»Erkenne Dich selbst«

Taijiquan: Kampfkunst und spiritueller Weg
Von Dietlind Zimmermann

Während manche beklagen, dass der Kampfkunstaspekt im Taijiquan vernachlässigt wird, möchten andere gar nicht viel davon wissen, weil sie das Taijiquan in erster Linie als spirituelle Übung ansehen. Dietlind Zimmermann erläutert, wieso uns gerade die Tatsache, dass beim Taijiquan als Kampfkunst nicht nur die eigene Person, sondern auch ein vermeintliches Gegenüber in die Aufmerksamkeit gerät, auf einem spirituellen Weg weiterbringen kann. Dabei geht sie vor allem darauf ein, das uns das Thema Selbstverteidigung mit der Frage konfrontiert, was wir eigentlich verteidigen wollen, und damit auch mit unserem Selbstbild und unserem »In-der-Welt-Sein«. Angst als Ursache für das »Sich-angegriffen-Fühlen« wird wahrnehmbar und kann sich lösen. Die Partnerübungen bieten nicht nur die Möglichkeit, dem eigenen Verhalten im Kontakt nachzuspüren, sondern auch Verbundenheit aktiv herzustellen.

ABSTRACT

»Know Yourself«
Taijiquan: martial art and spiritual path
By Dietlind Zimmermann

While some complain that the martial art aspect of Taijiquan is being neglected, others don't even really want to hear about it because they see Taijiquan as essentially a spiritual exercise. Dietlind Zimmermann explains that, since Taijiquan as a martial art puts the focus not only on one's own person but also on a supposed opponent, it is precisely this fact that can help one on a spiritual path. Her main issue here is that self-defence confronts us with the question of what we actually wish to defend, and thus also reveals our self-image and our »being in the world«. Fear as the cause of »feeling attacked« becomes perceptible and can be dissolved. The partner exercises not only offer the possibility of studying one's own behaviour in conflict situations, but also of actively creating connectedness.

Wenn Taijiquan eine Kampfkunst ist, kann es dann zugleich ein spiritueller Weg sein? Hat Kampf nicht etwas mit Auseinandersetzung, mit Gegeneinander, mit Gewalt zu tun? Impliziert Spiritualität nicht Liebe, Mitgefühl, Verbundenheit mit allem Seienden? Ist das denn nicht geradezu das Gegenteil von Kampf? Mit solchen Fragen beginnt alles. Wer Fragen stellt, möchte verstehen, ist auf der Suche nach Erkenntnis, nach Sinn, nach Zusammenhang. Betreiben wir unsere Suche rein rational, sind wir auf einem philosophischen oder wissenschaftlichen Weg im neuzeitlichen Sinn. Den wissenschaftlichen Forscher wie die philosophisch Fragende treibt der Wunsch an, nicht nur die Oberfläche des Lebens abzutasten, sondern in die Tiefe einzudringen. Das spirituelle Bedürfnis geht darüber hinaus. Spiritualität sucht nach der Quelle und dem Zielpunkt unserer Existenz, sie zielt auf *Erkenntnis der Ganzheit*. Sie übersteigt jeden Begriff, da Begriffe immer nur Teile aus der Ganzheit »herausschneiden« können. Im Daodejing heißt es in Vers 1:

Das Dao, das mitgeteilt werden kann,
ist nicht das ewige Dao.
Der Name, der genannt werden kann,
ist nicht der ewige Name.

Das Unbenennbare ist das ewig Wirkliche.
Das Benennen ist der Ursprung
aller Einzeldinge.

Jeder, der etwas über das Dao zu Papier brachte, sah sich dem Paradox ausgesetzt, etwas mit Worten zu umkreisen, das jenseits der Worte liegt. Laozi sagte über das Dao, *»je mehr du davon redest, umso weniger begreifst du es«* (Vers 5). Im Bewusstsein, wie wenig die Sprache geeignet ist, die subtile Wahrheit zu vermitteln, die sich jenseits der »10.000 Dinge« unserer Alltagswelt verbirgt, lesen wir – fast selbstironisch: *»Worte, die auf das Dao hindeuten, scheinen eintönig und fade zu sein«* (Vers 35). So kann auch mein Text nur ein Versuch sein, eine persönliche Annäherung an das, was Taijiquan für mich zu einem spirituellen Weg macht. Denn Spiritualität gründet in persönlichem Erleben. Sie ist im Kern höchst subjektiv.

Die äußere oder objektive Seite von Spiritualität steht zum spirituellen Erleben im gleichen Verhältnis wie Form zu Inhalt. Diese Formen sind körperliche und geistige Exerzitien, die als Medium spiritueller Erfahrungen erlernt und praktiziert werden, wie Trance initiierende Tänze, Versenkung in heilige Texte und Gebete, Kontemplations- oder Meditationstechniken und anderes. Viele finden wir eingebunden in einen religiösen Kontext. Damit sind sie Anleitungen für eine bestimmte, erwartete Form des spirituellen Erlebens. Andere basieren auf einem kulturellen Wertesystem, einer Philosophie. Ihr Gebrauch ist nicht davon abhängig, sich zu einer bestimmten Weltanschauung oder Gottesvorstellung zu bekennen. Sie sind Werkzeuge, die zwar in einem kulturellen und historischen Kontext entstanden sind, aber ihr Gebrauch ist nicht an diesen gebunden.

Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus, die die Basis unserer Übungspraxis im Qigong wie im Taijiquan bilden, haben sich auf mehreren Ebenen niedergeschlagen: als allgemeine philosophische Konzepte, Leitliniengeber für körperliche, geistige und spirituelle Übungspraxis und als Religionen. Damit bieten sie auch einen reichen Fundus für den eigenen spirituellen Weg – ohne dass dies automatisch die Bindung an eine religiöse Überzeugung beinhaltet.

Wirklichkeiten und Wahrheiten

Auf welche Weise könnte mir aber eine Kampfkunst wie Taijiquan den Weg zu einer spirituellen Erfahrung der Welt und meiner selbst bahnen? Mir plausibel machen, dass die Wahrnehmung, dass wir getrennt von allen und allem anderen sind, nur ein Teil der Wahrheit ist? Ein Teil, der, wenn ich ihn für das Ganze halte, große Auswirkungen auf mein Selbstbild hat und meine Fähigkeit, mich in der Welt und in der Gemeinschaft mit anderen aufgehoben zu fühlen. Denn ist die Trennung das für mich einzig Reale, so finde ich mich als einsames, in eine fremde Welt geworfenes Wesen vor.

Ich bin mir recht sicher, dass wir die Auswirkungen eines solchen Weltbildes heute in der Zunahme an sozialer Vereinzelung und psychischen Erkrankungen ebenso ablesen können wie an individuellen und kollektiven Tendenzen, Eigeninteressen rücksichtslos und gegebenenfalls auch mit brutaler Gewalt durchzusetzen. Auch die Attraktivität fundamentalistischer religiöser Strömungen lässt sich hieraus erklären. Sie bieten einen klar definierten Verhaltenskodex, der Garant dafür sein soll, sich mit Gott, dem Ganzen, dem Ursprung wieder verbunden fühlen zu dürfen.

Bedenklich wird es, wenn daraus das Recht zu aggressiver Missionierung oder gar Gewalt gegen Andersdenkende abgeleitet wird. Solche Probleme entstehen, wenn die religiöse Form von ihrem spirituellen Inhalt getrennt wird. Wenn das Wissen verloren geht, dass Spiritualität ein ganz persönliches Erleben ist, das man niemandem aufzwingen kann. Mag *die Form* das Yang sein – sie ist im wahrsten Sinne des Wortes sinnentleert ohne *das Formlose*, das Yin, das den Inhalt bildet. Wird die Form ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt, verliert jede Religion ihr Herz: die persönliche spirituelle Erfahrung der Verbundenheit mit der Quelle des Lebens. Und statt der Fähigkeit zu Mitgefühl und Liebe entsteht schlimmstenfalls der Glaube an eine »göttliche« Rechtfertigung für Gewalt. So wird aus einem Medium, das gelebte Verbundenheit ermöglichen sollte, ein trennendes Schwert.

Greifen, um zu berühren, um Verbindung herzustellen, um zu spüren – nicht um zu packen, zu zerren, zu zwingen … Das Greifen im Tuishou entspricht der weichen Faust in der Soloform.
Fotos: Hendrik Wiethase

»Erkenne Dich selbst« – Gnōthi seoutón –, Inschrift am Tempel des Apollon in Delphi, sollte ursprünglich den Menschen an seine Begrenztheit erinnern. Sie blieb Wegweiser in der europäischen Geistesgeschichte.

阴
Yin

阳
Yang

Um unbewusste Angstreflexe zu lösen, brauchen wir Vertrauen. Sicherheit, die nicht mehr »gemacht werden« muss. Handeln, auch im Konfliktfall, aus einer »Geborgenheit«, die schon immer da ist. Meditatives Gewahrsein ist die innere Haltung, die zu dieser Erfahrung führen kann.

Alle Zitate aus dem Daodejing übernehmen die Übersetzung aus: Laotse: »Tao Te King. Eine zeitgemäße Version für den westlichen Leser«, Übersetzung von Stephen Mitchell, Deutsch von Peter Kobbe, Arkana/Goldmann 2003. Wir haben dabei – wie im Text durchgängig – die Pinyin-Umschrift verwendet.

Wenn also das Bewusstsein, dass wir Einzelwesen und getrennt vom Rest der Welt sind, nur eine Teilwahrheit repräsentiert, wo liegen die anderen Teile, wo das Ganze? Und wichtiger als der Begriff der Wahrheit, über den allein man ausführlich nachsinnen könnte, ist mir ein anderes Begriffspaar: Es geht um die Teile und das Ganze. Es gibt einen Blickwinkel – das ist vornehmlich der unseres Verstandes –, der lässt uns die Teile sehen. Es gibt einen anderen – ich nenne ihn den spirituellen –, der ermöglicht die Schau des Ganzen. Oder anders formuliert: Den bewussten Kontakt mit dem Urgrund, aus dem alles heraustritt und in den alles zurückkehrt, in dem jenseits von Zeit und Raum die Teile und das Ganze identisch sind. Weil kein Begriff diesen Urgrund fassen kann, nannten die Daoisten ihn *»in Ermangelung eines besseren Namens«*, wie wir bei Laozi in Vers 25 lesen können, »Dao« – was unter anderem »Weg« heißt. Dao als Urgrund, als Quelle allen Seins, beschreibt zum Beispiel Vers 6:

Das Dao bezeichnet man als die große Mutter;
Leer, doch unerschöpflich,
bringt es unzählige Wesen hervor.

Über Dao als Ausgangs- wie als Endpunkt alles Seienden berichtet neben anderen Vers 16. Diesen Vers beginnt Laozi mit einem Hinweis, wie man sich einer Wahrnehmung des Dao nähern könnte. Es ist ein Hinweis auf meditatives Gewahrsein:

Mach deinen Geist völlig gedankenleer.
Stimme dein Herz auf Frieden ein.
Sieh dem Getümmel der Wesen zu,
aber sinne nach über ihre Rückkehr.
Jedes einzelne Wesen im Universum
kehrt zur gemeinsamen Quelle zurück.
Zur Quelle zurückkehren – das ist heitere Gelassenheit.

Heitere Gelassenheit – ein gutes Stichwort. So stellen wir uns den Gemütszustand eines spirituellen, auf jeden Fall eines erleuchteten Menschen vor. Das allerdings will schon wieder nicht zu Kampf und dem Üben von Kampfkunst passen: »Stimme dein Herz auf Frieden ein« heißt es ausdrücklich. Wie denn nun? Auf jeden Fall ist es eine Aufforderung an jeden einzelnen Menschen: Beginne bei dir selbst!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Beginnen wir mit der Suche bei uns selbst. Das ist sinnvoll. Alles in unserem Leben beginnt bei uns selbst. Nur in uns, durch uns hindurch (unsere Sinne, unsere Wahrnehmung, unser Bewusstsein) formt sich für uns das Leben – unser Bild von der Welt und von uns selbst. Das passt gut, denn es geht bei Kampfkunst um *Selbst*verteidigung. Wir lernen kämpfen, um uns gegen die Angriffe anderer zur Wehr setzen zu können, oder? Auf jeden Fall ist das für die meisten der Grund, eine Kampfkunst zu erlernen.

Doch was verteidige ich eigentlich, wenn ich mich selbst verteidige? Wer oder was wird angegriffen oder fühlt sich angegriffen? Ich habe eine Kampfkunst, die unter anderem daoistische Wurzeln hat, immer als Einladung empfunden, diese Fragen zu stellen. Die Frage nach dem Gefäß (Yang) und dem Inhalt (Yin), nach dem Begriff als Form und dem Formlosen, das sich hinter den Begriffen verbirgt. So ergeben sich zutiefst spirituelle Fragen: Wer bin ich? Wer glaube ich zu sein? Und was hat das damit zu tun, ob ich in Harmonie oder im Konflikt mit meiner Umwelt lebe?

Normalerweise verstehen wir den Begriff der Selbstverteidigung äußerlich. Es geht darum, seine körperliche Unversehrtheit zu schützen. Richte ich den Blick nach innen, erscheint die Frage: Was ist das, was ich da verteidigen will? Mein Körper? Interessanterweise heißt es nicht Körperverteidigung. Es heißt Selbstverteidigung. Was aber ist mein Selbst? Wenn Selbstverteidigung für Kinder, insbesondere Mädchen oder für Frauen angeboten wird, wird oft mit einem zweiten Begriff dafür geworben: Selbstbehauptung. Dies Wort verschiebt die Bedeutung noch klarer in den Bereich, der nicht nur Körper ist. Bei »sich behaupten« denken wir daran, als Persönlichkeit wahrgenommen zu werden, und es ist eher unser Selbstbild, das wir hier verteidigen. Und schon sind wir wieder bei der Frage: Wer bin ich? Was behauptet sich da?

Viele spirituellen Schulen, auch Daoismus und Buddhismus, machen uns darauf aufmerksam, dass unser Selbstbild eben nur ein *Bild* ist. Wir könnten sagen: Wir stellen eine *Behauptung* darüber auf, wer wir sind. Mit all unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen versuchen wir in jedem Augenblick diese Behauptung zu beweisen: Das bin ich. So bin ich. So war ich schon immer. *»Hier stehe ich – ich kann nicht anders!«* Zu meinem Selbstbild gehören meine Werte, meine Meinungen, meine Vorlieben, meine Abneigungen, meine Stärken und Schwächen (so wie ich sie definiere) und sogar mein Weltbild gehört zu meinem Selbstbild. Je fester dieses Bild ist, umso mehr fühle ich mich angegriffen von Worten und Handlungen anderer, die es infrage stellen könnten. Und umso mehr werde ich es verteidigen.

Hier beginnt Kampfkunst als spiritueller Weg. Er führt mich zur Erkenntnis, dass es in erster Linie um eine Auseinandersetzung mit mir selbst geht. Jeder Konflikt mit anderen beruht darauf, dass sich etwas in uns attackiert fühlt, das sich gleichsetzt mit unserem Welt- und Selbstbild. Diese Form des Kampfes erleben wir tagtäglich und er beginnt, lange bevor es zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt. Glücklicherweise leben wir in einer Gesellschaft, in der es Konsens ist zu versuchen, Konflikte nicht mit körperlicher Gewalt zu lösen. Umso wertvoller ist eine Kampfkunst, die die geistigen Wurzeln des Übels aufdecken und im Training körperlich und geistig bearbeiten kann.

Die Wurzeln des Konflikts

Mich interessieren hier zwei Wurzeln, die zu Konflikt und Kampf führen: Die erste ist, mich getrennt von allem anderen wahrzunehmen. Da gibt es also mich und die Welt, die anderen. Und damit die Notwendigkeit, meinen Platz in der Welt *gegen* die anderen zu behaupten. Die zweite Wurzel ist das Bild, das ich mir von mir selbst gemacht habe und zu erhalten versuche. Wann immer ich es attackiert sehe, entsteht sofort der Impuls zur Selbstverteidigung. Beide aber, das Weltbild und das Selbstbild, könnten sich aus spiritueller Sicht als Trugbilder herausstellen ...

Aus beiden Wurzeln erwächst eine Emotion, die sich bei genauerer Betrachtung als innerer Motor für Kämpfe entpuppt: Angst. Angst vor körperlicher Vernichtung, in sogenannten zivilisierten Gesellschaften wie unserer zumeist: Angst vor Selbstbildvernichtung. Es ist eine Urangst vor dem Ausgelöschtwerden. Todesangst. Bei uns reichen meist schon die kleineren Varianten: Angst vor Status- oder Machtverlust, *Angst vor Kontrollverlust*. Dabei geht es immer wieder um unser Selbstbild. Und um den mangelnden Halt im Ganzen.

In der Sorge um unsere Sicherheit, unsere Integrität, spielen deshalb Hoffnung und Angst eine große Rolle. Wir kämpfen, versuchen uns zu behaupten, wollen siegen und nicht verlieren, wir hoffen und haben Angst. Dazu sagte Laozi sehr treffend in Vers 13:

Hoffnung und Angst sind beide Trugbilder,
die aus dem Selbstbild entstehen.
Machen wir uns kein Bild von uns selbst –
wovor müssen wir uns dann noch ängstigen?

Nun ist das alles so schön und leicht gesagt: das Selbstbild, die Angst, die Hoffnung loslassen ...

Die Angst würden wir vielleicht gern loswerden, aber unser Selbstbild, die Hoffnung? Warum denn nur? Die Antwort spiritueller Erfahrung lautet: Weil sie dein Bewusstsein von der Erfahrung der Einheit allen Seins fernhalten. Von der Verbundenheit mit dem Dao, würden die Daoisten sagen. Weil sie Täuschung sind und nur vermeintliche Sicherheit bieten. Weil auf diese Weise die Angst nie ihre Macht über dein Denken und Fühlen verlieren kann. Der Weg aus der Angst führt durch die Angst hindurch. Nimm also den Kampf mit dem Autopiloten deines Bewusstseins auf, kämpfe »gegen« die Gewohnheiten des Denkens, Fühlens, Verhaltens, gegen jede Form der Verhärtung: körperlich, geistig, seelisch. Beginne loszulassen. »Erwache«, wie die Buddhisten es nennen würden.

Einige werden sagen: Angst als Motor aller Konflikte – so ein Quatsch. Ich habe keine Angst. Ich würde fragen: Wie sieht es bei dir mit Wut aus? Alle Reaktionen, die uns erstarren lassen (körperlich, psychisch), sind direkt aus der Angst, aus der Energetik der Wandlungsphase Wasser, gespeist. Aber alle Reaktionen, die spontane Ge-

In der Form vertiefen wir die Selbstwahrnehmung und erforschen die eigenen Spannungsmuster. Wir können sie als »Abwehr gegen die Schwerkraft« erfahren und im eigenen Körper Abwehr in »Hingabe an die Schwerkraft« verwandeln.

太极

Taiji

genreaktionen sind, spontanes Aufbegehren, Impulse nach dem Motto »Angriff ist die beste Verteidigung«, werden schon aus der nachfolgenden Wandlungsphase Holz genährt. Ihr emotionaler Antrieb ist die Wut. Eine kleine Dysbalance in den Wandlungsphasen mag ausreichen: Die eine bleibt reaktiv im Wasser hängen, der andere ist in Lichtgeschwindigkeit im Holz. Nur weil diese Impulskette unserer Aufmerksamkeit entgeht, heißt das nicht, dass sie nicht wirkt. Und die energetische Nahrung der Wandlungsphase Holz ist die Wandlungsphase Wasser. Der tiefste Impuls, wenn wir uns angegriffen fühlen, ist Angst.

Auch wenn die Berührungen »leicht sind«, ist der Kontakt so intensiv, dass ich jederzeit die gesamte Körperstruktur meines Partners zwischen Himmel und Erde wahrnehmen kann.

Kampfkunst als innerer Weg

Bevor man also Auseinandersetzungen im Außen lösen kann, gilt es, sich den Konflikten in sich selbst zu stellen beziehungsweise ihre Wurzeln zu finden, um ihr Entstehen zu verhindern. Denn dort, am Punkt des Entstehens, ist alles noch leicht wandelbar. Deshalb sagte Laozi (Vers 63):

Halte das Kleine für groß
und das Wenige für viel.
Stell dich dem Schwierigen,
solange es noch leicht ist.

Unsere Gewohnheiten sind oft andere: abwarten, die Dinge laufen lassen, wegducken – oder aber abblocken, sich dagegen sperren, starrsinnig ignorieren ..., bis es nicht mehr geht, bis »das Maß voll ist«. Und dann kommt als Ausgleich für die aufgeschobene angemessene Reaktion die Über-Reaktion: impulsiv, aggressiv und mit aufgestautem Yang oft zerstörerisch. Dann »fliegen die Fetzen«, entweder verbal oder körperlich. Der Kampf ist da. Und neues Leid entsteht.

Erfreulicherweise ist unser Körper ein sensibles Messinstrument, was unbewusste innere Impulse betrifft. Fühlt unser Selbst(bild) sich angegriffen, werden wir sofort körperliche Reaktionen erleben können. Der Pulsschlag erhöht sich, die Muskelspannung nimmt zu, die Atemfrequenz verändert sich. Die Reaktionen sind da, bevor uns überhaupt zu Bewusstsein gekommen ist: Ich fühle mich angegriffen, ich werde jetzt sauer auf den anderen, ich positioniere mich in innerer Abwehr oder gehe zum Angriff über. Deshalb ist eine Praxis gut, die zu einer vertieften Körperwahrnehmung führt, um sich der Wurzel von Gegenwehr, Angst, Aggression und Anspannung in uns zu nähern. Dafür muss ich zunächst eine bessere Verbindung zwischen Körper und Bewusstsein herstellen, einen »inneren Blick« einüben, der subtile Veränderungen frühzeitig wahrnimmt. Er entspricht einer Bewusstseinshaltung, die ich *meditatives Gewahrsein* nenne. Mit ihm beginnt für mich die spirituelle Praxis.

Der erste Schritt: Formtraining

In vielen Kampfkünsten gibt es Formtraining. Zwei Aspekte im Umgang mit Formtraining machen aus meiner Sicht Taijiquan besonders geeignet als spirituellen Übungsweg: Erstens, dass die Formen sehr langsam ausgeführt werden. Dies gibt mir Zeit, eine Wahrnehmung für die unendlich vielen und unglaublich schnell ablaufenden subtilen Reaktionen in meinem Körper und zwischen meinem Geist und meinem Körper zu entwickeln. Ist der äußere Bewegungsablauf in seinen Grundstrukturen erlernt, kann ich den Blick nach innen wenden, um dem Gesetz von Yin und Yang im Sinne der inneren Impulse auf die Spur zu kommen. Das Verfeinern der Wahrnehmung geht mit einer Versenkung in tiefere Bewusstseinsebenen einher. Dadurch kann ich die Muster der Gewohnheiten erkennen. Wo immer ich feststelle, dass eine Gewohnheit nicht mit dem natürlichen Fluss der Dinge übereinstimmt, kann ich mich darin üben, sie zugunsten eines Mitgehens mit dem Taiji, dem natürlichen Wandel, loszulassen.

Zweitens steht das Üben der Form *vor* den kampfkünstlerischen Anwendungen. Damit ist klar gesagt: Ordne erst mal das Chaos in dir selbst und lerne für dich selbst im Lot zu sein. Denn wenn ich mich selbst nicht ausreichend kenne – und damit ist eben nicht mein Selbst*bild* gemeint –, wenn ich nicht weiß, was Anspannung, Härte und Gegenimpulse in mir auslösen, und wenn ich keine Ahnung habe, was ich tun muss, um in mir selbst Harmonie herzustellen, brauche ich gar nicht erst zu versuchen, einen äußeren Konflikt wie einen

körperlichen Angriff gut zu bewältigen. Es würde nur zu einem erneuten Abrufen »blinder« alter Reaktionsmuster kommen. So kann man zwar in äußeren Kampftechniken besser werden. Aber es ist kein Weg der Erkenntnis und er führt nicht zu den Wurzeln.

Zugleich gibt mir das Formtraining die Möglichkeit zu untersuchen: Was brauche ich denn, um loslassen zu können? Was gibt mir Sicherheit, was trägt mich, wenn ich mich trauen will loszulassen – und sei es nur überflüssige muskuläre Anspannung? Hier überschneiden sich psychologische Phänomene und spirituelles Erleben auf interessante Weise. Es geht um Urängste und um das tief in uns wohnende Bedürfnis nach Sicherheit. An dieser Stelle bekommt das Wort Selbstverteidigung einen ganz neuen Bedeutungshorizont.

Da ist etwas in uns, das wird nicht loslassen, wenn nicht sicher ist, dass wir aufgefangen werden, wenn wir uns fallen lassen. Wir brauchen die Gewissheit »getragen und gehalten« zu sein. Die tiefste Angst, die in uns steckt, ist die Angst vor dem Fall ins Bodenlose. Alles, was daran erinnert, ist genährt von unserer Urangst: der Todesangst. (Es sei noch einmal an die Wandlungsphase Wasser erinnert.) Diesen Phänomenen werden wir allerdings erst in tiefem meditativem Gewahrsein erkennend begegnen. Den oberflächlicheren Ebenen unseres alltäglichen Bewusstseins bleiben diese Mechanismen verborgen. Ganz zu schweigen davon, dass wir in der Lage wären, bewusst mit ihnen zu arbeiten.

Zwischen Himmel und Erde

Kann ich mich selbst auffangen, wenn ich aufhöre, mich »zusammenzureißen« und stattdessen loslasse? Mich wie Münchhausen am eigenen Zopf aus dem Sumpf ziehen? Oder ist da etwas, in das ich mich hineinfallen lassen kann? Bin ich doch nicht allein, abgetrennt, isoliert – sondern verbunden mit etwas, das mich trägt, das mich hält?

Hier beginnt im Training die Strukturarbeit. Auch sie kann, bei entsprechender Ausrichtung der Achtsamkeit, eine Schnittstelle für Körpererfahrung und spirituelle Erfahrung bilden. Unser Körper strukturiert sich in der Aufrichtung zwischen Himmel und Erde. Zwischen ihnen gilt es, die Balance herzustellen – die Balance von Yang und Yin ... auf zahlreichen Ebenen. Ich habe über lange Jahre beobachten können, dass das Taiji- und Qigong-Mantra »Song!« – »relax!« – entspanne!« von vielen schwer umzusetzen ist, weil nicht klar ist, in welche tragende Struktur, in welchen Halt sie denn hinein entspannen können. Wenn aber Entspannung ein körperliches Gefühl von Wegsacken auslöst und eine psychische Assoziation von »ich löse mich auf« weckt, wird der geheime innere Selbstverteidigungsmodus dies zu verhindern wissen: Das Loslassen findet nicht oder nur andeutungsweise statt. Doch lasse ich nicht wirklich los, komme ich auch nicht wirklich »auf dem Boden der Tatsachen« an – die Selbsttäuschung wird um eine Facette reicher: Mit Taiji bin ich ganz entspannt.

Alle Stand- und Säulenübungen, wie wir sie auch im Qigong kennen, sind dafür das perfekte Übungsmedium. Was hält mich, wenn ich mich stehend entspanne? Dabei geht es zunächst darum, den eigenen Körper in der lotrechten Achse insbesondere in den Gelenken bestmöglich auszurichten. Also die Struktur des Körpers selbst wieder in ihrer Möglichkeit des Haltgebens zu verstehen und auch zu nutzen. Diese Struktur bildete sich jedoch unter dem Einfluss größerer Kräfte im Laufe von Jahrmillionen. Auf unserem Planeten wirken Fliehkräfte und Schwerkraft – oder weniger physikalisch formuliert: Himmel und Erde. Das große Yang und das große Yin.

Im meditativen Gewahrsein können wir größere Qi- oder Kraftfelder spüren, können erfahren, dass wir mit unserem Körper eingebunden sind in ihr Wirken. Können erkennen, dass wir uns mit falschen Spannungsmustern angestrengt weghalten von einem Halt, der da ist. Ein echtes Niederlassen zur Erde entsteht, wenn ich entlang meiner Körperstruktur dem großen Yin in mir folge. Dann spüre ich: Ich falle nicht ins Bodenlose, ich sacke nicht zusammen, ich werde getragen. Sind Loslassen und Strukturbewahren in mir in Balance, erlebe ich die Erde unter meinen Füßen nicht nur als unendlich tragende Kraft, sondern ich erlebe sie auch als *Kraftquelle*, aus der die Energie für die Aufrichtung zum Himmel leicht zur Verfügung gestellt wird.

So stellen sich trotz Loslassen neben dem Gefühl von Stabilität auch Weite und Ausdehnung, ja Durchlässigkeit in einem umfassenden Sinn ein. Die Erfahrung des Körpers wird zu einer Erfahrung des Leibs, der Körperraum, geistig-seelischen Raum und energetischen Raum gleichermaßen umfasst. Je mehr ich übend mein Bewusstsein für die *Verbundenheit mit Himmel und Erde* öffne, spüre ich, dass ich nicht als abgetrenntes Etwas existiere. Ich erlebe mich eingebunden und kann (nicht nur, aber auch körperlich) erfahren: Ich bin getragen und gehalten.

Jede Bewegung in der Taiji-Form kann ich dann als ein Schwingen in dem Urrhythmus erleben, in dem der Kosmos pulsiert: Steigen – Sinken, Öffnen – Schließen. Das ist die Einheit des Dao, die in der Stille des Stehens im Wuji präsent ist und sich in der Zweiheit von Yin und Yang als Bewegung erleben lässt. Dieses Erleben aber stellt

Literatur

Jan Silberstorff:
»Das Daodejing im Taijiquan«,
Artikel im TQJ Heft 58,
Ausgabe 4/2014.
Das gleichnamige Buch soll
demnächst erscheinen.

无极

Wuji

松

Song

道

Dao

sich umso mehr ein, je mehr ich eine alte Form der Selbstbehauptung loslasse: mein Selbstbild, das sich über das Getrenntsein von der Einheit definiert hat. Da löst sich etwas auf, was glaubte »Ich« zu sein – aber ich bin immer noch da, bin da in *reinem Gewahrsein*.

Ziel des Übens ist, den äußeren Impuls mit der eigenen inneren Dynamik so zu verbinden, dass etwas Drittes entsteht, größer und anders als ich und du allein.

Außen wie innen: Partnerübungen

Beginnen wir im Taijiquan mit den Partnerübungen und Anwendungen, wird gern davon gesprochen, dass wir nachgeben sollen, keinen Widerstand entgegensetzen, dass wir jeden Impuls, der kommt, aufnehmen und in unsere eigene Bewegung integrieren sollen. Auch das kann man relativ äußerlich und technisch üben, im Sinne einer Kampfkunst, die körperliche Angriffe meistern will. Verstehe ich Taijiquan als Kampfkunst *und* als spirituellen Weg, sind die Ziele andere. Die Kunst liegt für mich darin, die eben beschriebene Qualität reinen Gewahrseins in die Interaktion mit denen hineinzunehmen, die sich jenseits meiner Körperoberfläche befinden: Es geht um eine selbst(bild)lose Verbundenheit mit allen Menschen, allen Lebewesen. Und darum, wie aus einem solchen Gewahrsein Konflikte vermieden oder, wo sie schon existieren, aufgelöst werden können.

Reines Gewahrsein ist das Ziel. Meditatives Gewahrsein der Weg. So auch in der Anwendung des Taijiquan in der Partnerübung. Was also passiert, wenn ich mich jemand anderem zuwende? Was passiert, wenn er oder sie mich berührt, gar angreift? Was geschieht in mir und was zwischen uns? Und jetzt wird es spannend: Ich kann unter Umständen die Erfahrung machen, dass sich das gar nicht mehr so einfach trennen lässt, das »In-Mir« und das »Zwischen-Uns«. Gelingt es uns auch in der Partnerübung, tief ins Gewahrsein einzutauchen, entdecken wir erneut das Phänomen der Einheit, der Verbundenheit. Winzigste Impulse bei mir bewirken etwas bei meinem Gegenüber und umgekehrt. Ja, schon Gedanken, Gefühle, innere Haltungen dem anderen gegenüber bewirken etwas. Alles ist Information und sie fließt permanent – zwischen allem, was lebt. Und gut spürbar: zwischen mir und jemandem, dem ich mich direkt zuwende.

Viele Taiji-Übende scheuen den Schritt vom reinen Formentraining zu Anwendungen und Partnerübungen, weil sie intuitiv Angst davor haben, dass sich der innere Frieden, der sich bei Rückzug auf sich selbst im Formlaufen durch geduldiges Üben langsam eingestellt hat, sofort verflüchtigt, wenn sie sich mit einem anderen Menschen – ja, sagen wir es: *konfrontiert* sehen. Oft reicht schon die Vorstellung davon, und die alten Grundmuster greifen erneut: Ich hier/der andere da, der Glaube an die Notwendigkeit eines Gegeneinander, die Angst vor Niederlage und Kontrollverlust, die Beschädigung unseres Selbstbilds. Wir haben die alten Themen wieder. Und wir können sie auf einer neuen Ebene des Übens tiefer gehend erforschen, um sie hier ebenfalls loszulassen. Der berühmte Ausspruch von Zheng Manqing gilt auch in diesem Zusammenhang: »ins Verlieren investieren«.

Ich halte den Schritt in die Partnerübungen auf diesem Weg für unerlässlich. Ansonsten erlangen wir nur eine Ahnung davon, wie es sein könnte, auf dieser Welt zu sein und zugleich ganz und gar Teil dieser Welt. Ansonsten bleibt Spiritualität nur geschützter Rückzugsraum – immer wieder einen Moment lang aufblitzend, allein auf meiner Meditationsmatte oder während ich meine Form laufe. Aber immer, wenn wir dann »in die Welt zurückkehren«, empfinden wir ruck, zuck denselben Stress: Nichts hat sich geändert. Oder doch sehr wenig, denn unsere innere Ruhe stellt sich als wenig belastbar heraus. Es fehlt die Übungspraxis, wie wir sie unter Belastung wahren können.

Genauso wenig hilfreich ist es allerdings, gleich mit Pushands-Herausforderungen zu beginnen. In einem Körper, in dem alle Stressreaktionen auf Hochtouren laufen, sind wir kaum in der Lage, unseren Geist auf eine tiefere Ebene des Gewahrseins zu führen. Das Erlernen der Kampfkunst Taijiquan als spirituellen Weg erfordert, die Herausforderung langsam und wohldosiert zu steigern, so dass es uns gelingt, die erworbene vertiefte Wahrnehmung, wie Körper, Geist und Energiefeld zusammenspielen, auch in der neuen Situation der Begegnung wachzuhalten.

angreifbar – berührend – ergriffen

Alles, was Angst abbaut oder gar nicht erst aufkommen lässt, unterstützt das Loslassen und Einlassen. Denn, wie ich beschrieben habe, gibt es Instanzen in uns, die sind leicht angreifbar, und sie reagieren entsprechend abwehrend. Die eine ist die, die unser Selbstbild schützen will. Damit sie sich nicht zu sehr in den Vordergrund drängt, ist es hilfreich, das Training so zu gestalten, dass Fehlermachen und Scheitern kein Problem sind. Besser noch: Immer wieder zu betonen, wie lehrreich die scheinbaren Fehler sind. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass, bevor sie passierten, etwas anderes geschah, das unserer Aufmerksamkeit entging. Wo wir also wieder im Autopilot alter Gewohnheiten liefen.

Ich persönliche finde, dass Heiterkeit eines der besten Mittel gegen Versagensangst ist. In meinem Training darf deshalb auch gelacht werden – und ich lache gern über mich selbst und verberge nicht vor meinen Schülern, wenn irgendetwas »schief geht« – so ist es halt. Auch mein Gewahrsein hat situativ unterschiedlichen Tiefgang.

Die zweite Instanz, die uns schützen will, ist die, deren Stimme wir hören sollten, auch und gerade in der Partnerübung. Sie fragt: Bin ich sicher, bin ich gehalten? Sie erinnert uns daran, dass wir zunächst für uns selbst Stabilität und Klarheit herstellen sollten, bevor wir uns anderen zuwenden – sei es, um deren Impuls entgegenzunehmen, oder aber einen Impuls an das Gegenüber auszusenden. Nun können wir alles anwenden, was wir im Formtraining erlernt haben. Wir finden in die Sicherheit, indem wir uns geistig und körperlich bewusst mit Himmel und Erde verbinden. Dadurch, dass wir den Rhythmus von Yin und Yang in uns selbst spüren. Bin ich gut mit mir und gut mit dem Ganzen verbunden, kann ich mich gelassen und achtsam auf ein Gegenüber ausrichten.

Doch auch jetzt kann es nützlich sein, nicht gleich hinzulangen, anzugreifen – den anderen körperlich sofort zu berühren. Warum? Gutes Tuishou lebt davon, dass ich eine Bewegung kommen sehe und reagiere, bevor ich berührt werde beziehungsweise Kraft direkt auf meinen Körper einwirken kann. Idealerweise nehme ich sogar wahr, wann der Impuls einer Bewegung im Entstehen ist. Denn je früher ich unsere Impulse verbinde, umso erfolgreicher ist die Verwandlung von scheinbar fremden in gemeinsame Impulse. Darum geht es ja: aus zwei potenziell gegeneinander laufenden Kräften einen zusammenfließenden Kraftstrom entstehen zu lassen. Wohl wissend, es wird weder »meiner« sein noch »deiner« – es wird etwas Drittes entstehen, das so nur durch *Hingabe an die Verbundenheit* entstehen kann. Es ist das Zulassen einer neuen Dimension.

Nehmen wir uns Zeit für diese Erfahrung: Der Raum zwischen uns – zwischen unseren Körpern – ist kein Niemandsland. Menschen, die auf Armeslänge voneinander weg stehen, haben sich schon längst berührt. Unsere Qi-Felder, die sich je nach Potenzial und Situation unterschiedlich weit um unseren Körper herum ausdehnen, berühren sich schon viel früher als die Körper und kommunizieren miteinander. Damit uns diese Ebene von Berührung und Informationsaustausch bewusst wird, brauchen wir die Haltung meditativen Gewahrseins. Jetzt löst sich erneut ein alter Knoten: Es gibt keine klare Grenze zwischen mir und dir.

Unsere Vorstellung von Getrenntheit hat nur solange Bestand, wie unsere Wahrnehmungsfähigkeit sich auf die materiellen Dinge im Raum beschränkt. Nehme ich mich und die anderen als energetische Wesen wahr, spüre ich die permanente Durchdringung. Ich bin ich und du zugleich … Was in dir stattfindet, hat seine Resonanz in mir – und umgekehrt. Alles, was ich aussende, wird also auch als Resonanz zu mir zurückkehren. Nun

Selbst klassische Abwehrpositionen werden zu sensiblen Wahrnehmungspositionen. Tiefes Gewahrsein begleitet jeden Millimeter des gemeinsamen Bewegens.

Dietlind Zimmermann,
Hamburg, ist Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan und Qigong und unterrichtet seit 1992. Sie studierte unter anderem Philosophie, Pädagogik und Psychologie. Ihre wichtigsten Führer auf dem Weg sind im Taijiquan Patrick Kelly und im Qigong Wei Ling Yi. Mit Isolde Schwarz, Berlin, entwickelte sie das Konzept der »Bewegten Philosophie«. Gemeinsam erforschen sie die Schnittstellen zwischen östlicher und westlicher Philosophie und Spiritualität und bieten Seminarreisen und Fortbildungen an. Seit 2011 ist Dietlind Zimmermann Redakteurin des TQJ.
www.bewegte-philosophie.de

verstehen wir, warum alte Weisheitstexte mahnen: Achte auf deine Gedanken! Unser Bewusstsein erzeugt auf vielen Wegen Realität – für uns und für alle Lebewesen um uns herum.

Nutzen wir Tuishou-Übungen, um uns in dieser Wahrnehmung zu schulen, werden wir auch in einen anderen Begriff von Verantwortung hineinwachsen. Die alte »Du bist Schuld und ich kann nix dafür«-Leier kann dann nicht mehr angestimmt werden. Auch dazu hat Laozi sich geäußert (Vers 79):

Gibst du jemand anderem die Schuld,
dann nimmt das Beschuldigen kein Ende.

Die Haltung gegenseitigen Beschuldigens scheint demnach Folge mangelnder spiritueller Sehkraft. Taijiquan könnte eine Methode sein, unsere Sehfähigkeit zu erhöhen – wenn wir es denn so nutzen wollen und jemanden haben, der uns beim Lernen unterstützt. Meine Erfahrung ist: Es stellt sich ein Begreifen ein, das etwas von Ergriffenheit hat. Begreifen tue ich vielleicht noch »selbst«, ergriffen werde ich – vom Gesamtzusammenhang, der mich berührt, ergreift, auflöst und hält zugleich. Kampfkünstler, die in ihrer Entwicklung so weit gehen, werden zu Friedenskünstlern. Gegensätze lösen sich auf. Das ist das Ziel. Das ist der Weg. *»Der Weg ist das Ziel«.*

Es gibt in fast allen Kampfkünsten eine Legende, die Hinweis auf diesen Weg ist. Sie stammt aus Zeiten, als es noch üblich war, dass Meister der Kampfkünste einander herausfordern mussten, um sich ihren Respekt zu erhalten. Wer den Kampf scheute oder verlor, verlor sein Gesicht und damit seine Schüler.

Zwei berühmte Meister begegneten einander. Es wurde erwartet, dass sie miteinander kämpfen. Sie standen in einigen Metern Abstand schweigend voreinander. Sie verneigten sich. Ihre Blicke ruhten jeweils auf dem anderen und keiner verzog eine Miene. Langes Schweigen. Nichts geschah – über Minuten. Dann verneigten sie sich erneut und gingen friedlich ihrer Wege. Am Abend wurden beide von ihren Schülern bedrängt zu erklären, warum sie nicht miteinander gekämpft hatten, und beide teilten ihren erstaunten Zuhörern mit: »Ich sah, als ihm der Gedanke kam, einen Angriff zu starten. Aber er sah, dass ich es sah. So ging es ein paar Mal hin und her. Es gab nichts zu tun.«

Diese Geschichte erinnert mich noch einmal an die Quelle, die so viel Inspiration für Taijiquan als spirituellem Weg liefert, Laozi (Vers 12):

Die Meister beobachten die Welt,
vertrauen aber ihrer inneren Sehkraft.
Sie lassen die Dinge kommen und gehen.
Ihr Herz ist offen wie der Himmel.