sich. Unsere Entwicklung nimmt ihren Lauf; wir haben ein neues Ziel, bzw. der Weg ist das Ziel.

Das Übungssystem Taiji wirkt sich bei entsprechender Intensität der Übungspraxis aus auf:

- die tiefe Körperebene - verbunden mit dem unteren Energiezentrum im Beckenbereich,
- die tiefe emotionale Ebene - verbunden mit dem mittleren Energiezentrum im Brustbereich
- und die tiefe mentale Ebene - verbunden mit dem oberen Energiezentrum im Kopfbereich

Die wenigsten Menschen sind sich der tiefen Körperebene und der tiefen emotionalen Ebene bewusst, zur tiefen mentalen Ebene ist der Zugang noch schwieriger. Hier stellt sich eine weitere Aufgabe auf unserem Übungsweg zum tiefen Geist und unserem Höheren Selbst (s. Interview mit Patrick Kelly). Wir können uns nur von einer zur anderen Ebene weiter bewegen, um sie uns bewusst zu machen. Das setzt voraus, dass wir unsere *Wahrnehmung* einsetzen, die Intention haben uns zu verändern und so mit der Zeit mehr *Intelligenz* entwickeln. Das kann der Lebensweg der Entwicklung sein, aber er muss auch angetreten werden, ungeachtet dessen, wie weit wir in diesem Leben damit kommen.

Zuletzt sei noch ein weiterer Grund erwähnt, warum sich Menschen für das „Weitermachen“ entscheiden, der auch einen wichtigen Aspekt darstellt: die meiste Zeit des Trainings auf dem Übungsweg verbringen wir in unserer Übungsgruppe. Es gibt drei Begründungen, warum wir üben: erstens wollen wir damit uns selbst helfen, um voran zu kommen; zweitens wollen wir gemeinsam mit anderen, die auch auf diesem Weg sind üben, uns austauschen und gegenseitig unterstützen; und drittens haben wir das Bedürfnis, etwas zum System der Unterweisung beizutragen. Alle drei Gründe zusammen bedeuten 'empfangen', 'teilen' und 'geben' und sind eine gute Grundlage für gemeinschaftliches Üben. Man unterstützt sich gegenseitig, motiviert sich gegenseitig und trägt so zur gemeinsamen Sache bei. Das gemeinsame Interesse am Taiji verbindet die Übenden, lehrt sie den verträglichen Umgang miteinander; sie werden toleranter und tragen dieses Verhalten auch nach außen. Der Lehrer unterstützt diese Vorgänge, gibt Empfehlungen und lässt sein Wissen in die Gemeinschaft einfließen. Das unterstützt den Lernprozess der Gruppe.

Dieses Gruppengefühl und die Verbundenheit mit jedem einzelnen Übenden sind Aspekte, die mich immer wieder bewogen haben, auf dem Übungsweg weiter zu gehen. Das bezieht sich auf die Übungsgruppe, mit der ich seit vielen Jahren auf dem Weg bin; es betrifft die Schüler, die sich mir anvertraut haben, für die ich mich verantwortlich fühle und die mich Vieles gelehrt haben. Wertvolle Unterstützung bekomme ich von meinen Mitschülerinnen

und Mitschülern der Ausbildungsgruppe und es bezieht sich auf meinen Lehrer Axel Dreyer, der mich durch sein tiefes Wissen inspiriert hat und mich immer wieder motivieren konnte.

Ich bin immer noch auf dem Weg des Taiji, bin dabei dem Qigong Yangsheng - den Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft - begegnet, habe die Traditionelle Chinesische Medizin gestreift und immer mal wieder ein wenig in der chinesischen Philosophie geschnuppert. Ich habe nicht alles verstanden, bin aber zuversichtlich, dass ich - solange ich unterwegs bin - weitere Erkenntnisse gewinne und hoffe, dass ich auf meinem Weg zum Tiefen Geist mir selbst immer ein Stück näher komme, um irgendwann meinem Höheren Selbst zu begegnen.

Ich habe wenig über Meditation geschrieben, nicht dass es mich nicht interessiert, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich es Meditation nennen kann, wenn ich in Stille sitze und meine Aufmerksamkeit nach innen wende, das Licht durch meine Energiebahnen schicke, um meinen Körper herum ausbreite und es mit anderen teile. Auf jeden Fall hat es eine angenehme, erfüllende Wirkung und ich werde es weiter praktizieren, eventuell bis ich mir sicher bin, dass es Meditation ist und darüber hinaus.

Es ist ein guter Weg, ich gehe ihn weiter und freue mich dabei auf neue Begegnungen. Es gibt nur eines, was ich bedauere, was sich aber nicht ändern lässt: ich habe ihn spät angefangen.

Aber ich habe die Entscheidung für den ersten Schritt getroffen und mich jedes Mal für einen weiteren entschieden. Ich glaube, mir war zu dem Zeitpunkt nicht bewusst, was mich dazu veranlasst; ich wusste nur, so muss es sein, und wenn ich heute zurückblicke, stelle ich fest, es ist gut so.

Um mit Sören Kierkegard zu sprechen.

Man kann das Leben nur rückwärts verstehen,
aber man muss es vorwärts leben.

Schlussbemerkung

Ich habe versucht, den Lebens-Übungsweg Taiji, wie ich ihn verstehe, mit eigenen Worten zu beschreiben. Dabei haben mir Hinweise aus Axel Dreyer's Zusammenfassungen, Rundbriefen und Themensammlungen wertvolle

Informationen geliefert. Außerdem dienten die Bücher von Patrick Kelly - *Relax - Deep Mind*, *Spirituelle Wirklichkeit* und *Unendliches Dao* als kostbares Archiv. Weitere Quellen ergeben sich aus dem Text.