

Immer besser werden

Sind Qigong und Taijiquan Instrumente der Selbstoptimierung?
Von Dietlind Zimmermann

Warum üben wir Taijiquan oder Qigong? Aus einem eigenen inneren Bedürfnis heraus oder weil wir etwas erreichen wollen, das positiv bewertet wird? Dietlind Zimmermann weist auf die Gefahr hin, dass der allgemeine Trend zur »Selbstoptimierung« auch vor unseren Künsten nicht haltmacht und zu neuem Stress sowie einer Orientierung an äußerlichen Maßstäben beiträgt. Dem Wunsch nach Selbstverwirklichung, der in den Anfangszeiten die Verbreitung von Qigong und Taijiquan im Westen angetrieben hat, steht der gesellschaftliche Druck, das Beste aus sich herauszuholen, gegenüber. Um jedoch deren volles Potenzial auszuschöpfen, müssen wir loslassen, nicht nur die körperliche Anspannung, sondern auch Ansprüche und Erwartungen, gesellschaftliche und persönliche Normen.

ABSTRACT

Getting better and better

Are Qigong and Taijiquan instruments for self-optimisation?

By Dietlind Zimmermann

Why do we practice Taijiquan or Qigong? Because of an inner sense of need or because we want to achieve something that will be assessed positively by others? Dietlind Zimmermann points to the danger that the general trend to »self-optimisation« will take hold of our arts, too, and contribute to a new sense of stress and to orientation towards external standards. The wish for self-realisation which powered the spread of Qigong and Taijiquan in Western countries in the early days can be contrasted to the social pressure to get the best out of yourself. But to achieve the full potential of these arts, we need to let go – not only of physical tension but also of demands and expectations, of social and personal norms.

Die ersten von uns entdeckten Taijiquan oder Qigong in den 60er, 70er oder 80er Jahren des letzten Jahrhunderts. Es war eine Zeit des Wandels und der Aufbruchstimmung. Von der politisch linken APO (außerparlamentarischen Opposition) bis zur Flowerpower der Hippies stellten junge Menschen grundlegend in Frage, ob die Art, wie wir zusammenlebten, richtig war. Sie wandten sich gegen eine rigide Moral, die sie als verlogen empfanden, und gegen ein Wirtschaftssystem, in dem sie ein Instrument einer menschenverachtenden weltweiten Ausbeutung sahen.

Es war der Widerstand gegen die »Leistungsgesellschaft«, die aus den Aufbaujahren nach dem Krieg hervorgegangen war. Und dann kamen diese Leistungsverweigerer, die Hippies, die Langhaarigen, die »Gammler«, die

es vorzogen, in den Tag hinein zu leben! Sie zogen mit der Gitarre durch die Welt, gründeten Landkommunen und andere alternative Lebensgemeinschaften, die sich dem Motto des Höher-schneller-weiter verweigerten.

Dieser anarchistische Ansatz passte zu vielem, was man in daoistischen Texten lesen kann. Auch Laozi empfiehlt die Rückbesinnung auf das einfache, das schlichte Leben. »Nicht-Machen« statt Leistung und Leistungssteigerung. Meditation, Yoga, Taijiquan und etwas später Qigong: Die Übungswege passten zum neuen Lebensgefühl. Sie zu üben, schien zu ermöglichen, sich selbst und die Gesellschaft in das zu verwandeln, was man erträumte. Eine bessere, eine gerechtere – eine irgendwie »richtigere« Welt sollte es sein, die das Erbe von Imperialismus, Diktatur und Weltkriegen hinter sich ließ.

Nun sind wir ein bis zwei Generationen weiter und haben sie offensichtlich wieder, die Leistungsgesellschaft. Oder sollte ich sagen: immer noch? Auch wenn ihre Erscheinungsformen sich verändert und die Spielregeln sich zum Teil gewandelt haben. Mir scheint, dass das Diktat des Leistens in Bereichen wie der Arbeitswelt noch zugenommen hat, in anderen nur



subtiler geworden ist, indirekter, aber mindestens ebenso an unsere Substanz gehend. Inzwischen wird nicht nur die Leistung abfragt, die der oder die Einzelne im Außen, also »für die Gesellschaft« erbringt, sondern auch die Leistung, die er oder sie »an sich selbst« erbringt: Selbstoptimierung ist das neue Zauberwort. Zunehmende Egozentriertheit und Narzissmus folgen auf dem Fuße.

Ohne Selbstoptimierung keine ausreichende Leistung und keine soziale Anerkennung. Und im Zuge der Selbstvermarktung über die Social Media Kanäle wird dann selbst die innere Leistung nach außen gekehrt: Schaut her, wie schön, wie fit, wie gesund ... wie spirituell ich bin. Wie konnte das geschehen, fragt man sich. Und welche Rolle spielen unsere Übungsmethoden dabei?

Was ist eigentlich Selbstoptimierung?

Welches »Selbst« soll denn optimiert werden? Schauen wir uns das Selbst an wie eine Zwiebel, von außen nach innen. Ein großer Trend heutiger Selbstoptimierung betrifft schlicht das Äußere. Früher konnte man vielleicht noch ausreichend damit punkten, dass man gewisse Standards an Benehmen, an Reinlichkeit und an Kleidung einhielt und dabei das Gebot der Moden beachtete. Wobei von Frauen gewöhnlich mit Frisur und Make up ein vermehrter Aufwand an Verschönerung erwartet wurde. Aber Dank der regen Marketingtätigkeit unserer Schönheitsindustrie entdecken inzwischen auch Männer diese »Selbstoptimierungslücke«.

Damit aber nicht genug. Männern wie Frauen geht es nämlich zunehmend an die Haut – und unter die Haut. Von künstlicher Haar- und Wimpernverlängerung, Acrylfingernägeln und Ganzkörperenthaarung über Permanent Ma-

ke-up, Tattoos, Piercing und Botox bis zu Lifting und anderen Maßnahmen, die mit dem Skalpell vermeintliche Schönheit herstellen. Der Körper als neues Schlachtfeld, auf dem sich Leistung beweisen lässt.

Und das nicht nur äußerlich – da geht noch mehr: Gesundheit, Fitness. Selbst Ziele, die sich aus gutem Grund anstreben ließen, verzerren sich un-

ter dem Diktat der Selbstoptimierung so, dass sie fragwürdig werden. Für bestimmte gesellschaftliche Kreise, die es sich leisten können, sind Fitness und Gesundheit die neuen Ikonen der Anbetung geworden. Das scheint krass formuliert. Doch beschäftigen sich inzwischen Forscher mit der Frage, ob Ernährung nicht bei manchen schon einen quasi-religiösen Status hat und bei anderen Fitness nicht schon zur Sucht geworden ist. Hieß früher das Ideal noch »*Edel sei der Mensch, hilfreich und gut*« (J. W. v. Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre V), könnte man meinen, es laute heute »*Schön sei der Mensch, gesund und fit*«.

Und welcher wunderbaren Dienst können Qigong und Taijiquan da leisten! Gesundheitsfördernd – und selbstoptimierend. Bin ich zu verspannt, werde ich dadurch entspannter. Bin ich zu gestresst, komme ich damit runter. Bin ich zu kraftlos, kann ich meine Energie damit aufbauen und so weiter. Wir wissen: Die Liste der Wohltaten, die dies Üben uns erweist, ist schier endlos.

Was also soll falsch daran sein? Die Fragen lauten eher: Wann und wodurch machen sich Unterrichtende unter Umständen für Trends dienstbar, die sie eigentlich nicht unterstützen wollen? Verfolgen wir vielleicht sogar in der eigenen Übungspraxis ein zweifelhaftes Ziel der Selbstoptimierung?

Lässt sich »optimal« leben?

Psychologen wissen längst, dass es Menschen unglücklich macht, wenn sie nach Perfektion streben, da Perfektion nahezu unerreichbar ist. Sie ist im Rahmen lebendiger Prozesse, die dauernder Veränderung unterliegen, bestenfalls für einen kurzen Moment gegeben und verschwindet dann wieder. Perfektion als Ziel ist wie eine in schwindelnder Höhe liegende Messlatte, die uns unaufhörlich und bis zur

Meditative Praxis will nicht das Selbst optimieren, sondern führt in die »Selbstvergessenheit«.

Foto: Dietlind Zimmermann



Die Formen der Praxis sind vielfältig. Für jede und jeden gibt es einen geeigneten Weg.

Foto: Hendrik Wiethase

Erschöpfung springen lässt, ohne je das Gefühl zu haben: Jetzt ist es gut. Der Wunsch nach Perfektion ist die berühmte »Anleitung zum Unglücklichsein«. Doch so wie die Grundlagen der Leistungsgesellschaft unverwüstlich weiter die Agenda unseres Lebens bestimmen (wenn wir es zulassen), so ist auch der Perfektionierungswahn nicht verschwunden. Statt »Sei perfekt« heißt es jetzt »Optimiere dich selbst«.

Die Leistungs- und Konsumgesellschaft lebt davon, dass Menschen bereit sind, große Anstrengungen auf sich zu nehmen, um etwas zu erreichen, dass sie (vermeintlich) nicht haben und von dem sie glauben, dass sie es brauchen, um glücklich zu sein. Dafür machen sie Karriere, dafür gehen sie ins Fitnessstudio oder auch in den Qigong-Kurs, dafür besuchen sie Schulen aller Art, Therapeuten, Workshops und kaufen sich Ratgeberliteratur. Sollte es uns früher nur »besser gehen«, damit wir glücklich sein können, so wollen oder müssen wir heute auch noch »besser sein«.

Optimieren heißt verbessern. Aber das Ziel ist nicht einfach »gut«. Das Ziel des Optimierens ist das Optimum. Das Allerbeste eben. Erst dann ist es richtig, denn dann ist es ... perfekt. Das Fatale an aller Perfektionierung und Optimierung ist nicht nur das fragwürdige Ziel, das sich, wie wir wissen, gar nicht erreichen lässt, sondern auch, dass dem eine Prämisse zugrunde liegt, die von vornherein unzufrieden macht: »So wie es jetzt ist, ist es nicht gut«. Und dies gilt nicht mehr nur für die äußeren Verhältnisse, sondern auch für uns selbst: So wie wir sind, sind wir nicht gut (genug). Damit wird das Leben zu einer einzigen Aufgabe der Selbst-Verbesserung.

Diese Unzufriedenheit, die nach Verbesserungsmaßnahmen schreit, kann in jeden

Winkel unseres Selbst vordringen. Nach dem Körper kommen der Geist, die Seele ... alles verbesserungswürdig, alles optimierbar.

Selbstverwirklichung und Potenzialentfaltung

Eher unbeabsichtigt förderten und fördern oft gerade diejenigen diesen Trend, die eigentlich die Zwänge einer konsum- und leistungsorientierten Gesellschaft kritisch betrachten und humanistische, psychologische oder spirituelle Sichtweisen vertreten und neue Wege beschreiten wollen. Stichworte, die dazu aus der Aufbruchsstimmung der 70er und 80er Jahre stammen und vor allem im Westen für gesellschaftliche Veränderung standen, sind »Selbstverwirklichung« und auch »Persönlichkeitsentwicklung«.

Es ging zunächst darum, das Individuum von einer Pädagogik zu befreien, die Menschen nur zu guten Funktionsträgern der Gesellschaft machen wollte, und dem Recht jedes Menschen auf Eigenständigkeit und individuelle Entfaltung Gehör zu verschaffen. Dies führte in der Pädagogik, der Psychologie, der Soziologie zu neuen Ansätzen und öffnete den Raum dafür, dass unsere Gesellschaft bunter, vielfältiger und offener wurde. Es verschaffte uns individuelle Freiheiten der Entwicklung, die noch ein Jahrhundert zuvor völlig undenkbar gewesen wären und die für uns heute eine Selbstverständlichkeit sind.

In den 2000er Jahren ist das Stichwort der »Potenzialentfaltung« hinzugekommen. Dieser Ansatz basiert, wie seine Vorgänger, auf einem positiven Menschenbild, das den Mensch als ein Wesen sieht, dem grundsätzlich ein weit über unsere Vorstellung gehendes Potenzial an Entfaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten zur Verfügung steht. Der Mensch ist kein Mangelwesen, das durch Erziehung erst zu etwas Wertvollem geformt werden muss. Ganz im Gegenteil: Der gesellschaftliche Kontext (Elternhaus, Schule) sollte möglichst gedeihliche Bedingungen schaffen, damit sich »das Wunder des Lebens« in jedem Menschen auf seine ganz individuelle Art entfalten kann.

Doch selbst diesen Ansatz kann sich eine vom Leistungsgedanken dominierte Kultur zu eigen machen. Dann wird Potenzialentfaltung zu einer Pflicht. »Mach was aus dir!« Eine kleine Verschiebung des Vorzeichens kann aus einer Chance ein Risiko und aus einem Freiraum einen Zwang machen. Potenzialentfaltung als Chance ist eine *Option*, die jeder Mensch hat. Dann ist es seine freie Entscheidung, wie und

in welchem Maße er oder sie diese nutzt. Unsere Leistungsgesellschaft hat daraus aberflugs eine *Norm* gemacht. Damit ist aus der Option eine Pflicht, ein gesellschaftlicher Imperativ geworden: »Hol das Beste aus dir heraus!«

Das ist ein Missbrauch der Idee der Potenzialentfaltung. Bei den Begriffen Potenzial und Entfaltung geht es um Möglichkeiten und um etwas, das sich aus sich selbst heraus entwickelt. So wie eine Blüte sich entfaltet, weil dies in ihr angelegt ist und sie es tun wird, wenn die Bedingungen dafür gegeben sind. Da kommt nicht jemand daher und entfaltet die Blüte oder fordert sie dazu auf. Schon gar nicht entfaltet man sie, weil man sie dazu zwingt. Auch nicht *moralisierend-normativ*: »Als gute Blüte solltest du alles tun, um dich voll zu entfalten.«

Woher kommt die Motivation für unser Tun?

In der Psychologie spricht man von intrinsischer und extrinsischer Motivation. Also ob jemand etwas »aus sich selbst heraus« anstrebt oder weil äußere Einflüsse es ihm nahelegen – zum Beispiel weil er dann Anerkennung und Lob erhält. Das hat auch viel damit zu tun, woher ein Mensch sein Gefühl für den eigenen Wert oder den Sinn des eigenen Lebens und Tuns bezieht: aus sich selbst (was natürlich auch in Rückkoppelung mit unserer lebendigen Umgebung geschieht) oder aus der Rückmeldung »der anderen«, die die Wertmaßstäbe vorgeben.

Selbstoptimierung, so wie sie derzeit allorten empfohlen wird, setzt stark auf extrinsische Motivation. Sie ist eben die neue gesellschaftliche Norm. Es sind die äußeren Maßstäbe, die sagen: So wie du jetzt bist, ist es nicht gut genug. Es sind die Angebote von außen, die vermeintliche Hilfe bieten, wie sich das ändern ließe. Im täglichen Medienkonsum werden wir konfrontiert mit »Erfolgsmode-len«, an denen wir unsere eigene Selbstoptimierungsleistung abgleichen können. Und die sehen durch raffinierte Inszenierung oft sogar noch viel besser aus als tatsächlich ... Auf jeden Fall viel besser, als man selbst jemals aussehen wird. Und das heißt in diesem Kontext natürlich auch, sie *sind* besser als man selbst. Sie sind die strahlenden »Roll-Models« eines neuen Lebensstils, die – weil sie zum Teil ihr ganzes Leben darauf ausrichten – Leistungen erbringen, die der Durchschnittsbürger gar nicht erbringen kann. Und dennoch wird,

wenn nicht explizit, dann unterschwellig, der Eindruck erweckt: Das kannst du auch – strenge dich einfach mehr an.

Ein Teil der Teilnehmerinnen in Taijiquan- und Qigong-Kursen wird zumindest zu Anfang auch eher von solch äußeren Motiven angetrieben: »Ich sollte mehr für meine Gesundheit tun.« »Ich muss dringend was gegen den Stress machen.« »Mein Arzt sagt, ich soll Taiji machen.« Selten wird man einen Satz hören, der nicht die Hilfsverben sollen oder müssen enthält, sondern wo es heißt: »Ich möchte ...« oder »Es ist mir ein Bedürfnis ...« Manchmal geben kleine Wörter große Auskunft über das, was uns im Inneren bewegt. Wir alle unterliegen dem Einfluss solcher gesellschaftlichen Normen und selten sind wir uns dessen bewusst.



Ich halte es für eine große Herausforderung für Unterrichtende, nicht unbewusst ebenfalls eine moralische Norm aufzustellen und damit diesen ungesunden gesellschaftlichen Trend noch zu stärken. Die Gefahr ist umso größer, je überzeugter wir von den Möglichkeiten unserer Übungsmethoden sind. Auch mit der besten Absicht kann man schädliche Impulse in die Welt setzen.

Begeisterung und Bescheidenheit

Alle, die unterrichten, kennen dies Phänomen: Da kommen Menschen in die Kurse, die offensichtlich Probleme haben (Rückenschmerzen, Stress, Bluthochdruck, Schlafstörungen ...), und wir *wissen*, dass ein regelmäßiges Üben, so wie wir es anleiten, diesen Menschen

Egozentrik ist nicht zielführend. Wir lernen voneinander und miteinander.

Foto: Hendrik Wiethase

mit großer Wahrscheinlichkeit Linderung bringen könnte – vielleicht sogar tiefgreifende Verbesserung ihrer Situation. Und dann sehen wir bei so vielen, dass sie das, was wir ihnen anbieten, nicht in dem Ausmaß nutzen, wie wir es für sinnvoll halten. Sie kommen selten oder unregelmäßig in den Unterricht, sie üben nicht zu Hause. Sie erfahren dementsprechend nur einen Bruchteil der Wirkung, die unserer Erfahrung nach möglich wäre. Was ist unsere Haltung dazu? Wie drückt sie sich im Unterrichten aus? Welche Botschaft senden wir?

Wenn man durch den eigenen, intensiven Übungsweg – der uns auch viele Male mit dem »inneren Schweinehund« der Trägheit



Mit dem Üben zu beginnen ist wie durch ein Tor zu gehen – ohne genau zu wissen, was mich dahinter erwartet.

Foto: Dietlind Zimmermann

und Gewohnheiten konfrontiert hat – erfahren hat, wie hilfreich unsere Methoden sind, ist die Verlockung groß, selbst zum Vertreter einer »besserwissenden« Norm zu werden und offensichtlich oder subtil Druck auszuüben – überzeugt davon, zu helfen und Gutes zu tun. Aber so verbreiten wir dieselbe Nachricht: Du könntest besser sein (es könnte dir besser gehen) – wenn du dich nur mehr bemühen würdest ...

Und damit landen wir bei einem Dilemma und auch bei einem Paradox, das gerade unsere Übungsmethoden auszeichnet: Druck ist kontraproduktiv – zumindest

für die absolute Mehrheit der Übungsschritte. Das Heilsame ist das Loslassen: von Anspannung, von Haben- und Erreichenwollen, von Ansprüchen und Erwartungen ..., von gesellschaftlichen und individuellen Normen. Das Heilsame ist per se das Intrinsische: Im eigenen Handeln wieder den tiefsten, grundlegendsten Impulsen zu folgen heißt *dem Dao folgen*. Nicht die Übungsmethode an sich ist das Großartige und nicht das Ergebnis. Denn »Der Weg ist das Ziel«. Da ist er wieder, der berühmte Satz. Wie können wir ihn in unserem Zusammenhang deuten?

Zunächst verhilft er mir als Unterrichtender zu Bescheidenheit. Weder ich als Unterrichtende bin entscheidend noch sind es die Methoden, die ich anbiete. Der Mensch, der vor mir steht, ist entscheidend – und die Art, wie er oder sie seinen oder ihren Weg finden kann.

Methode und Lehrerin können hilfreich sein. Müssen es aber nicht. Es käme also darauf an auszuprobieren, ob diese drei zusammenpassen und auf welche Weise sich lohnend ein gemeinsames Stück des Wegs gehen ließe. Jede Form von »Sendungsbewusstsein« ist fehl am Platz, denn es ist auch nur Ausdruck einer moralischen Norm, von der man meint, dass es gut für andere sei, sie auch zu erfüllen.

Die Egozentrik-Falle

Wie ist es aber nun mit dem Selbstoptimierungsgedanken beim eigenen Üben? Wollen wir nicht durch unser Üben etwas an uns, in uns verändern, verbessern? Man könnte meinen ja. Und irgendwie auch nicht. Hier sind wir mitten in den schönen Paradoxien, die vor allem im daoistischen Erbe der Übungswege schlummern und die zugleich – gerade in unserer Leistungsgesellschaft – das Besondere und auch den Wert dieser Praxis ausmachen. Ja, unser Üben hat Ziele. Wenn wir beginnen, sind sie, wie schon beschrieben, meist stark von den allgemeinen Werten und Normen geprägt, die Einfluss auf unsere Selbstwahrnehmung haben. Wir fühlen uns zum Beispiel unwohl, weil wir »zu« gestresst, »zu« kraftlos, »zu« ängstlich, »zu« nervös, »zu« unbeweglich, »zu« was auch immer sind. Eine solche Motivation ist teilweise intrinsisch, teilweise extrinsisch. Je nachdem, wie stark die Bewertung von außen maßgeblich für die Bewertung des eigenen Befindens ist.

Seltener passiert es, dass nicht ein Verbesserungswunsch, sondern ein »das passt zu mir« den Start des Übens prägt. Dass Menschen sich vom Taijiquan angezogen fühlen, nachdem sie Übende im Park gesehen haben, und ohne zu wissen, was das ist, und ohne Idee davon, wozu das gut sein könnte, spüren: Das will ich tun. Aber nur, wenn dieses Gefühl von »das passt zu mir« entsteht, bleiben Menschen dabei und werden langjährig Praktizierende. Die Erfahrung zeigt, dass eine im Schwerpunkt extrinsische Motivation viel zu schwach ist, um Menschen für diese Art der Praxis zu erwärmen.

So verwandelt sich die Haltung zur Übungspraxis schleichend mit der sich wandelnden Motivation. Solange ein äußerlich definierbares Ziel im Vordergrund steht, können wir auch von einem guten Anteil extrinsischer Motivation ausgehen. Und zwar auch dann, wenn es »innere Ziele« sind wie Gelassenheit, Mitgefühl, Souveränität und Ähnliches. In diesen Zielen steckt ein (Vor-)Bild, das wir als

positiv und erstrebenswert ansehen und das wir durch das Üben zu erreichen versuchen. Solche extrinsischen Motivationen sind nicht grundsätzlich schlecht. Sie sind oft der erste Anlass des Übens und geben Menschen damit überhaupt die Gelegenheit zu erfahren, was Taijiquan oder Qigong für sie bedeuten könnten. Selbst dann, wenn sie es nur »ausprobieren«, können sie positive Effekte und Erfahrungen mitnehmen, die vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt eine tiefer gehende Motivation in Gang setzen und zu einem neuen Übungsstart führen.

Das Faszinierende an unseren Methoden ist, dass sich einiges selbst auf diese äußerlich motivierte, zielorientierte und zweckgebundene Herangehensweise erreichen lässt – vieles aber nicht. Ich kann vielleicht Spannungsregulation in dem Maße lernen, wie es auch mit Autogenem Training möglich wäre. Ich kann Schmerzen vermindern und Beweglichkeit erhöhen, ähnlich wie mit anderen Bewegungsangeboten. Ich kann lernen, meinen Körper recht geschmeidig und elegant zu bewegen – ähnlich wie ein Tänzer oder eine Sportgymnastin.

Ich kann durchaus meine Gesundheit und Fitness erhöhen. Doch ist dies im Qigong oder Taijiquan nur der Anfang, die Grundschule – es ist wie das ABC oder die Tonleiter zu erlernen, erste Sätze zu schreiben und Etüden zu spielen. Taijiquan und Qigong sind *Bewegungskünste*. Vom ABC bis zum Roman und von der Tonleiter bis zum Konzert ist ein langer Weg, auf dem vieles geschieht. Und zwar vieles, das Technik und Übungsdisziplin zur Voraussetzung hat – aber doch etwas ganz anderes ist. Es ist das, »was geschieht«, ohne dass wir es durch unser Machen herbeizwingen könnten. Es ist Entfaltung, es ist das Wunder, das sich zeigt, wenn das Potenzial sichtbar wird ... Deswegen ist der Weg das Ziel: Das Üben selbst führt mich dorthin, wo es gut ist zu sein. Direkt beim Üben. Mitten auf dem Weg. Es wird zum Prozess meiner Entfaltung. Er ist das, worum es geht.

»Ich praktiziere, also bin ich«

Nun ließe sich einwenden – und bei manchen stehen meditative Methoden in diesem Verdacht –, dass das nur zu einer anderen Form der Egozentriertheit führt. Wo sich alles nur um mich, meine Entwicklung und Entfaltung dreht – um mein eigenes »Seelenheil«. Der Zweifel ist insofern berechtigt, als diese Gefahr immer dort besteht, wo ein starkes Ego



die extrinsische Motivation aufrechterhält. Wo wir, selbst bis in die Winkel unserer Seele, nur »besser werden« wollen, um dies am Ende präsentieren zu können – sei es unserem sozialen Umfeld oder wer immer für uns die Instanz ist, die uns bestätigen soll: Jetzt bist du gut.

Selbstkultivierung

Doch der Prozess, den ich meine, ist ein anderer. Er entlässt uns aus diesen Ego-geleiteten Sehnsüchten. So sehr ich selbst im Fokus des Übens stehe, so wenig bin ich in meiner Praxis allein. Bewusst ühend erfahre ich mich als Teil einer Gruppe, die mein Üben unterstützt – ich bin gemeinsam mit anderen auf dem Weg. Und ich weiß mich eingebettet in eine Traditionslinie oder Traditionslinien. So ist mein Praktizieren mit Dankbarkeit und Respekt vor Methoden und Lehrern und Lehrerinnen verbunden, die mir die Möglichkeiten eröffnen und mich begleiten.

Je mehr wir also üben, einfach um zu üben, je mehr wir die Erwartung großartiger Ergebnisse des Übens loslassen und einfach hingebungsvoll praktizieren, umso mehr öffnet sich der Horizont der Erfahrung. Ich kann mich, meine Lebendigkeit, mein Potenzial, meine Einzigartigkeit und mein Einssein mit allem spüren. Es gibt nichts, wohin ich gelangen müsste. Es ist gut da, wo ich bin. Und dennoch bin ich auf dem *Weg*, folge »meinem Dao«. Diesen Weg nannte mein Lehrer Wei Ling Yi nicht Selbstoptimierung, er nannte ihn *Selbstkultivierung*.

Alle Übungsmethoden sind wie ein Schatz. Die Haltung, mit der wir üben, entscheidet darüber, welchen Teil des Schatzes wir bergen.

Foto: Dietlind Zimmermann



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