

Was ist Taiji?

ausgeführt von
Michael Funovich
für Vienna Perform

Wien, August 2010

Version 1.1, geringfügig überarbeitet und gekürzt im März 2012

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	3
1.1.1	Über diese Arbeit/Methode	3
1.1.2	Mein Weg.....	3
1.1.3	Einschränkungen	3
1.1.4	Ziel	4
1.1.5	Philosophisches	4
1.1.6	Erkenntnistheoretisches.....	5
1.1.7	Richtig oder falsch?.....	6
1.1.8	Taiji und Taijiquan	7
2	Taijiquan - ein Zugang	8
2.1	Taiji und Lernen	8
2.2	Authentizität	9
2.3	Struktur	9
2.4	Kampfkunst	10
3	Taiji ist überall	12
3.1	Taiji und Schach	12
3.2	Taiji und Technik	13
3.3	Taiji und Natur	14
3.4	Taiji und Persönlichkeitsentwicklung	15
3.4.1	Geist, Körper, Seele	15
3.4.2	Selbstreflexion.....	16
3.4.3	Selbstbewusstsein.....	16
3.4.4	Hochgeistiges	17
3.4.5	Gesellschaft und Wirtschaft	18
3.5	Taiji on Tour	19
3.5.1	Achtung	20
3.5.2	Die Acht	20
3.5.3	Taiji und Tanz	20
3.6	Thesen über Taiji	21
4	Literatur	22

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Acht Trigramme	13
Abbildung 2: Sonnenblume	14
Abbildung 3: Blume des Lebens	14
Abbildung 4: Körperhaltung und Befindlichkeit	15

1 Einleitung

1.1.1 Über diese Arbeit/Methode

Vorliegender Text ist die Abschlussarbeit zu meiner Ausbildung als Taijiquan-Lehrer bei Vienna Perform. Er enthält einen Ausschnitt an Erkenntnissen und Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren bei verschiedenen Gelegenheiten sammeln durfte. Die größte Herausforderung ist es, aus vielen unterschiedlichen Aspekten eine Struktur zu entwickeln – ganz wie beim Üben, und mich zu definieren – ganz wie im Leben.

Es handelt sich um eine persönliche, essayistische Betrachtungsweise, mit der ich ein Bild mit unterschiedlichen Facetten zeichnen möchte. Dementsprechend ist es weder Ziel noch Absicht dieses Papers, eine allgemeingültige Darstellung darüber, was Taiji ist, zu liefern. Ebenso wenig erhebt diese Arbeit einen Anspruch auf eine logisch-linear aufgebaute und wissenschaftliche Herangehensweise, auch wenn an manchen Stellen diesbezügliche Ambitionen einfließen und fallweise Aussagen anderer Autoren zitiert werden. An anderer Stelle finden sich eher intuitive Bilder oder Konstruktionen von Zusammenhängen. Diese Bilder sind großteils im Fluss entstanden, wurden skizziert und dann niedergeschrieben. Da es generell um Zusammenhänge geht, lassen sich zeitweise redundante Darstellungen nicht vermeiden.

1.1.2 Mein Weg

Dieser Text spiegelt meinen persönlichen Zugang zu Taiji wider. Ende der 90er Jahre bin ich zu Taiji Quan gekommen (oder Taiji Quan zu mir), nachdem ich einige Sportarten ausprobiert habe. Nach wenigen Einheiten Pekingform ist mir aufgefallen, dass ich mich nach dem Üben einfach besser und klarer fühle. Deshalb bin ich bei Taijiquan geblieben und lerne nach und nach die Vielfalt, Komplexität aber auch die Einfachheit dieser Bewegungskunst kennen.

1.1.3 Einschränkungen

Sprache

Sprache wird, beispielsweise im Zen, als Hilfsmittel der Verständigung gesehen und scheidet als Mittel des Erkenntnisgewinns aus, da alles Reden ein „Reden darüber“ ist (Schettgen 2000, 141). So meint ein Schüler des großen Cheng Man Ching, „daß es bei der Praxis des

Taijiquan primär um eine physische Erfahrung geht und weniger um einen Prozeß der Formulierung und Verbalisierung, wie er dem Schreiben um diese Kunst vorausgehen muß.“ (Sutton 1998).

Auch Taiji kann nicht rein logisch-verbal erklärt werden, sondern muss individuell erfahren werden.

Kultur

Dazu kommt, dass das Konzept des Taiji aus einem anderen Kulturkreis stammt. Die Denke des in der abendländischen Kultur Sozialisierten unterscheidet sich von jener beispielsweise des Asiaten.

In Japan gibt es zwei Hauptglaubensrichtungen: Der Shinto und der Buddhismus. 80 Prozent der Japaner gehören dem Shinto an. Wie hoch ist der Prozentsatz der Buddhisten? - Ebenfalls 80 Prozent! Das kann für den Europäer skurril wirken, ebenso wie der Umstand dass man in der chinesischen Medizin nicht nach „welches x verursacht y“, sondern „was ist die Beziehung von x zu y“ fragt (vgl. Kaptchuk 2009).

1.1.4 Ziel

Da ich einer Tätigkeit hingebungsvoller nachgehe, wenn ich intrinsisch motiviert bin - ich gehe oft den weiteren Weg, wenn dieser schöner ist als der kürzere - verbinde ich die Aufgabenstellung, einen Text zur Fragestellung „Was ist Taiji?“ zu schreiben mit dem persönlichen Ziel, ein Bild darüber zu skizzieren und die eigenen Vorstellungen darüber, was Taiji ist, zu erweitern, zu reflektieren, zu dokumentieren und zu strukturieren.

1.1.5 Philosophisches

Im Taoismus ist Taiji der Ursprung von allem:

*Es gibt ein Ding, das ist unterschiedslos vollendet.
Bevor der Himmel und die Erde waren, ist es schon da,
so still, so einsam.
Allein steht es und ändert sich nicht.
Im Kreis läuft es und gefährdet sich nicht.*

Man kann es nennen die Mutter der Welt

Ich weiß nicht seinen Namen.

Ich bezeichne es als Sinn.

(Tao te king Kapitel 25, Übersetzung von Richard Wilhelm)

und jene Kraft, die die scheinbaren Gegensätze hervorbringt.

Der Sinn erzeugt die Eins.

Die Eins erzeugt die Zwei.

Die Zwei erzeugt die Drei.

Die Drei erzeugt alle Dinge.

(ebd., Kapitel 42)

Einige Autoren sprechen davon, dass die makro-kosmische Energie Ching Sheng Li aus der Leere hervorkam und sich diese Kraft in Yin und Yang teilte (vgl. Soo 1986, 26) bzw. vor dem Urknall aus dem Nichts (Wuji) das Etwas (Taiji) entsteht und hieraus Yin und Yang – das Teil und sein Gegenteil in allen erdenklichen Formen (Silberstorff 2003 58 ff). Yin ist allerdings nicht die Negierung von Yang et vice versa, da ja das eine im anderen enthalten ist.

Eine ähnliche dialektische Betrachtungsweise findet sich auch in der abendländischen Philosophie (z.B. Hegel), Trinitäten kommen ebenso im Hinduismus (Brahma, Vishnu, Shiva) als auch im Christentum (Dreifaltigkeit) vor.

Taiji ist für mich eine Interpretation für Gott, Macht, Brahma oder wie immer man diese Energie unabhängig von Ideologie oder Konfession nennen will. Im Taiji ist alles erlaubt. Daher nenne ich es „harmonische Urkraft des Universums“ oder den „harmonischen Urzustand“.

1.1.6 Erkenntnistheoretisches

Im gängigen Paradigma der soziologischen Systemtheorie wird im Religionssystem zwischen Immanenz und Transzendenz differenziert oder innerhalb des Systems Wissenschaft zwischen wahr und falsch.

Im Taiji hingegen ist die Denkkategorie kein entweder-oder, sondern ein sowohl-als auch (Claussen 1998, 13f). Die beiden Aspekte sind als Polaritäten aufzufassen. Diese Pole stehen in Verbindung miteinander und sind Extreme eines einzigen Ganzen, wie die Pole der Erde oder die zwei Seiten einer Münze, weshalb der Begriff der Polarität auch weitergehender als jener der Dualität ist (Watts 2001, 32), wie er im derzeitigen Wissenschaftssystem vorherrscht.

In diesem Zusammenhang kann von einer „Physio-Epistemologie“ gesprochen werden, da die Organisation von Erkenntnisprozessen und der zugrunde gelegten Wahrheitskriterien körperlicher Natur ist (Schettgen 2000, 150f). Diese Art der Erkenntnis, beispielsweise der Wahrnehmung des eigenen Zentrums entzieht sich der diskursiven Betrachtung. „Zentrierung ist offenbar ein psychophysiologischer Zustand der subjektiven Erfahrung, der mit intellektueller Analyse allein nicht erwirkt werden kann“ (Schettgen 2000, 151). „Yin und Yang ist nur Theorie für diejenigen, die nicht praktizieren. Für die, die auf dem rechten Weg üben, wird es Wissen“ (Silberstorff 2003, 228).

1.1.7 Richtig oder falsch?

Das bedeutet nicht, dass man die Bewegungen im Taijiquan nicht analysieren kann. Bei aller Polarität gibt es doch Bewegungen und Haltungen, die „richtig“ oder „falsch“ ausgeübt werden. Richtig ist einerseits relativ, nämlich zum jeweils eigenen Körper des Übenden. Darüber hinaus kann aber von Fortgeschrittenen erkannt werden, ob beim Ausführen einer Bewegung/Position Prinzipien des Taiji, wie Körperstruktur, Entspannung etc. gegeben sind. Gibt es nun also bei Taiji richtig oder falsch, oder sind Bewegungen/Positionen sowohl richtig als auch falsch, dem Prinzip der Dualität entsprechend?

Eine absolut perfekte Haltung gibt es nicht, sonst gäbe es nichts mehr zu verbessern. Dementsprechend ist Ziel der Übung, so wenig falsch wie möglich zu machen – ein Ziel, das wohl auch ein Großmeister in diesem Leben schwer erreichen kann. Mathematisch betrachtet, ist Taiji vielleicht ein Limes, der gegangen wird, aber auf dem das Ziel nicht erreicht werden kann, da es immer Optimierungspotenzial gibt.

Dem Prinzip des ewigen Wandels entsprechend, gibt es kein richtig oder falsch. Das bedeutet auch, dass es keine prinzipiell guten oder schlechten Handlungen gibt. Eine Handlung ist

vielmehr dann schlecht, wenn man sie zur Unzeit tut. Generell bekommt unter diese Betrachtung das Wesen der Zeit eine ganz eigene Qualität. (I Ging 2001, 15ff).

1.1.8 Taiji und Taijiquan

Mein Weg oder Zugang zu Taiji führt primär über Taijiquan und ist untrennbar damit verbunden. Ich nehme an dieser Stelle an, dass ähnliche Erkenntnisse und Zugänge über andere Formen der Körperarbeit (vgl. Schettgen 2000, S. 279 ff in seiner Habilitation über Aikido) erreicht werden. Insofern ist in Folge Taijiquan als synonym für verwandte Disziplinen wie beispielsweise alle Arten von „Kung Fu“, insbesondere die inneren Stile wie Baguazhang, und verschiedene Arten von Meditation zu verstehen.

Statt einer strengen Begrifflichkeit möchte ich viel mehr auf das Gemeinsame statt auf das Trennende fokussieren und herausarbeiten, was denn nun dieses „höchste Prinzip“ oder der „Firstbalken“ ist. Wenn beispielsweise Taiji die Urenergie ist, ist Taijiquan eine Körperarbeit, bei der die einzelnen Qualitäten der Energie erfahren werden können. Mit beiden assoziiere ich Harmonie; das eine ist der Fluss, das andere die Quelle aus dem dieser entspringt und der Ozean, zu dem die Flüsse hinfließen und dort zusammenlaufen.

2 Taijiquan - ein Zugang

Meine Anknüpfungspunkte an der Vielseitigkeit von Taijiquan sind Meditation, Körperarbeit und die Integration von Geist und Körper zur Steigerung von Sensibilität und Wahrnehmung. Dazu kommt der Aspekt, nicht nur zu hören was der Körper sagt, sondern auch *auf* ihn zu hören.

2.1 Taiji und Lernen

„Viel zu lernen er noch hat.“

Yoda, Jedi-Meister

Fortschritte im Taijiquan zu machen, ist sehr einfach: Man muss mehr üben. Oft gehe ich drei Schritte vor, dann wieder zwei zurück – irgendwann gewöhnt man sich sicher daran...

Wenn man eine Bewegung verstehen und vor allem spüren lernt, erinnert man sich daran dass man eigentlich schon einmal gehört hat, wie es richtig geht. Aber erst nach und nach werden einem die Inhalte, die man beispielsweise auf einem Seminar vermittelt bekommen hat, so richtig bewusst. Beispielsweise ist die Aussage:

Das Weiche siegt über das Harte.

Das Schwache siegt über das Starke.

(Tao te king Kapitel 36)

altbekannt und von mir meistens mit Wasser, welches über die Jahre Steine formt, assoziiert. Jedoch erst durch das Üben wird schön langsam bewusst, welche Kraft im scheinbar weichen Yin steckt, oder dass die Wurzel von Fajin in der tiefen Entspannung liegt.

Besonders spannend ist der Umstand, dass man durch das Lehren eine ganze Menge lernt. Zum einen ist es eine Herausforderung, eingeübte Bewegungsabläufe in Worte zu bringen und verbal zu reflektieren, was man eigentlich tut. Zum anderen hat jeder Schüler eigene Kenntnisse oder ein eigenes Verständnis. Im Rahmen einer Übungsstunde wechselseitiges Verständnis aufzubauen, ist fordernd, befruchtend und trägt zur Entwicklung kommunikativer

Kompetenzen bei. Gerade bei der Arbeit mit Anfängern erinnere ich mich an meine Anfänge zurück und erkenne mich in so mancher „tollpatschigen“ Bewegung selbst. Jene Fehler die ich korrigiere, machte und ich mache ich selber. Dadurch kann ich Dankbarkeit vor meinem Weg erfahren. Zu lernen ist, das Prinzip des ewigen Wandels an sich selbst anzuwenden.

2.2 Authentizität

oder der Weg von der Selbstherrlichkeit zur Selbstehrlichkeit

In den ersten Jahren machte (und mache immer noch) eine Menge Schnörkel in die Bewegung, vielleicht mit der Intention meine Taiji-Kenntnisse besser aussehen zu lassen als es meinem Level entsprach, vielleicht aus einem anderen Verständnis der Bewegungen heraus, vielleicht, weil ich einfach ein Kind der Zeit und der Gesellschaft bin und es in einer Marketingwelt oft mehr auf den Schein als das Sein ankommt. Nach einigen Jahren üben hatte ich die Erkenntnis, dass es nicht auf die äußere Form ankommt sondern wie man sich dabei fühlt. Einem Fortgeschrittenen kann man den Level, auf dem man sich befindet, sowieso schwer vormachen. Und selbst wenn, würde es einem persönlich nichts bringen, da es nicht darauf ankommt, was man hat (z.B. die körperlichen Voraussetzungen), sondern was man daraus macht.

Wenn die Bewegung wirklich aus dem Dantien ausgeführt gibt, gibt es keinen Schein, kein posieren mehr – dann ist die Bewegung echt und der Übende zentriert. Durch den Ausgleich von Yin und Yang werden die zu Harten weicher, die zu Weichen härter.

Das gilt auch für den meditativen Aspekt, beispielsweise bei der stehenden Säule – durch das Hinschauen auf diverse Gedanken bekomme ich nach und nach eine Ahnung, auf was es im Leben wirklich ankommt, dazu siehe Kapitel 3.4 Taiji und Persönlichkeitsentwicklung.

2.3 Struktur

Körperhaltung

Körperhaltung und psychische Befindlichkeit gehen Hand in Hand. Die Alltagssprache weiß, dass man den Kopf nicht hängen lassen und aufrecht durchs Leben gehen soll. Taiji schult

dahingehend die Wahrnehmung. Taijiquan hilft, ein „g'rader Mich'l“ und nach und nach runder zu werden.

Verwurzelung

In der griechischen Mythologie galt Riese Antaios (Antaeus), Sohn von Poseidon und Gaia als unbezwingbar. Seine Kraft bezog er aus der Verbindung mit seiner Mutter. Herkules konnte Antaios erst dann besiegen, indem er ihn hochhob und der Riese daher nicht mehr in der Erde verwurzelt war.

Unbesiegbar wird man durch Taijiquan zwar nicht. Aber die Verwurzelung mit der Erde gibt viel Kraft.

2.4 Kampfkunst

Während Taijiquan für die einen eine Kampfkunst ist (vgl. u.a. Silberstorff 2003, 68 ff), hat dieser Aspekt für andere keine oder nur theoretische Bedeutung (vgl. u.a. Metzger/Zhou, 1995 13f).

Ob Taiji tatsächlich zur Selbstverteidigung geeignet ist, hängt m. E. von der eigenen Einstellung, der Übungen (Pekingform oder Chenstil) und vor allem vom erreichten Level (Struktur, Gefühl) und dem in Partnerübungen (und gegebenenfalls in anderen Disziplinen) gewonnenem Erfahrungsschatz ab. Jedenfalls liegt die Wurzel von Taijiquan in der Kampfkunst, ohne ein Verständnis der Anwendungen der einzelnen Bewegungen der Form ist ein tieferes Verständnis von Taiji nicht möglich.

Kämpfe eskalieren jedoch glücklicherweise nicht immer auf der körperlichen Ebene. In unserem Wirtschaftssystem beispielsweise ist die Kampfmetapher allgegenwärtig (Arbeitskampf, Konfliktmanagement, feindliche Übernahme von Gesellschaften usw.) und immer da anzutreffen, wo unterschiedliche Interessen aufeinander treffen.

Besondere Bedeutung für Taijiquan als Kampfkunst liegt in der Übertragung beispielsweise der oben erwähnten Zugänge – von der Körperhaltung zur Geisteshaltung und Einstellung, von der Verwurzelung zur Bodenständigkeit und Nicht-Abgehobenheit und von Bewegungen,

die authentisch aus dem Bauch geführt werden, zur Selbstehrlichkeit und Annahme der intuitiven Empfindungen – in den Alltag.

In der Kampfkunst wie im Alltag sind die richtige Haltung und Standfestigkeit essentiell. Der Körper fungiert als Medium dazu.

So verlässt man durch eine gute Körperhaltung bereits präventiv die Opferrolle, und durch einen guten Stand kann man schwerer aus dem (Selbst)konzept gebracht werden – dadurch kommt es erst gar nicht zum Kampf, und selbst wenn, ist man zumindest fitter. Persönlich habe ich einige wenige Situationen erlebt, wo ich Stänkerern einen kleinen Schubs retour gegeben habe (wobei mich die Kraft selbst überrascht hat) beziehungsweise diese regelrecht abgeprallt sind, und alles war wieder gut.

Die Entspannung gilt nicht nur als oberstes Prinzip beim Üben, sondern auch besonders in zwischenmenschlichen Situationen. Dadurch wird aus dem Kampf ein Spiel des Lebens. Der Körper ist ein Instrument dazu. Die Gelassenheit lässt mich das Vertrauen ins Leben finden und dem Flow seinen Lauf überlassen.

3 Taiji ist überall

In diesem Teil dieses Papers beschreibe ich einige Gedankensplitter und persönliche Assoziationen und Erfahrungen, die ich mit Taiji in Verbindung bringe und möchte so die Vielseitigkeit von Taiji skizzieren.

Taiji zu beschreiben ist trickreich. Ähnlich wie man Strom nicht sehen kann, sieht man dennoch eine Glühbirne brennen oder einen Elektromotor sich bewegen. Bei vielen Arten von Energie kann man die Auswirkungen beschreiben, aber nicht die Kraft an sich. Deshalb ist alles, was wir beschreiben können, eine Reflexion oder Wirkung von Taiji – in Folge ein kleiner Ausschnitt davon. Die folgenden Bilder beschreiben meinen Bezug zu Taiji und daher auch mich.

3.1 *Taiji und Schach*

Als leidenschaftlicher Schachspieler erinnern mich die Felder des Schachbrettes an die 64 Hexagramme im I Ging und somit an taoistische Konzeptionen in Zusammenhang mit Taiji, Wandel und Fluss.

Wer schnell die Figuren entwickelt und im Spielfluss bleibt, hat den Vorteil. Als fortgeschrittener Spieler kommt es nicht nur auf rationale Analyse der Spielsituation, sondern auch auf Kreativität und Intuition, ein Gefühl für die Situation, an. Das Spiel von Yin und Yang ist beim Schach deutlich sichtbar, man kann richtig die Energie eines gegnerischen Angriffes spüren, den man zu neutralisieren versucht, um seinerseits anzugreifen sobald sich eine Lücke in der gegnerischen Verteidigung auftut.

Ein Remis ist als ideales Resultat von Schwarz erreichbar – wenn dieser Spieler keine Fehler begeht. Im Schach gibt es jedoch selten ein perfektes Spiel. Vielmehr gewinnt derjenige, der weniger Fehler macht beziehungsweise die Fehler des Gegners erkennt und dementsprechend reagiert. Ähnlich wie im Tuishou kommt es auf die eigene Struktur und Festigkeit der eigenen Position an, aus der hinaus gehandelt wird. Dazu gehört, auf das Gesamtbild der vorhandenen Figuren zu achten und wirklich hinzuschauen – Schach ist ein ehrliches Spiel, es zählt nur was man auf dem Brett sieht, jeder hat die Möglichkeit, das auch wahr zu nehmen.

Wenn ich verliere, ist der andere nicht stärker, sondern ich schwächer. Ähnlich wie im Taijiquan machen selbst Großmeister Fehler und haben dadurch die Gelegenheit sich weiter zu entwickeln.

3.2 Taiji und Technik

Je komplexer ein technisches System, beispielsweise eine Software, ist, umso mehr Fehler gibt es. Jeder PC-Benutzer kann ein Lied davon singen. Am Anfang des Softwareentwicklungszyklus gibt es nur einen „Fehler“: das Programm existiert noch nicht. Je umfangreicher das System wird, umso mehr Fehler gibt es. Und je fortgeschrittener der Taiji-Übende, umso mehr Baustellen finden sich, die immer subtiler werden.

Ein Computerprogramm ist in linearer wenn-dann-Logik aufgebaut und setzt auf das Bit mit Binärlogik (1/0) als kleinste Einheit auf. Taiji ist nicht linear, es ist, bevor eine derartige Logik entstehen kann. Wo ist dann Taiji in der IT?

Vielleicht ist Technik der Gegenpol zu Gefühl, Rationalität die andere Seite der Intuition, was zusammen wieder eine Einheit ergibt. Computerlogik schließt aus (entweder-oder), Taiji integriert (sowohl als auch). Vielleicht ist das der Unterschied zwischen Mechanik und Bewusstsein.

Yin und Yang sind scheinbar dual, da eine Linie zwei Zustände annehmen kann.



Abbildung 1: Acht Trigramme

Diese Qualitäten lassen sich jedoch wiederum unterteilen, der Anteil des Anderen birgt erneut das andere in sich. Mit fortschreitender Erkenntnis verschwinden dann die von Menschen aufgestellte Abgrenzungen (vgl. Silberstorff 2003, S 227), es findet ein laufender Übergang und somit Wandel statt.

So werden im Taijiquan die Kreise der Fortgeschrittenen immer kleiner und die Technik und Wahrnehmung des Übenden diffiziler. Ähnlich bei einem Stabmagneten mit zwei Polen: Bricht man diesen entzwei, haben die restlichen Teile wieder zwei Pole und die halbe magnetische Feldstärke. Diese Teile sind wiederum teilbar, erzeugen zwei Pole und so fort. Im Alltag wird aus dem schwarz/weiß denken eine Gesamtbildbetrachtung der jeweiligen Situation.

3.3 Taiji und Natur

Die Natur ist voller Gesetzmäßigkeiten und sehr effizient organisiert. Klare geometrische Formen wie bei der Sonnenblume



Abbildung 2: Sonnenblume

oder die alte geometrische Grundstruktur der Blume des Lebens, für einige die Grundlage von allem, was existiert

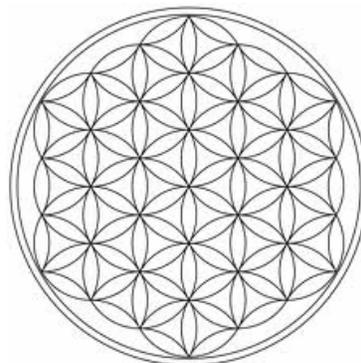


Abbildung 3: Blume des Lebens

visualisieren die Schönheit der Harmonie von Taiji und lösen bei mir tiefe Faszination aus. Taijiquan folgt selbst dem Prinzip der Natürlichkeit und sensibilisiert dahingehend die Wahrnehmung, Grundstrukturen in der Natur zu erkennen. Eine Visualisierungshilfe dafür ist das Bagua.

3.4 Taiji und Persönlichkeitsentwicklung

3.4.1 Geist, Körper, Seele

Das Dan Tien ist mit dem physikalischen Schwerpunkt des Körpers identisch. Dieser Punkt ist der infinitesimal kleinste Punkt, über den jeder physikalische Körper verfügt und an dem dieser freischwebend in Balance gebracht werden kann. Der menschliche Körper ist ein lebender Organismus. „Die Trennung von Seele und Körper ist eine künstliche Operation, eine Diskrimination, die sicherlich weniger im Wesen der Dinge als vielmehr in der Eigentümlichkeit des erkennenden Verstandes begründet liegt“ (Jung 1967, 568).

Daher bedeutet nach der Auffassung, dass Körper und Geist keine getrennten Entitäten darstellen, die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit in das Zentrum nicht nur die Herstellung eines physikalischen, sondern auch eines psychologischen Gleichgewichtes. Und wenn sich der Hintern bewegt, bewegt sich auch der Geist. Übungen des Geistes, beispielsweise Visualisierungen bei der stehenden Säule sind wiederum fördernd für die emotionale Befindlichkeit.



Abbildung 4: Körperhaltung und Befindlichkeit

Körper und Geist sind der Zugang zur Seele, vielleicht auch aus dieser entstanden.

3.4.2 Selbstreflexion

Ist beim Üben eine Bewegung oder Position falsch, wird sie im besten Fall durch den Lehrer korrigiert. Dieser Umstand der Intervention ist je nach Empfänger und dessen Tagesverfassung nicht immer leicht. Immerhin bedeutet das ja, sein derzeitiges Selbst in Frage zu stellen, was nicht immer angenehm ist – es ist doch viel bequemer, alles beim Alten zu belassen.

Durch die Meditation schaffen wir es mehr und mehr, im Elternhaus, Schule oder Beruf angelegte Verhaltensmuster zu erkennen. Diese ansozialisierten Gewohnheiten, die durch Medien und bestehende Herrschaftsstrukturen noch gefördert werden, fördern uns nicht immer, das zu sein was wir wirklich sind. Durch innere Einkehr lassen sich vorhandene Programmierungen erkennen und beseitigen.

3.4.3 Selbstbewusstsein

Durch regelmäßiges Üben lerne ich, mich und meine Bedürfnisse mehr und mehr wahrzunehmen. Dadurch werde ich als Mensch immer kompletter und in jeder Hinsicht fitter.

Ich erkenne im Rahmen der Sozialisierung entstandene Prägungen und Muster, lerne meine und andere Individualität und Einzigartigkeit kennen und wertschätzen und mich selbst anzunehmen.

Dadurch werden äußere Einflüsse immer unwichtiger. Viele, die auf dem Weg sind, benötigen keine Fernseher oder sonstige Medien der Reizüberflutung. Statt der virtuellen Welt wird das hier und jetzt gelebt. Das Kennlernen dessen, wer man selbst ist, rückt in den Vordergrund. Die Erfüllung scheinbarer Erwartungshaltungen, wie man zu sein hat oder was man zu konsumieren hat, wird zu Problemen anderer.

Rein physikalisch kann die Hummel nicht fliegen, denn das Verhältnis aus Flügelfläche und Gewicht ist zu gering. Gut, dass das die Hummel nicht weiß.

Ob ein Neugeborenes weiß, was „gut“, „böse“, „richtig“ oder „falsch“ ist kann ich nicht beurteilen, ich bin mir aber ziemlich sicher dass ein Kind nicht weiß, was in einer

Gesellschaft „üblich“ ist. Dies darf mit kindlicher Neugier erfahren werden. Es kann nichts erfunden werden, sondern nur entdeckt – weil alles schon vorhanden ist. Durch Arbeit an sich selbst entdeckt man wie ein Kind die Welt und löst nach und nach Prägungen der Voreingenommenheit. „Wer das Reich Gottes nicht annimmt, wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen“ (Lukas 18, 17).

3.4.4 Hochgeistiges

Spiritualität bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit (wikipedia). Geistige Entwicklung wird aber nicht nur durch das Denken erfahren, zu einer ganzheitlichen Betrachtung gehört auch die körperlichen Übungen (vgl. Silberstorff 2003, 95 ff).

Diese werden auch von monotheistischen Religionen angewendet. Ich habe Moslems beim Beten beobachtet. Die dabei ausgeführten Bewegungen und Positionen haben mich stark an Qigong erinnert. Auch Christen und Juden haben ihre spezifischen Gebetshaltungen, die wohl auch Auswirkungen auf die psychische Befindlichkeit haben.

Die Religionen sind für jene, die Sehnsucht nach Transzendenz haben, also einer Wirklichkeit, die das voraussetzungslos sinnlich Wahrnehmbare überschreitet. Taiji selbst ist keine Religion. Durch das Üben und Meditieren werden die eigenen Grenzen immer weiter. Es ist ein Prozess, die scheinbare Überlegenheit der eigenen Kultur und das eigene Weltbild zu reflektieren und eine gewisse Art von Selbstverständlichkeit, wie sie im Ego im einzelnen und in Religionen und Weltbildern im kollektiven zu finden ist, als nicht allgemeingültig zu betrachten und zu erkennen.

Die eigene Erfahrung tritt in den Vordergrund. Wenn sich für das Individuum durch innere Einkehr die Grenzen von Gut und Böse relativieren, werden durch Arbeit am Selbst herkömmliche Dogmatik überflüssig. „Grundsätzlich ist spirituelle Entwicklung stark an körperlich-geistiges Training gekoppelt, denn die wenigsten überfällt der heilige Geist einfach so [...]“ (Silberstorff 2003, 97). Für diese Arbeit sind wir selbst verantwortlich.

3.4.5 Gesellschaft und Wirtschaft

Die Gesellschaft ist von Glaubenssätzen durchdrungen. Bei allen technologischen und wirtschaftlichen Errungenschaften sind Kriege, Gewalt, Umweltverschmutzung, oder Raubbau an Ressourcen einige der Gesellschaftskrankheiten, von denen wir betroffen sind.

Ein Zugang zu Taiji ermöglicht es, hinter die Fassaden zu blicken, gesellschaftliche Vorgänge aus einer Metaperspektive zu beobachten und zu erkennen, welchen Platz ich im sozialen Gefüge habe.

Ein hervorstechendes Merkmal ist, dass vieles mehr scheint als es ist. Von der Mogelpackung der Cornflakes über die Bilanzen von Banken bis hin zur Selbstdarstellung schauen die Dinge von außen besser aus als sie im inneren sind. Es scheint üblich zu sein, dass etwas anderes drin ist als drauf steht (aktuell kommt das verstärkt bei Finanzprodukten vor). In mir ruft das eine gewisse Dissonanz und ein Misstrauen hervor, was vermutlich nicht gesundheitsfördernd ist.

Das derzeitige Weltwirtschaftssystem ist bekanntermaßen auf Wachstum um jeden Preis und kurzfristige Profitmaximierung aufgebaut. Eine verbreitete Einstellung ist: „Was man nicht messen kann, kann man auch nicht managen“, welche die Yang-Lastigkeit der herrschenden Denke widerspiegelt. Viele Inputs von Managern bestehen jedoch aus nicht quantifizierbaren Inhalten wie Eindrücken, Gefühle, Gerüchte oder Klatsch (Mintzberg 1991, 62), die ganzheitlich verarbeitet werden müssen, um „gute“ Entscheidungen treffen zu können. Wesentlich ist dabei die Wahrnehmung von Wechselbeziehungen statt linearer Ursache-Wirkung-Ketten und von Veränderungsprozessen statt von Schnappschüssen (Senge 1996, 88ff). Voraussetzung dafür sind Selbstführung und Persönlichkeitsentwicklung, vom zitierten Autor als „Personal Mastery“ bezeichnet (Senge 1996, 173). Qualitäten wie Gelassenheit, integrative Kompetenz und Horchen auf das eigene Gewissen sind Qualitäten, die in einer zukunftsorientierten Wirtschaft zu Schlüsselkompetenzen von Managern werden.

Ein Wandel findet jedoch auf allen Ebenen statt und deshalb konsequent nicht nur bei der Gesamtwirtschaft oder dem Top-Management. Der Kopf wird von den Füßen getragen, deshalb ist eigene Entwicklung etwas für jeden Riesen, der von Zwergen aufgezogen wurde.

Leistungsdruck durch hohe Vorgaben und einerseits immer komplexer werdender, andererseits durch Automatisierung und Standardisierung monotoner werdende Aufgaben führen zum aktuell verbreitetem Symptom des Burn-out, für manche noch ein Tabuthema. Viele haben das Gefühl, in Beruf und Gesellschaft getrieben und irgendwie im falschen Film zu sein.

Burn-out Betroffene sprechen von dem Wunsch, wieder Herr über sich zu werden. Ein bewusstes Wahrnehmen der persönlichen Grenzen, ein Sich-wieder-spüren fördert da den Heilprozess. Es gibt einen boomenden Markt für Behandlung von Burn Out. Noch besser als die Behandlung ist natürlich die Prävention. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt. Der Bedarf nach Burn Out Prävention, beispielsweise durch einen Zugang zu Taiji kann auch ökonomisch begründet werden: Gesunde Menschen sind leistungsfähiger, und glückliche Kühe geben bessere Milch.

Taijiquan verkörpert ein ökonomisches Prinzip: alle überflüssigen Bewegungen werden nach und nach entfernt und man lernt auf die eigenen Ressourcen wie Energie zu achten. Dazu zählt, zur Kompaktheit zu finden, sich auf das wesentliche besinnen auf die eigenen Ressourcen wie Energie und die Kraft im Nicht-Tun zu achten.

Ausgeglichenheit bedeutet auch, nicht mehr zu geben als man bekommt und sich dadurch auszubrennen. Das eigentliche Bestreben der Ökonomie ist: sich im Gleichgewicht (equilibrium point) zu treffen. Das bedingt wechselseitige Veränderung von (Arbeits)angebot und (Arbeits)nachfrage, bis der Ausgleich erreicht ist und so eine gemeinsame Funktion entsteht.

3.5 Taiji on Tour

Ich reise gerne, besonders nach Indien. Taiji ist dabei immer mit im Handgepäck. Nach einigen Wochen herumreisen in diesem so vielfältigem Land suche ich mir für gewöhnlich in einem dieser sehr entspannten, „heiligen“ Orte einen ruhigen Platz zum Ausruhen und zum Üben.

3.5.1 Achtung

Als gefährlichsten Ort Indiens habe ich ein Stiegenhaus in Delhi Erinnerung. Als ich eine Wohnung im dritten Stock verließ, war ich unachtsam und verlor den Halt unter den Füßen. Das Stiegenhaus war stockdunkel. Instinktiv griff ich dorthin, wo üblicherweise ein Geländer ist, leider gab es keines. Ich konnte ich mit der linken Hand gerade noch eine Stiege fassen und hing an einem Arm, spürte allerdings sehr bald, dass ich mich damit nicht halten würde können. Da verlor ich auch schon den Halt und meine Schulter wurde ausgekegelt (die Auswirkungen meiner Schulterluxation).

In dem Moment ließ ich los und hatte den rettenden Gedanken: einfach entspannen und fallen lassen, ein euphorisches, erhabenes Gefühl. Meine freie Hand fand plötzlich irgendwo halt und ich konnte mich mit der Energie meines fallenden Körpers mit Leichtigkeit hinaufziehen. Und das, ohne Klimmzüge zu trainieren – Taiji und Schutzengel machen es möglich.

3.5.2 Die Acht

Eine der schönsten Reisen nach Indien hat mich in die alte Tempelstadt Hampi geführt. Bei sommerlichen Temperaturen sind oft menschenleere, schattige und gut durchlüftete Tempel der ideale Ort für ein paar Übungen.

Bei einem Ausflug kam ich an der Spitze eines Hügels zu einem Tempel, der von einigen Sadhus (oft asketisch lebende, chillumrauchende „heilige Männer“) belebt war. Nach einer kurzen Formübung haben die anwesenden Sadhus breit gelacht und gemeint: „The eight is a good number“. Schön, dass das Symbol für Unendlichkeit so weit verbreitet und durch Taijiquan in Bewegung versetzt wird.

3.5.3 Taiji und Tanz

Für eine Reise muss man nicht immer in die Ferne schweifen. Beispielsweise ein Trance-Festival ist ein eigener Trip. Nach einigen Stunden barfuß tanzen/stampfen hatte ich die schmerzende Erkenntnis, meine Energie effizienter einsetzen zu können und einfach locker zu bleiben, ähnlich wie Shiva, der in der hinduistischen Trinität die schöpferische Zerstörung verkörpert. Das Bild des tanzenden Shiva auf dem Dämon der Unwissenheit macht die

Zusammenhänge zwischen der Gewichtung im Standbein und der Kraft im lockeren Bein sehr deutlich – einfach locker bleiben und fließen lassen.

3.6 Thesen über Taiji

- Taijiquan ist eine Kunst, bei der man nie auslernt.
- Taijiquan ist eine Disziplin unter mehreren. Mehrere Wege und Disziplinen führen zu Taiji.
- Taiji ist ein Geschenk, so wie das Leben.
- Taiji ist echt.
- Taiji ist klar.
- Die Auswirkungen von Taiji sind überall.
- Taiji ist Harmonie und integriert scheinbare Gegensätze.
- Taiji hilft, menschlicher zu werden.

4 Literatur

Claussen, Claus (1998): I Ging – kurz und praktisch. Freiburg im Breisgau: Bauer

Jung, C.G. (1967): Gesammelte Werke: Psychologische Typen. 10. Aufl., Zürich und Stuttgart: Rascher Verlag

I Ging (2001): I Ging: Text und Materialien. Übersetzt von Richard Wilhelm. Kreuzlingen [u. a.]: Heinrich Hugendubel Verlag (Diederichs gelbe Reihe), Sonderausgabe

Metzger, Wolfgang/Zhou Peifang (1995): Taijiquan, Qigong: der sanfte Weg zu innerem Gleichgewicht und Wohlbefinden. München; Wien [u.a.]: BLV

Mintzberg, Henry (1991): Mit der linken Seite planen, mit der rechten managen. – In.: Mintzberg, Henry [Hrsg.]: Mintzberg über Management. Führung und Organisation, Mythos und Realität. Wiesbaden: Gabler, 57 - 68

Schettgen, Peter (2000): Der alltägliche Kampf in Organisationen. Psychologische Hintergründe und Alternativen am Beispiel der japanischen Kampfkunst „Aikido“. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag

Senge, Peter M. (1996): Die fünfte Disziplin: Kunst und Praxis der lernenden Organisation. 2. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta. (Amerikanische Originalausgabe unter dem Titel „The fifth Discipline. The art and practice of the learning organization“ im Verlag Doubleday/Currency, New York 1990)

Silberstoff, Jan (2003): Chen. Lebendiges Taijiquan im klassischen Stil. München, Lotos Verlag.

Sutton, Nigel: Taijiquan: der Yang-Stil nach Cheng Man Ching/Nigel Sutton. Aus dem Engl. von Christine Bendner. - 1. Aufl.- Bern ; München ; Wien: Barth, 1998

Laotse: Tao te King, online-Ausgabe von Dan Baruth
<http://www.iging.com/laotse/LaotseD.htm>