Mit dem Fremden vertraut machen

Über das Fremde und das Eigene im Zusammenhang mit Taijiquan und Qigong

Von Dietlind Zimmermann

Als Praktizierende chinesischer Bewegungskünste sind wir gewissermaßen geschult darin, uns Fremdes vertraut zu machen. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Neugier und Unsicherheit, die Fremdes bei uns auslösen kann, umzugehen. Dietlind Zimmermann zeichnet ein Kontinuum, das von denjenigen, die starr an ihren Traditionen festhalten möchten, bis hin zu denjenigen reicht, die unbesehen alles Exotische für besser halten als ihre eigene Kultur. Sie zeigt, dass Traditionen nichts ein für alle Mal Festgeschriebenes darstellen, sondern sich in der Dynamik der Weitergabe von Mensch zu Mensch wandeln. Und dass wir grade über die energetischen Aspekte unserer Künste einen Zugang finden zu dem, was uns alle verbindet.

ABSTRACT

Mit dem Fremden vertraut machen
Über das Fremde und das Eigene im Zusammenhang mit Taijiquan und Qigong
Von Dietlind Zimmermann

Als Praktizierende chinesischer Bewegungskünste sind wir gewissermaßen geschult darin, uns Fremdes vertraut zu machen. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Neugier und Unsicherheit, die Fremdes bei uns auslösen kann, umzugehen. Dietlind Zimmermann zeichnet ein Kontinuum, das von denjenigen, die starr an ihren Traditionen festhalten möchten, bis hin zu denjenigen reicht, die unbesehen alles Exotische für besser halten als ihre eigene Kultur. Sie zeigt, dass Traditionen nichts ein für alle Mal Festgeschriebenes darstellen, sondern sich in der Dynamik der Weitergabe von Mensch zu Mensch wandeln. Und dass wir grade über die energetischen Aspekte unserer Künste einen Zugang finden zu dem, was uns alle verbindet.

Vor einigen Jahren hielt ich für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg einen Vortrag und befragte im Vorfeld die Mitglieder meiner Übungsgruppe nach ihren Erfahrungen. Es ging um das Thema: Sind diese »exotischen« Übungen für Menschen mit MS nützlich – und warum? Als erstes fragte ich: »Was dachtest du, als du das erste Mal von Qigong hörtest?« Deutlich erinnere ich mich an die Antwort eines Mannes, der schon seit Beginn der Übungsgruppe, gut zehn Jahre zuvor, dabei war. Er ist von Beruf Medizintechniker und ganz dem westlichen, also »unserem« Denken verhaftet. Zumindest war er es damals, als er begann. Denn er hielt Qigong für »chinesischen Schnickschnack«. Weiß der Himmel, warum er es überhaupt ausprobiert hat. Doch er praktiziert bis zum heutigen Tag und aus der abschätzig distanzierten Haltung ist ein Verstehen und Wertschätzen geworden.

Die Beschäftigung mit Taijiquan und Qigong gibt uns immer wieder Gelegenheit, über das Fremde und das Vertraute nachzudenken.

Über die eigene Kultur, das gewohnte Denken und Empfinden und über eine fremde Kultur, ihre Denkmuster und ihre Art, die Realität wahrzunehmen.
Ein Thema, so alt wie die Menschheit, scheint es: hier das Eigene, Vertraute und dort das Fremde, Unbekannte. Beides ist mit Wertungen und Emotionen verbunden. Das Eigene wird spontan zumeist bejaht, als richtig empfunden. Das Fremde wird, einfach schon, weil es anders ist, von vielen spontan eher abgelehnt, auf jeden Fall misstrauisch beäugt. Es scheint mit einer Art Urangst belegt, dass es gefährlich sein könnte. Es gibt auch das Gegenteil: Der eigenen Kultur skeptisch, ja sogar ablehnend gegenüber zu stehen und in fremden Kulturen tendenziell eher etwas Gutes zu sehen. Es zumindest dort zu suchen. Bei vielen gibt es heutzutage eine Mischung aus beiden Motiven, die, je nach Situation, mal mehr oder weniger deutlich unsere erste Reaktion auf Fremdes steuert.

Traditionalisten und Liebhaber des Exotischen

Ein Hardliner der Variante A ist im Herzen *Traditionalist*. Er möchte sich gar nicht mit Taijiquan oder Qigong beschäftigen, er »will damit nichts zu tun haben«. Wir haben gerade in der Anfangszeit viele Spielarten dieser Haltung erlebt. Die Argumente, mit denen die unbewusst emotional getroffene Ablehnung begründet wird, zeigen, welche Anteile der eigenen Kultur für denjenigen und sein Weltbild prägend sind. Die einen führen die Wissenschaft ins Feld: Solch »esoterisches«, »nicht nachweisbares« Zeug finden sie eines aufgeklärten Menschen nicht würdig. Andere sehen die geistig-moralischen Grundlagen ihres Lebens gefährdet, vermuten, dass solche Praktiken unvereinbar mit ihrer, zumeist christlichen, Religion sind.
Bis zum heutigen Tag gibt es christliche Hardliner, die so denken und mancherorts immer noch den Diskurs bestimmen. Im Zuge der Abgrenzung gegen »den Islam« und einer diffusen Angst vor »Überfremdung« nehmen solche Stimmen sogar wieder zu. Am dominantesten ist in unserer Kultur die Denkweise, dass etwas als annehmbar gilt, wenn es wissenschaftlich nachweisbar ist. Ohne dass sich die Mehrheit wirklich darüber klar wäre, was das genau bedeutet. Es ist gesellschaftlicher und kultureller Konsens, die Wirklichkeit »so« zu betrachten. Die gewachsene Akzeptanz unserer Übungsmethoden fußt zu einem gewissen Teil auch auf zunehmender Forschung und ersten Nachweisen über bestimmte Wirkungen. Diese Forschungen können nur einen Bruchteil dessen erfassen, was Taijiquan und Qigong ausmacht. Doch sind sie ein wichtiger »Türöffner« – weil sie das Fremde in den Bereich des Vertrauten und somit Vertrauenswürdigen holen.
Ein Adept der Variante B neigt dazu – da er so viel an der eigenen Kultur auszusetzen hat –, dem Fremden eher unkritisch zu begegnen, es von vornherein für »besser« zu halten. Solche *Liebhaber des Exotischen* versuchen quasi in die fremde Haut zu schlüpfen und das Fremde so gut es geht zu kopieren.
Doch reine Imitation des Fremden ist »blind«. Wenn wir nicht bewusst beleuchten, was wir warum übernehmen wollen, lernen wir nicht wirklich. Wir wechseln nur von einer Rolle in eine andere. Und laufen dabei Gefahr misszuverstehen, was wir da eigentlich tun. Welche Inhalte stecken in der Form, die ich kopiere? Mit welchen Inhalten war sie gefüllt, mit welchen will oder kann ich sie sinnvoll in meiner eigenen Praxis füllen? Kann ich das wissen, ohne die fremde Sichtweise im Spiegel meiner eigenen Schritt für Schritt zu ergründen? Oder fülle ich, ohne es zu merken, nur die fremde Form mit mir vertrauten Inhalten – und glaube, nun sei alles anders?
Asia-verliebtes, wenig reflektiertes Kopieren hat hier und da zu kuriosen Blüten geführt. Mir sind merkwürdige Formen von pseudo-asia-

Fremd? Vertraut?
Tee-Zeremonien verbinden in ihren ritualisierten Abläufen sinnliche Wahrnehmung mit Achtsamkeit. Wie wirkt auf uns die chinesische Tee-Zeremonie, auch »Teeschule« genannt, da sie vom Teeblatt bis zum Aufguss, mit allen Nuancen in Farbe, Duft und Geschmack, unsere Sinne für den Teegenuss schärft?
Foto: Isolde Schwarz

Ohne vor die Tür zu treten,
kannst du dein Herz der Welt öffnen.
Ohne aus dem Fenster zu blicken,
kannst du das Wesen des Tao erschauen.
Laozi, Daodejing Vers 47

Vertraut? Fremd?
Wenn in Ostfriesland auf traditionelle Weise Tee gereicht wird, erleben wir ebenfalls eine Tee-Zeremonie. Vielfach werden die Sinne berührt: Vom Knistern des Kandisbrockens, auf den der Tee gegossen wird, bis zum »Wulkje«, das entsteht, wenn man auf die richtige Weise die Sahne in den Tee fließen lässt, bis zum sich ständig wandelnden Geschmackserlebnis, da weder Kandis noch Sahne im Tee verrührt werden dürfen.
Foto: Eva Sommer

tischem Meisterkult begegnet, manchmal von westlichen Lehrern oder Lehrerinnen selbst in Gang gesetzt oder aber von den Schülern, besonders auch von westlichen Schülern und Schülerinnen chinesischer Lehrer. Manchmal bekam ich auch den Eindruck, dass fremde Begriffe und Rituale wie Weihrauch über die geneigten Kursteilnehmer verteilt wurden. Nachdenken und kritisches Nachfragen schienen unerwünscht.

Damit habe ich die beiden äußeren Ränder dessen skizziert, wie Menschen mit dem Fremden umgehen können. Die Betreffenden haben ihre persönlichen Gründe, diese Sichtweise zu wählen. Doch die Schwächen sind offensichtlich. Die Extreme setzen keine wirkliche Entwicklung in Gang: Fremdes rausblocken oder Fremdes blind kopieren. Das führt kaum zu Erkenntnisgewinn oder Wachstum. Erst wo zwei sich so begegnen, dass etwas Drittes entstehen kann, wird es interessant. Auf biologischer Ebene ist uns zweigeschlechtlichen Wesen das ganz klar. Geht das auch auf geistiger, auf kultureller Ebene? Oder führt es zu Verlust und Auflösung des Vertrauten? Dies ist die Sorge aller Traditionalisten. Dazu komme ich später noch.

Zwei Qualitäten. Zwei Reize. Dialektik der Bewegung

Für alle Menschen spielen beide Aspekte eine Rolle. Der Wunsch nach Sicherheit, Geborgenheit im Vertrauten auf der einen Seite. Und auf der anderen Neugier, Reiz des Unbekannten, Abenteuerlust und Forscherdrang. Es ist auch eine Frage der Persönlichkeit, wer mehr dem einen oder dem anderen zuneigt.

Vielleicht suchen wir im Fremden etwas, was wir im Eigenen vermissen. Weil es nicht dazugehört oder im Laufe der Zeit verloren ging. Oder wir möchten das Eigene besser verstehen, dadurch dass wir es mit dem Fremden vergleichen. Wer länger im Ausland war, kennt das Phänomen, dass man mit einem neuen Blick auf die Heimat nach Hause zurückkehrt. Durch den »anderen Blick«, den man in der Fremde ein Stück weit angenommen hat, bekommt auch das Vertraute auf einmal neue Perspektiven und gewohnte Bewertungen können sich unter Umständen ändern.

Doch selbst wenn wir das Fremde nicht suchen – das gilt für diejenigen, die es fürchten –, so können wir es nicht meiden. Es folgt unserem polaren Denken zwangsläufig: Wenn ich etwas als vertraut definiere, als »meins«, dann gibt es im Gegenzug auch das andere, das Fremde. So wie es bei Laozi im zweiten Vers des Daodejng heißt: *»Wenn gewisse Dinge als schön gelten, werden andere Dinge hässlich. Wenn gewisse Dinge als gut gelten, werden andere Dinge schlecht«*. Das Eigene und das Fremde verhalten sich zueinander wie das Starre und das Bewegliche oder wie das Beharren und das Verändern.

Wenn alles »immer so bleiben soll, wie es ist«, ist die Gefahr der Erstarrung schnell gegeben. Erstarrung aber ist der Vorbote des Todes. Mehrere Verse im Daodejing weisen darauf hin. Lebendigkeit verlangt also als Gegenpol zur Starre die Bewegung. Wie kann die Bewegung zwischen dem Eigenen und dem Fremden fruchtbar geschehen? Im Tun: Reisen, eine fremde Bewegungskunst wie Taijiquan oder Qigong erlernen, ein fremdes Musikinstrument. Oder aber im Denken: Ich lerne fremde Sprachen, mache mich mit neuen Gedankenwelten vertraut, anderen Religionen oder Weltanschauungen, betrachte mir fremde Formen der Kunst … Sowohl im Denken wie im Tun erkunden wir das uns Unbekannte und bewegen uns dabei aus dem Rahmen des Gewohnten, des immer Gleichen heraus.

Diese Bewegung ist grundlegend dialektisch – immer sind wir in einer Pendelbewegung zwischen dem Vertrauten und dem Fremden, wenn wir es verstehen wollen. Ich kann ja nicht anders, als zunächst auf die mir vertraute Weise zu versuchen, das Fremde zu sehen. Aber verstehen werde ich es nur, wenn ich den Mut habe, das, was daran anders ist, auch

in mir zuzulassen. Mich hineinzuversetzen in das Andere, den Anderen. Es gibt ein indianisches Sprichwort, das besagt, man verstehe einen anderen erst, wenn man einen langen Weg in dessen Mokassins gegangen sei. Es meint genau dies: Fremdes bleibt fremd, solange ich es »von außen angucke«. Beginne ich mich hineinzuversetzen, wird es Teil meines eigenen Erlebens und ist nun fremd und vertraut (oder zumindest verstehbar) zugleich.
Zur Dialektik gehört aber auch die zweite Seite: Die Bewegung braucht feste Bezugspunkte. Ist mein eigener Standpunkt unklar, fällt es mir schwerer, mich auf Neues einzulassen. Fühle ich mich instabil, ist der Wunsch nach Sicherheit größer und die Fähigkeit, mich für Neues zu öffnen, ist eingeschränkt. Wenn wir Taijiquan in der Anwendung üben, wird das spürbar: Der Körper ist umso nachgiebiger und elastischer, je stabiler er in seiner inneren Struktur gefügt ist. Das »Bestehende, nicht Veränderliche« ist die Basis, auf der das »Bewegende und Bewegliche« geschehen kann. Oder wie es bei Laozi heißt: *»Das Schwere ist die Wurzel des Leichten. Das Unbewegte ist die Quelle aller Bewegung.«* (Daodejing Vers 26) Beharrung und Veränderung sind ein Yin/Yang-Paar, das erst in seinem Zusammenspiel Lebendigkeit erzeugt.

Das Eigene, das Fremde – und das Gemeinsame

Warum kann ich mich überhaupt hineinversetzen in jemand anderen? Mich einfühlen, etwas nachfühlen? Vielleicht weil das Fremde gar nicht so fremd ist? Tatsächlich ist die Trennlinie, die wir zwischen uns und anderen, zwischen Menschen, zwischen Nationen und Kulturen, zwischen Menschen und anderen Lebewesen ziehen, in gewisser Weise eine willkürliche. Die Gemeinsamkeiten zwischen Menschen, auch zwischen Menschen und anderen Lebewesen ist, allein wenn wir unsere genetische Grundausstattung anschauen, wesentlich größer als das, was uns unterscheidet.
Es ist eine Folge dieses »Blicks von außen«, dass wir uns getrennt sehen, getrennt empfinden. Sobald wir den Blick nach innen richten, entdecken wir anderes. Sobald wir energetische Wahrnehmungen zulassen, ist unsere Haut nicht mehr »die Grenze«, die uns von anderen abschneidet. Unsere Wahrnehmung reicht weit über diese Grenze hinaus … Also scheint es da doch eine Verbindung zu geben? Die energetischen Anteile der Taijiquan- und Qigong-Praxis sind ein ideales Übungsfeld, um zu verstehen, dass der Konflikt, den wir zwischen »Deins« und »Meins« empfinden – und der unendlich viele Probleme produziert – kein Naturgesetz ist, sondern Folge unserer Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten. Ich kann mich getrennt wahrnehmen, ich muss es aber nicht. Und so habe ich die Option, das, was mir fremd erscheint und mich vielleicht ängstigt, behutsam zu erkunden … um festzustellen, dass es verstehbar ist. Ich kann durchaus Grenzen ziehen. Ich muss aber nicht. Immer werde ich entdecken können, dass es eine Schnittmenge gibt zwischen mir und dem oder der anderen. Diese ist vermutlich größer, als ich denke. Zu erforschen, was wir teilen und teilen wollen und wo wir vorziehen, anders zu sein und zu bleiben, ist der wirklich spannende Vorgang, der die dialektische Bewegung des Lebens vollständig macht.

Authentisch und traditionell

Doch möchte ich noch einmal zurückkommen auf die Sorge der Traditionalisten, dass, wenn man das Althergebrachte nicht vor dem Fremden, dem Neuen schützt, es verloren gehen wird. Traditionen sind wertvoll. Wer wüsste es besser als wir, die wir davon profitieren, dass in der chinesischen Kultur das Bewah-

Die Zitate aus dem Daodejing stammen alle aus: Laotse:»Tao Te King, Eine zeitgemäße Version für westliche Leser«, von Stephen Mitchell, ins Deutsche übersetzt von Peter Kobbe, Arkana 2003

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!

Herrmann Hesse

Leseempfehlung: Der Text von Thich Nhat Hanh, aus dem das Zitat am Ende des Artikels stammt, ist eine Erläuterung eines der zentralen Texte des Buddhismus, des Prajnaparamita Herz-Sutras. Der buddhistische Mönch und Lehrer stammt aus Vietnam, wo im letzten Jahrhundert der Konflikt zwischen zwei Weltanschauungen (Kommunismus versus Kapitalismus bzw. »westliche Welt«) exemplarisch ausgetragen wurde, mit einem furchtbaren Krieg. Thich Nhat Hanh hat die Gabe, mit leicht verständlichen Worten die tiefe Weisheit des Buddhismus zu erläutern. Buddha wählte andere Worte als Laozi, doch es gibt Gemeinsamkeiten ihrer Lehren. Wer sich von Laozi inspiriert fühlt, sollte den Text »Mit dem Herzen verstehen« von Thich Nhat Hanh unbedingt lesen.

ren durch möglichst unverändertes Kopieren über Generationen hinweg einen so hohen Stellenwert hatte, dass wir heute Methoden erlernen können, deren Quellen zum Teil noch vor unserer Zeitrechnung liegen.

Inzwischen sind auch bei uns Verwalter dieses Erbes zu finden. Sie treibt der Wunsch an, »authentisches« Taijiquan und Qigong weiterzugeben. Den Schatz unverfälscht zu erhalten. Alle diejenigen, die sich dazu berufen fühlen, spielen eine wichtige Rolle. Sie sind der eine und darum ein notwendiger Part in der Yin/Yang-Polarität von Beharrung und Veränderung. Und damit meine ich nicht nur chinesische Lehrer und Lehrerinnen, die in den Westen gegangen sind. Gerade unter den Westlern der ersten, zweiten und dritten Generation, die schon lange und intensiv lernen und praktizieren und häufig auch schon lange unterrichten, finden sich solche Verfechter des Bewahrens. Es sind die »Linienhalter« …

Interessanterweise zeigen gerade diese, wie schnell sich Yin in Yang, Yang in Yin wandeln kann. Waren sie zu Anfang diejenigen, die ihre traditionell eingestellten Landsleute irritierten, indem sie sich dieser ganz und gar fremden Bewegungskunst und Wissenschaft zuwandten, sind sie inzwischen so tief eingetaucht in das Fremde, haben sie es so sehr zu dem ihren gemacht, dass sie sich nun ihrerseits in der Rolle vorfinden, Veränderungen abzulehnen oder ihnen zumindest sehr kritisch gegenüberzustehen. Die Lehre soll nicht »verwässert« werden, sie soll rein bleiben. So sieht sie aus, die Rolle des Bewahrers der Tradition.

Doch ist die Frage, ob sie nicht zum Teil auf einem Irrglauben beruht – auf einer Hoffnung, einem frommen Wunsch, der sich so nie wirklich einlösen lässt. Kann etwas, das von Mensch zu Mensch weitergegeben wird, »gleich« bleiben? Um es mit den beiden deutschen Worten zu sagen, die genau diesen feinen Unterschied beschreiben: Die Kunst bleibt zwar die gleiche (dem Grunde nach gleich, das heißt vergleichbar), aber sie bleibt nicht dieselbe. Gerade weil sie nur weiterlebt, wenn Menschen sie in sich aufnehmen, zu einem Teil von sich werden lassen, wird es immer kleine Abwandlungen geben – von Mensch zu Mensch.

Sei es einfach, weil Körper und Geist des Schülers nun mal nicht identisch sind mit denen der Lehrerin, sei es, weil die Schülerin auch noch aus anderen Quellen lernt als nur von einem Lehrer und sich so verschiedene Erfahrungen verbinden, die dem Ganzen eine eigene Gestalt verleihen. Und um wie viel mehr muss dies gelten, wenn sich Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen beim Lernen und Weitergeben begegnen?

Ist das wirklich schlimm? Muss man es fürchten? Muss deswegen die Essenz verloren gehen? Oder leben die Schätze der Kulturen vielleicht gerade deshalb fort, weil sie sich mit den neuen Menschen und den neuen Bedingungen zusammen wandeln, sich ihnen anpassen, während die Menschen sie sich so gewissenhaft wie möglich aneignen?

Selbst bei denen, die sich als Linienhalter verstehen oder die von anderen als solche gesehen werden, finden wir, schauen wir ihre Biographien und ihre Entwicklung im Taijiquan oder Qigong an, oft Hinweise darauf, dass sie selbst die Tradition zugleich bewahrten und veränderten. Wie zum Beispiel Zheng Manqing, der sehr zur Verbreitung des Yang-Stil-Taijiquan im Westen beigetragen hat, und eine eigene Kurzform entwickelte. Auch die Ausführung der Bewegungen hat sich bei ihm – im Vergleich zu den älteren Formen, die längere und tiefere Stände bevorzugten, – sichtbar verändert. Diese Veränderung wird wiederum verständlich, wenn man nachvollzieht, wie Zheng Manqing das Tuishou verstanden hat. Die Modifikationen der Ausführung der Bilder in der Form erleichtern das Einüben dieser Qualität im Tuishou.

Um im Unerschütterlichen anzukommen,
musst du dich mit den Tao befreunden.
Darum besänftige dein Denken.
Höre auf zu erklären, zu teilen
und Unterschiede zu machen.

Sieh dich im Mittelpunkt des Universums,
und nimm jedes Dings und jedes Wesen als Teil deiner Unendlichkeit an.

Wenn du dir im Klaren darüber bist, dass,
was deinem Nächsten angetan wird, auch dir gilt,
hast du die große Wahrheit verstanden.

Brian Walker, Laotses unbekannte Lehren, Huan-Hu Ching, Vers 42

Beständigkeit im Wandel

An den großen Weltreligionen können wir gut sehen, dass – egal wie fleißig missioniert und wie eifrig auf Einhaltung der »reinen Lehre« geachtet wurde – eine Idee sich nur dann wirklich verbreitet, wenn sie eine Verbindung mit

dem eingeht, was schon da ist. Oder anders gesagt: Menschen öffnen sich dem Neuen eben immer in dieser Pendelbewegung, die versucht, das Neue mit dem Bekannten so zu verbinden, dass es einen persönlichen Sinn bekommt.

Betrachtet man die Missionsgeschichte des Christentums, wird klar, dass dies natürlich nicht erwünscht war, aber stillschweigend geduldet wurde – wenn die zu Bekehrenden sich dadurch gewinnen ließen, zu konvertieren. Man schaue sich an, wie in Südamerika oder in Afrika der christliche Alltagsglaube in bunter Mischung mit älteren Traditionen praktiziert wird. Und in Europa lassen sich eine Fülle heidnischer Bräuche finden, die dem Christentum so einverleibt wurden, dass die Mehrheit heutiger Christen gar nicht mehr weiß, aus welchen Quellen diese Symbole und Rituale eigentlich stammen.

So erweist die Tradition sich bei genauerer Betrachtung als etwas, das selbst durch permanente Veränderung entstanden ist. Das, was wir heute als Bestehend erleben und bewahren wollen, ist nichts Festes, sondern eher wie eine Momentaufnahme in einem Kontinuum der andauernden Entwicklung.

Diese Entwicklung entsteht durch die Pendelbewegung zwischen Beharren und Verändern. Im Ringen dieser beiden Kräfte entsteht das momentane Verständnis, dass für diese Menschen, in dieser Zeit, in dieser Kultur einen Sinn ergibt. Deshalb ist er oder ist sie bereit, diese Tradition anzunehmen und weiter zu pflegen.

BrückenbauerInnen

Taijiquan und Qigong sind Künste aus ferner Zeit und einer Kultur »am anderen Ende der Welt«. Sie sind deshalb ein besonderes Geschenk für uns, weil sie uns glücklicherweise nicht mit missionarischem Eifer aufgezwungen wurden. Sondern wir hatten und haben die Freiheit, das andere Wissen über die Welt, das in ihnen aufgehoben ist und das wir mit dem Üben kennenlernen können, in Ruhe zu erforschen. Sie sind nicht nur eine Einladung, Fremdes kennenzulernen und damit den eigenen Horizont zu erweitern. Durch die Philosophien, die ihnen zugrunde liegen – insbesondere durch den Daoismus, aber auch durch die Einflüsse des Buddhismus – stellen sich uns genau diese Fragen: Wie denke ich? Wie nehme ich wahr? Was geht in meinem Bewusstsein vor und welche Auswirkungen hat das auf mein Handeln?

> Manche sagen, meine Lehre sei Unsinn.
> Andere nennen sie: erhaben, aber nicht praktikabel.
> Aber für jene, die ihr Innerstes ergründet haben,
> ergibt dieser Unsinn durchaus Sinn.
> Und für jene, die sie in die Praxis umsetzen,
> hat diese Erhabenheit tiefe Wurzeln.
>
> Laozi, Daodejing Vers 67

Wenn wir unsere Taijiquan- und Qigong-Praxis also nicht nur als exotische Gesundheits- oder Selbstverteidigungsübung betrachten, sondern sie als Gelegenheit zur Selbsterforschung nutzen, könnten wir zu so etwas wie Experten werden für Fragen wie: Warum ist der Umgang mit Fremdem für Menschen unter Umständen schwierig? Welchen Platz haben das Vertraute und das Fremde in meinem Leben? Wie kann ich in Frieden damit leben, dass es außer meiner noch andere Sichtweisen gibt? Und was hilft uns, das Gemeinsame zu sehen und uns an den Unterschieden zu erfreuen?

Vielleicht können wir, dadurch dass wir in uns selbst Frieden mit diesen Themen finden, zu Brückenbauern für andere werden. Das wird damit beginnen, dass wir unseren Standpunkt kennen – und mitfühlend sehen können, warum jemand anderes einen anderen hat. Im Moment. Bewegen wir uns aufeinander zu und suchen das Gemeinsame. Dann erscheint das Fremde in einem neuen Licht.

»Nur ein vollständiges Ergründen der Wirklichkeit kann uns retten; Angst kann uns niemals retten. Wir existieren nicht getrennt von anderen, sondern wir sind alle untrennbar miteinander verwoben.«

Thich Nhat Hanh (»Mit dem Herzen verstehen«, Theseus 2011, Übersetzung aus dem Englischen von Ursula Richard)

Dietlind Zimmermann,
studierte unter anderem Philosophie und Psychologie, unterrichtet seit 1992 und ist Redakteurin des TQJ.
www.bewegte-philosophie.de,
www.taiji-lebenskunst.de,
www.kinder-in-balance.info