

Taijiquan und TuiShou aus meiner Sicht

Thorwald Dethlefsen hat einmal gesagt: Die Welt ist wie ein Kinderzimmer. Wenn man alles, was es drin zu lernen gibt gelernt hat, verlässt man es einfach wieder.

Genauso sehe ich die so genannten Stationen im Leben. Sie sind zum Lernen da. Aus jeder Situation die uns über längere Zeit beschäftigt sollen wir einfach nur etwas lernen. Tun wir es nicht, dass wissen wir alle, wiederholen sich diese Situationen in anderen Gestalten so lange bis wir es gelernt haben. Der Grund dafür liegt einfach im natürlichen Ablauf der Dinge - einer natürlichen Gesetzmäßigkeit. Nur weil wir Menschen ein eigenes Bewusstsein entwickeln können, heißt das noch lange nicht, dass wir damit das Privileg erhalten außerhalb dieser Gesetzmäßigkeit handeln zu können. Wir erhalten lediglich das Privileg uns dieser Gesetzmäßigkeit bewusst zu werden und damit auch die Bürde uns durch die Bewältigung unseres gierigen, unruhigen Egos in diesen Lauf der Dinge (Dao) einzufügen. Nur dadurch erhalten wir letztendlich das, wonach die meisten Menschen streben, was sie sich aus tiefstem Herzen wünschen:

Ein erfülltes, glückliches Leben, in viel Liebe, Geborgenheit, Kraft und Selbstverwirklichung.

Durch Tjg erfahre ich mich langsam selbst. Ich entwickle Bewusstsein für mich. Ich erfahre mich, mein Denken und Handeln und dessen Konsequenzen unmittelbarer und klarer. Dadurch erfahre ich allmählich die Wirkungsweisen, die Mechanismen, die oben genannten Gesetzmäßigkeiten unserer Welt. Ich erkenne, dass es längerfristig ein besseres Gefühl ist, sich nach diesen Regeln zu verhalten, als gegen sie. Somit lerne ich, dass die selbstsüchtigen Verlangen meines Ego's zu überwinden sind zu Gunsten eines freien, nicht anhaftenden Seinszustandes.

Es ist ein Weg zu natürlichem, klarem Menschenverstand und somit klarem Handeln. Genau dieses Verhalten führt letztlich zur Erfüllung des schon oben erwähnten Menschenwunsches.

Jeder, der schon einmal ansatzweise versucht hat dieses wirklich in die Tat umzusetzen, wird unweigerlich festgestellt haben, dass sich Worte sehr schön anhören können, jedoch die Umsetzung derer sehr schwer ist. Der einzige Weg dem doch irgendwann einmal näher zu kommen ist meiner Meinung nach das Sammeln von eigenen, ehrlichen Erfahrungen. Das heißt: Ich muss Fehler machen! Nicht im Sinne von Etwas-bewusst-Falschmachen zu verstehen, sondern eher als Beruhigung, dass es gar nicht anders möglich ist auf dem Wege zum Glück voranzukommen. Beruhigung schafft Entspannung, schafft Offenheit, schafft ehrliche Erfahrung. Nicht-Verzeihen, oder gar Bestrafung schafft Krampf, Unnatürlichkeit und verhindert jegliches Verstehen. Um, wie es so schön heißt, Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen, sollte ich bestenfalls auch diese beiden Pole, diese beiden Extreme auch erfahren haben. Das heißt, dass Ziel der Harmonie ist ein sehr edles, nur schwer zu realisieren, wenn ich nicht auch mal „extrem“ war. Das soll nicht heißen, dass jegliches Übermaß zur Erleuchtung führt! Jeder war wohl schon mal viel zu wütend, oder unglaublich traurig, oder viel zu betrunken, oder viel zu verliebt, zu überschwänglich, oder zu schnell, zu voreingenommen, zu dumm, zu besserwisserisch, oder, oder, oder. Annähernd jeder weise Mensch kann von einer sehr extremen Zeit berichten, aus der eine einschneidende Erfahrung resultierte.

Nur durch solche Zu-stände werden uns diese beiden Pole bewusst. Wir sagen uns dann: „Hmh, gestern war ich wohl ein bisschen zu...“, oder: „Eben war ich vielleicht ein wenig zu...“. Wir erahnen ein ´gesundes Mittelmaß´. Man könnte sogar sagen, dass wir eigentlich schon ganz genau wissen was richtig und was falsch ist, im Sinne von auf dem Wege sein und fern ab davon. Wir müssen es aber doch erst am eigenen Leibe erfahren haben wie unser Verhalten wirkt, bevor wir es be-greifen können. Erst dann rückt es ins Bewusstsein. Erst dann ist es verstanden. Erst dann haben wir daraus gelernt. Alles andere führt zu falscher Moral und dogmatischer Verbissenheit und somit nicht zum Ziel. Durch Tjg sensibilisiere ich mich. Meine Wahrnehmung wird feiner und tiefer. Mit Voranschreiten dieses Prozesses brauche ich keine Extreme mehr, kann schon aus deren Tendenzen, kleineren Ereignissen lernen.

Mache ich mich quasi so auf den Weg, komme ich irgendwann zu der Frage wo genau ich eigentlich hin will. Will ich mich wirklich bis zum Letzten läutern, will ich wirklich zur Erleuchtung? Und falls ja, wie genau komme ich denn da hin? Wie sieht es denn genau aus, das Ziel Glück, erfülltes Leben, Selbstverwirklichung? Kann ich denn ein Ziel anpeilen, dessen klare Struktur und genaue Richtung ich doch noch gar nicht kenne?

Eine große Hilfe ist natürlich ein guter Lehrer, der einem Ideen gibt, ein wenig hilft und einem Raum für die eigenen Erfahrungen lässt. Der Hacken an dieser Sache ist nur, dass ein guter Lehrer dann auch bald sagen wird: „Ich kann Dir nur den Weg ein wenig zeigen. Gehen musst Du ihn selbst!“ Und

schon wären wir wieder bei unseren eigenen Erfahrungen. Woher nehme ich nun aber die Gewissheit, dass die Richtung, die ich eingeschlagen habe die richtige ist?

Die Antwort auf diese Frage ist: Man kann es, zumindest am Anfang, nie wirklich genau wissen. Man kann immer nur ahnen und grob schätzen auf Grund der Erfahrungen, die man schon gemacht hat. Grob eine Richtung versuchen und so aufmerksam wie möglich in diese gehen. Auf Grund der Geschehnisse, meines eigenen Gefühls, der Veränderungen, erfahre ich dann in wie fern es der richtige, oder der falsche Weg war.

Es geht also eher um die Suche nach dem rechten Weg, um das Erleben ehrlicher Erfahrungen, um meinen Spiegel, in dem ich mich und meine Verhaltensweisen sehen und ggf. verändern kann. Je mehr Erfahrungen gesammelt sind desto klarer wird der Weg. Da jeder Mensch verschieden ist, reflektiert auch jeder Mensch individuell sich selbst und seine Umgebung. Deshalb hat jeder Mensch seine eigenen Aufgaben, seinen eigenen Weg. Gerade das, was ihn vom Glück abhält reflektiert er am stärksten. Der Fluss der Dinge ist in seiner Natürlichkeit so einfach, schlicht und unauffällig, dass wir meistens an unseren eigenen Interpretationen, Wertungen und Methoden scheitern ihn wirklich zu erfassen, da er jenseits jeglicher Wertungen und Interpretationen und Methoden liegt. Auffällig erscheinen uns meistens nur die Dinge, die davon abweichen. Das ist ein Anfang.

Um nun aber nach dieser tiefsinnigen Einführung endlich auf das eigentliche Thema Push Hands zu kommen, so bin ich kein Freund von irgendwelchen, überzeugen wollenden Meinungen wie: „Push Hands ist ein Muss für jeden der Tjg übt, aber auch nur, wenn er es so macht wie wir!“, oder: „Push Hands finde ich total überflüssig, weil die wirklichen Taijiprinzipien sowieso im ‚Gerangel‘, oder im ‚Ich-will-aber-gewinnen-Stress‘ total untergehen. Allein dadurch, dass es Push Hands, sowie auch Turniere überhaupt gibt, haben sie auch ihre Berechtigung. Es ist ein Erfahrungsfeld. Jeder zieht seine eigenen Erkenntnisse daraus. TuiShou kann ein faszinierender Spiegel, der eigenen Stärken und Schwächen sein. Leider ist es eben so, dass uns einige unserer Fehler nicht selbst auffallen. Wir brauchen andere als Spiegel. TuiShou ist eine weitere Möglichkeit direkt zu erfahren, welche dieser Schwächen noch da sind, in wie fern ich mich verändern muss, um besser in der eigenen Mitte zu bleiben.

Primär durch das Trainieren der Formen entsteht die innere Durchlässigkeit, die Zentriertheit in jeder Bewegung. Die Körperstruktur stabilisiert sich dadurch, dass jeder Teil des Körpers, der uns bewusst wird, in seine natürliche Zugehörigkeit, Verbundenheit zum Körperzentrum (DanTain) gebracht wird. Je höher das Level, um so ganzheitlich bewusster wird der Körper wahrgenommen und kann somit auch ganzheitlicher, tiefer in Ausrichtung auf das Zentrum gebracht werden. Die eigenen Blockaden werden durch diese Haltungskorrektur aufgelöst. Je durchlässiger, somit gesunkener und zentrierter ich meinen Körper organisieren kann, desto schwieriger kann diese Ordnung gestört werden. Je ruhiger der Geist wird, umso weniger haftet er an, lässt sich nicht ablenken und bringt somit auch den Körper in keine Ablenkung von Zentrum.

Dadurch erfahre ich das Paradoxon, das ich durch weniger Kraft, letztlich kräftiger bin. Ich ersetze quasi die physische Kraft mehr durch Bewusstsein. Ich setze das erste Prinzip „Peng“ um: Stabil in alle Richtungen, ein volles, präsenten Gefühl. Der Geist ist ruhig, der Körper ruht in sich selbst. Beides hängt zusammen, bedingt sich gegenseitig. Körper und Geist fließen zusammen und somit verkürzen sich die Kommunikationswege zwischen beiden. Je bewusster ich mich selbst wahrnehmen und richtig ausrichten kann, umso klarer erspüre ich den mich umgebenden Raum. So nehme ich mein Gegenüber und dessen Handlungen beim TuiShou auch feiner und somit früher wahr. Das heißt: Je mehr Körper und Geist zu einer Einheit verschmelzen umso kürzer wird meine Reaktionszeit. Der Zeitraum also vom Wahrnehmen einer gegnerischen Aktion an, dem Verstehen dessen, über die richtige Auswahl meiner diesbezüglichen Handlung bis zu dessen Ausführung. Das heißt, ich reagiere nicht auf etwas kurz nach dem es passiert ist als eine Antwort, sondern ich bewege mich mit dieser Aktion im Einklang, da die Verzögerung durch etwaige verspätete Wahrnehmung und ungenaue Körperorganisation, sowie das Denken und Überlegen, das auswählen und Entscheiden für die richtige Bewegung immer kleiner wird.

Durch meine ruhige, ungeteilte Aufmerksamkeit, mein Einfühlungsvermögen verbinde ich mich quasi mit ihm und agiere immer weniger aus meinen eigenen Entscheidungen heraus, sondern lasse mich durch meinen Gegner bewegen. Alles auf was ich achten muss, ist in meinem Zentrum zu bleiben und das des Gegners zu zerstören. Der Rest ergibt sich quasi von allein. Insofern brauche ich mich auch nicht auf das Erlernen von bestimmten Techniken spezialisieren, sondern eher auf das korrekte Ausführen meiner Form. Dadurch kommt man zu einem intuitiven Handlungsverständnis, was die Chinesen mit WuWei – nicht Handeln – bezeichnen. Wir tun etwas wie zufällig, automatisch, ganz ohne eigenes Zutun genau passend und richtig. Im Moment des Geschehens denken wir nicht, sondern agieren einfach und überlegen dann ev. danach was wir gerade getan haben.

Letztlich wirkt beim TuiShou, speziell auf Turnieren, wo das Ruhig-, und Gesunkenbleiben durch die Aufregung und den Willen zu gewinnen sehr erschwert wird, zum größten Teil die erarbeitete Essenz.

Das, was schon wirklich in diese intuitive, automatische Ebene gesickert ist. Es ist weniger das Sich-jetzt-aber-mal-richtig-anstrengen-und-Mühe-geben, oder das Anwenden vorher stumpf eingeübter Techniken, woraus man seinen Erfolg zieht, sondern eher das schon wirklich Erarbeitete, was unabhängig vom Vornehmen, oder mal anstrengen vorhanden ist. Um unmittelbar zu überprüfen, in wie weit dieses Gong-Fu schon entwickelt ist, sind umso realistischere Situationen von Vorteil. Denn nur in anstrengenden, schwierigen, aufregenden Situationen, kann ich sehen, in wie fern ich schon wirklich von diesem Stress loslassen kann, um bei mir zu bleiben. Je unrealistischer eine Situation, desto mehr kann ich mir einreden, dass es in einer Realsituation schon klappen würde. Daher sollte man sich damit beschäftigen, wie denn in der Realität eine wirkliche Selbstverteidigungssituation aussehen könnte. Da man sich aber im Training eben im Training befindet, wo man die Trainingspartner, die Umgebung kennt, meistens natürlich auch nach gewissen Regeln kämpft, usw. und nicht in einer realen Selbstverteidigungssituation, wie soll ich denn nun trainieren, dass es eben so real wie möglich ist? Eine gute Möglichkeit ist sich testweise in stressige Situationen zu bringen, um eben zu erfahren, dass ich umso erfolgreicher aus dieser hervorgehe, je ruhiger ich bin und je mehr ich die schon gefestigte Essens wirken lassen kann. Umso mehr ich mich versuche speziell auf verschiedene Situationen vorzubereiten, desto mehr muss ich zwischen diesen Mustern unterscheiden und auswählen, was meine Aktionen beträchtlich verlangsamen wird. Und woher will ich wissen, dass die Dinge genauso laufen werden, wie ich sie trainiert habe?...

Es geht also um die Arbeit an der Essenz, am wahren Können, am Gong-Fu. Das Medium daran zu arbeiten ist hauptsächlich die Form. Ich übe die Form, um weiterzukommen mit meinem Tjg für mein Können im Push Hands, sowie auch für mich persönlich. Durch das Push Hands verbessert sich meine Form und umgekehrt. Damit findet der Geist mehr zur Ruhe und ich komme meinem 'großen Ziel' näher.

Tjg kann so viel mehr sein, als bloße Turniervorbereitung.