

# Quo vadis Taijiquan?

Von Axel Dreyer

Taijiquan hat sich im Laufe seiner Geschichte immer wieder gewandelt entsprechend der jeweiligen gesellschaftlichen Situation. Aus einer hochentwickelten Kampfkunst wurde ein Breitensport zur Stärkung der Volksgesundheit, ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung, ein Wettkampfsport, den China gerne als olympische Disziplin etabliert hätte. Axel Dreyer macht sich Gedanken darüber, ob durch die derzeitigen Entwicklungen die eigentliche Kunst und Weisheit des Taijiquan verloren gehen. Dabei beleuchtet er auch den Trend zu standardisierten Ausbildungen kritisch, die in ihrer Kürze kaum ausreichen können, um die Tiefe des Taijiquan zu ergründen.

## ABSTRACT

### Quo vadis Taijiquan?

By Axel Dreyer

In the course of its history, Taijiquan has undergone many transformations in line with the social circumstances of the day. A sophisticated martial art became a mass sport to strengthen public health, and a path for personal development, and a competitive sport that China wished to establish as an Olympic discipline. Axel Dreyer considers whether the current developments are causing the true art and wisdom of Taijiquan to be lost. Here he also takes a critical look at the standardised training programmes, which are so short that they can hardly enable the participants to explore the deeper aspects of Taijiquan.

Robert Smith, ein Kenner asiatischer Kampfkünste, beklagte 1991 im Vorwort zu Wolfe Lowenthals Buch »Es gibt keine Geheimnisse« (Kolibri 1993) die Versportlichung und Kommerzialisierung des Taijiquan in den USA. Es wurden schon damals Wettkämpfe ausgerichtet, bei denen man Trophäen gewinnen konnte, und Pushhands-Veranstaltungen gerieten immer wieder zu Ring- oder Boxkämpfen.

17 Jahre später erschien in der Tageszeitung »Handelsblatt« ein Bericht über den Taiji-Lehrer Siao Weijia aus Beijing, der zum inneren Schülerkreis des bekannten Taiji-Meisters Shi Ming zählt. In dem Artikel heißt es, dass viele Chinesen inzwischen der Meinung sind, Taijiquan sei nur etwas für Alte. Wer jung ist und dem Zeitgeist folgt, übt lieber Yoga oder eine sportliche Taiji-Version. (Von Shanghai ist mir bekannt, dass aktuell (2018) manche Yoga-Schulen Hunderte, ja Tausende von SchülerInnen haben.) Siao Weijia schätzt die Situation in der Volksrepublik folgendermaßen ein: »Ich sorge mich darum, ob das moderne China diese Weisheit [Taiji] überhaupt erhalten kann.

*Das traditionelle Tai Chi Chuan gleicht einem Schwerkranken. Wir müssen aufpassen, dass er nicht stirbt.«* (Handelsblatt, 23. April 2008/ NR. 79)

Und wie steht es im Jahr 2018 mit Taijiquan im deutschsprachigen Raum? Damit meine Einschätzung besser zu verstehen ist, mag ein kurzer Ausflug in meine Vergangenheit hilfreich sein.

Die Jugendbewegung der 60er und 70er Jahre, die »Love and Peace«-Bewegung sowie die humanistische und transpersonale Psychologie mit ihrem spirituellen Ansatz und dem Anspruch, neue Bewusstseinsräume zu erforschen, haben mein Weltbild damals stark geprägt. Als ich 1978 im Therapie- und Meditationszentrum von Prof. Karlfried Graf Dürkheim meinem ersten Taiji-Lehrer Gia-Fu Feng begegnete, der in Colorado (USA) lebte, aber immer wieder auch in Europa unterrichtete, war Taiji noch etwas Exotisches, umgeben von einer Aura des Geheimnisvollen. Das Buch von Alan Watts »Der Lauf des Wassers« war für mich ein faszinierender Einstieg in den Daoismus. Es folgten das Daodejing von Laozi, das »Wahre Buch vom Südlichen Blütenland«

von Zhuangzi. Später las ich John Blofeld, der die daoistischen Weisen als unorthodoxe, freiheitsliebende Querdenker beschrieb, die mich in manchen Bereichen an unsere Hippies erinnerten.

Zu Beginn der Taiji-Bewegung in Deutschland war noch viel von daoistischer Unbekümmertheit zu spüren. Christa Proksch, eine der ersten Taiji-Lehrerinnen in Norddeutschland, war ein Freigeist, Toyo Kobayashi in München habe ich als undogmatisch, einfach und klar in Erinnerung. Man lernte Taijiquan, weil man von dieser Bewegungskunst fasziniert war, und nicht, weil man glaubte, durch eine Ausbildung mit abschließendem Lehrer-Diplom könne man sich besser vermarkten. (Natürlich unterstelle ich nicht, dass alle, die an einer Ausbildung teilgenommen haben, allein kommerzielle Interessen hatten!)

Seit damals hat sich in der Taiji-Szene viel verändert. Inzwischen sind Organisationsstrukturen entstanden mit Funktionären, die marktwirtschaftliche und gesellschaftspolitische Ziele verfolgen. Taijiquan hat sich vor allem im Entspannungs- und Gesundheitsbereich etabliert. Die Zahl der KursleiterInnen hat ständig zugenommen, kaum eine VHS oder eine Reha-Klinik ohne ein Taiji- oder Qigong-Angebot. Mir scheint der Markt ist gesättigt, auch weil die Konkurrenz, Yoga, Pilates, Feldenkrais und anderes, eifrig mitbietet. Die rasante Ausbreitung hat einerseits dazu geführt, dass das allgemeine Niveau manchmal zu wünschen übrig lässt, andererseits hat das zunehmende Interesse dafür gesorgt, dass immer mehr hochqualifizierte LehrerInnen aus der ganzen Welt ihr Können angeboten haben, so dass die, deren Motive nachhaltig und tiefgehend waren, etwas Substantielles lernen konnten.

## Taiji leicht gemacht

Die Ausbreitung und Verankerung von Taijiquan in der Gesellschaft ist vielleicht am meisten durch das Aufkommen von Qigong beeinflusst worden. Ungefähr acht bis zehn Jahre nachdem Taijiquan in Deutschland bekannt wurde, nahm das Interesse an Qigong zu. Heute, so scheint mir, wird Qigong mehr nachgefragt als Taijiquan. Ein Hauptgrund für diese Verlagerung ist die immer wieder gehörte Behauptung »Qigong ist leichter« – ob das stimmt, sei dahingestellt. Allerdings finde ich die Begründung merkwürdig. Wenn man will, kann man Qigong und Taijiquan als

eine Art chinesische Heilgymnastik ansehen oder als eine Entspannungsmethode mit fernöstlichem Charme. Ja, Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil von Taijiquan und Qigong, aber auch Entspannung stellt sich nicht einfach von selbst ein, sondern will gelernt sein. Lernen geht immer mit Veränderung einher, also auch mit Unbequemlichkeiten. Nicht umsonst heißt es im Zusammenhang mit den chinesischen Bewegungskünsten, man muss »bitter essen« können.

Manche Taiji-Angebote suggerieren, dass man auch ohne viel Anstrengung, Geduld und Ausdauer weiterkommt. Aber ist es nicht viel bereichernder, sich mit etwas zu beschäftigen, das tief lotet und viel zu bieten hat, auch wenn von mir mehr Einsatz erwartet wird? Ein bequemer Weg ist meistens nicht geeignet, um nachhaltige Veränderungen herbeizuführen. Wir alle neigen dazu, etwas zu wählen, wofür wir eine Begabung haben, das uns leicht fällt, aber im Sinne einer ausgewogenen Entwicklung bringt uns oft das weiter, wo wir Defizite haben, womit wir uns schwer tun.

Die Fragen, die sich ein Schüler (zwecks besserer Lesbarkeit benutze ich abwechselnd mal die männliche, mal die weibliche Form) meiner Meinung nach stellen sollte, lauten: In welchem Trainingssystem steckt für mich am meisten Entwicklungspotenzial und welche Lehrerin kann dieses Potenzial authentisch vermitteln? Die beste Methode nutzt nichts, wenn die Person, die sie lehrt, nicht überzeugen kann. Engagierte Lehrerinnen bieten ihren Schülern etwas an, das sie motiviert zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Sie sind nicht verpflichtet, es ihren Schülerinnen immer nur so leicht wie möglich zu machen, sie dürfen auch etwas von ihnen fordern.

Wer nicht bereit ist, auf intelligente Weise mit einer gewissen Regelmäßigkeit zu trainieren, wird im Taijiquan wenig erreichen. Angebote wie »Taiji leicht gemacht« geben vor, auch in kurzer Zeit etwas erlernen zu können, wofür andere Jahre brauchen. Es erschließt sich mir auch nicht, warum Taijiquan gerne mit anderen Methoden kombiniert wird, als wäre es alleine nicht genug.

Wenn ich mir den Taiji-Markt in Deutschland ansehe, habe ich den Eindruck, dass sich einige Anbieter fragen: Wo ist noch eine Nische, eine Marktlücke, die ich mit einem entsprechend modifizierten Taiji-Angebot füllen



Die »Existentialpsychologische Bildungs- und Begegnungsstätte« von **Karlfried Graf Dürckheim** (1896 – 1988) und Maria Hippus in Todtmoos-Rütte war eine bedeutende Keimzelle östlicher Spiritualität im deutschsprachigen Raum. Foto: Archiv Zentrum Todtmoos-Rütte

kann? Hier stehen offenbar kommerzielle Interessen im Vordergrund, wodurch Taijiquan viel von seiner eigentlichen ursprünglichen Substanz verliert und zu einem der vielen Produkte wird, die den Regeln von Angebot und Nachfrage folgen.

Tendenziell, so scheint mir, ist die Konsum- und Erwartungshaltung in der Gesellschaft gestiegen, während die Bereitschaft, Zeit und

Energie zu investieren, geringer geworden ist. Über die Gründe kann ich nur spekulieren, aber ich glaube, dass ein zentraler Aspekt die Verdichtung unserer verschiedenen Lebensbereiche ist. Die Anforderungen am Arbeitsplatz nehmen stetig zu, nach der Arbeit gibt es ein straff durchorganisiertes Freizeitprogramm und schließlich möchten wir auch möglichst perfekte Eltern und Ehepartner sein. Das alles hat etwas Getriebenes, Rastloses und führt unweigerlich zu Überforderung mit den bestens bekannten Auswirkungen.

Es ist selbstverständlich nachvollziehbar, dass Menschen in dieser Situation den Wunsch haben, lieber zu konsumieren als noch mehr zu leisten, und Einfaches dem Komplizierteren vorziehen. Manche Kursteilnehmerinnen fühlen

sich überfordert, wenn sie den Eindruck haben, sie müssten sich auf so vieles gleichzeitig konzentrieren. In Wirklichkeit ist das gar nicht notwendig. Der Lehrer muss seine Schatzkiste öffnen und sagen, schaut, das alles hat Taiji zu bieten, das heißt aber nicht, dass die Teilnehmer alles sofort berücksichtigen oder umsetzen sollen. Es ist oft viel sinnvoller, sich eine Zeit lang auf ein oder zwei Aspekte zu konzentrieren, bis sie halb automatisiert sind und der Körper sie verstanden hat, und dann einen anderen Aspekt zu wählen. Man geht besser Schritt für Schritt vor, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Lehrerinnen und Schüler sollten allen falschen Ehrgeiz loslassen, damit es zu keiner Überforderung kommt.

## Taiji-Ausbildungen

Meistens erweisen Lehrerinnen dem Taijiquan und ihren Schützlingen einen Bärendienst, wenn sie ihnen zu früh signalisieren, dass sie anfangen können zu unterrichten. Übereifrige Schüler warten die Aufforderung der Lehrerin

gar nicht erst ab, sondern entscheiden selbst, wann sie soweit sind. In der Pionierzeit des Taijiquan, Anfang der Achtzigerjahre des letzten Jahrhunderts, hatte in Deutschland kaum jemand wirklich tiefer gehende Taiji-Kenntnisse. Man gab etwas weiter, von dem man begeistert war, und lernte dabei selbst am meisten. So war es jedenfalls bei mir. Nach fünf Jahren eigener Übungspraxis begann ich 1983 mit meinen ersten Unterrichtsversuchen. Immerhin konnte ich auf pädagogische Kenntnisse zurückgreifen, da ich zu dem Zeitpunkt Lehrer an einer Schule war.

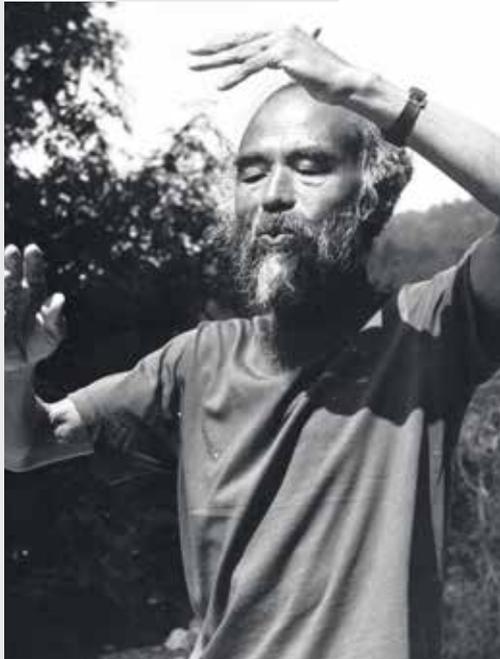
Im Hinblick auf Taijiquan gab es damals noch keine Ausbildungsleitlinien oder andere Strukturen, an denen man sich hätte orientieren können. Inzwischen sind 35 Jahre vergangen und die Situation hat sich grundlegend verändert. Wir wissen jetzt um die wichtige Bedeutung von Taijiquan für die körperliche, seelische und geistige Entwicklung. Wer heute das vorhandene Wissen nicht gründlich studiert, bevor er unterrichtet, handelt mehr als leichtfertig.

Taijiquan gehörte in China zu den Künsten, wie Malerei, Musik, Kalligrafie und Dichtkunst. Es ist ein Kulturgut, das nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Wenn bei uns jemand Musiklehrer werden will, fängt er früh an ein Instrument zu spielen, er übt wahrscheinlich jeden Tag und bewirbt sich dann an einer Musikhochschule. Nach einem Vollzeitstudium von sechs bis acht Semestern, das pädagogische, musikwissenschaftliche und praktische Kompetenzen vermittelt, kann er sich Musikpädagoge nennen. Warum sind die Anforderungen an die künftigen Taiji-LehrerInnen so viel geringer? Es geht mir nicht darum, Taijiquan zu akademisieren und ein Hochschulstudium daraus zu machen, aber ich finde, das Curriculum einer Ausbildung dürfte vor allem mehr in die Tiefe gehen.

Natürlich kann ich die Beweggründe, eine Ausbildung anzubieten, gut nachvollziehen. Sie ist lukrativ, gut für die Reputation des Anbieters, der Ausbildungsrahmen erlaubt ein intensiveres und konzentrierteres Arbeiten, was für beide Seiten, Schüler und Lehrer, befriedigender ist, die Ausbilderin muss sich Gedanken über ein in sich schlüssiges Curriculum machen und so weiter. Wenn Ausbildungen allerdings in erster Linie ein Geschäftsmodell sind, stelle ich ihre Sinnhaftigkeit in Frage.

Die meisten Ausbildungen finden an Wochenenden statt, da nicht alle Teilnehmerinnen



**Gia-Fu Feng** (1919 – 1985) war als Übersetzer daoistischer Literatur und Dao-Lehrer wichtiger Wegbereiter einer Verbindung von östlicher Lebensweisheit und westlicher Tiefenpsychologie in den USA. Er gehörte unter anderem zusammen mit Alan Watts zur spirituellen Bewegung in Kalifornien und arbeitete dort am Esalen Institut mit, später gründete er die daoistische Gemeinschaft »Stillpoint Foundation«, die 1977 nach Colorado zog. Bis 1982 besuchte er regelmäßig Europa und war hier einer der ersten Taiji-Lehrer.

Foto: Archiv A. Dreyer

## Quo vadis Taijiquan?

vor Ort wohnen. Eine modulare Ausbildung erlaubt große Flexibilität, hat aber unter anderem den Nachteil, dass die Gruppenzusammensetzung selten homogen ist.

Welche Vorteile hat eine Ausbildung für die Teilnehmer? Wer sich heute an eine Organisation wendet, um Taijiquan anzubieten, wird eigentlich immer nach Ausbildungsnachweisen gefragt. Krankenkassen bezuschussen Taiji-Kurse, weil sie als Präventionsmaßnahme anerkannt werden, sofern der Anbieter bei der Zentralen Prüfstelle registriert ist, und registriert wird er nur, wenn er entsprechende Qualifikationen nachweisen kann.

Taijiquan neben- oder hauptberuflich unterrichten zu wollen, weil man in seinem Grundberuf unzufrieden ist oder aus überwiegend finanziellen Erwägungen, ist meiner Meinung nach kein ausreichender Beweggrund, um an einer Ausbildung teilzunehmen. Ein gewichtiger Grund ist, dass das Setting einer Ausbildung den Lernprozess deutlich intensiviert und verdichtet. Wer Judo, Aikido oder etwas Vergleichbares lernen will, geht normalerweise zwei- bis dreimal pro Woche zum Training, das ist im Taijiquan nie zum Regelfall geworden.

Einige meiner langjährigen Schüler haben mich immer wieder gefragt, ob ich nicht eine Ausbildung anbieten will, sie würden ihre Kenntnisse und Fertigkeiten gerne noch weiter vertiefen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich die Idee überhaupt ernsthaft in Erwägung gezogen habe. Aber allmählich fing ich an, mir zu überlegen, wie eine solide Ausbildung aussehen könnte. Schließlich sprach ich gezielt einzelne Schülerinnen an, von denen ich glaubte, dass sie aufgrund ihrer äußeren Lebensumstände und ihrer inneren Einstellung für einen solch intensiven Prozess bereit wären. Eine meiner Bedingungen war zum Beispiel, dass man jede Woche an zwei Klassen für Fortgeschrittene teilnimmt – abgesehen von den üblichen sechs Wochenenden und einem sechstägigen Blockseminar pro Jahr. Insgesamt kamen in drei Jahren so 740 Unterrichtseinheiten oder 555 Zeitstunden zusammen.

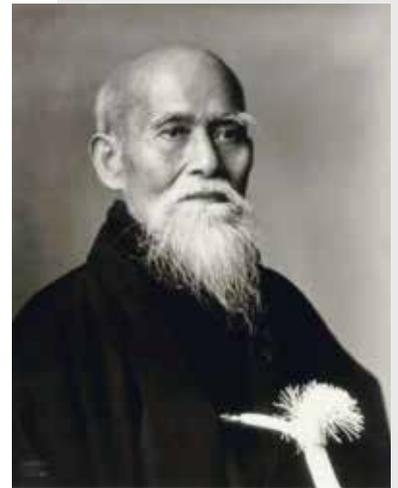
Vor Beginn der offiziellen Ausbildung traf ich mich mit den potenziellen Teilnehmern, um Einzelheiten zu besprechen, und wies noch einmal deutlich darauf hin, dass ich nicht an Personen interessiert sei, denen es in erster Linie um den Erwerb eines Lehrerdiploms ginge. Alle Teilnehmerinnen konnten bereits eine lange Taiji-Übungspraxis vorweisen, der jüngste sieben Jahre, die älteste 25 Jahre, der

Durchschnitt lag bei 17 Jahren. Mir war wichtig, dass sich alle von Anfang an für die gesamte Dauer der Ausbildung verpflichteten, damit Verbindlichkeit und Kontinuität gewährleistet waren. So nahm das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe schnell zu und nach wenigen Wochen hatte sich eine homogene Gemeinschaft gebildet. Für den Erfolg eines solchen Projektes ist es enorm wichtig, dass sich alle in der Gruppe wohlfühlen und harmonische Beziehungen aufbauen. Dadurch wird sowohl das Lernen als auch das Lehren um vieles leichter. Die drei Jahre waren für mich ein großes Geschenk, auch weil ich glaube, dass ich etwas Substanzielles weitergeben konnte, das bei meinen Schülern auf fruchtbaren Boden fiel. Natürlich hofft jeder, dass er bei der Wahl seiner Ausbilderin die richtige Entscheidung getroffen und eine kompetente Lehrerin gefunden hat. Aber wie kann man wissen, wer der/die Richtige ist? Ist es ein Großmeister aus China, ist es jemand, der in aller Munde ist, oder jemand mit einer eindrucksvollen Taiji-Biografie? Ist man tatsächlich Schüler eines anerkannten Meisters, nimmt man in der Regel enorme Verpflichtungen auf sich. Es genügt nicht, sich nur mit dem Namen des Lehrers zu schmücken, die Trainingsintensität nimmt deutlich zu.

Die entscheidende Frage aber, die es zu klären gilt, lautet: Passt die eigene Persönlichkeitsstruktur zum Charakter des Lehrers? Wenn die Chemie nicht stimmt, die spezifischen Lebensumstände ein Sich-Einlassen auf den Trainingsprozess erschweren oder wenn die eigene Einstellung zu Taijiquan nur wenig mit ihrem Verständnis zu tun hat, kann die Lehrerin so berühmt oder so gut sein, wie sie will, man wird von ihrem Unterricht kaum profitieren. Was hofft ein etwas korpulenter älterer Herr aus Deutschland bei einer Taiji-Lehrerin aus der VR China zu lernen, die in einer Kadernschule zu einer Wushu-Artistin ausgebildet wurde?

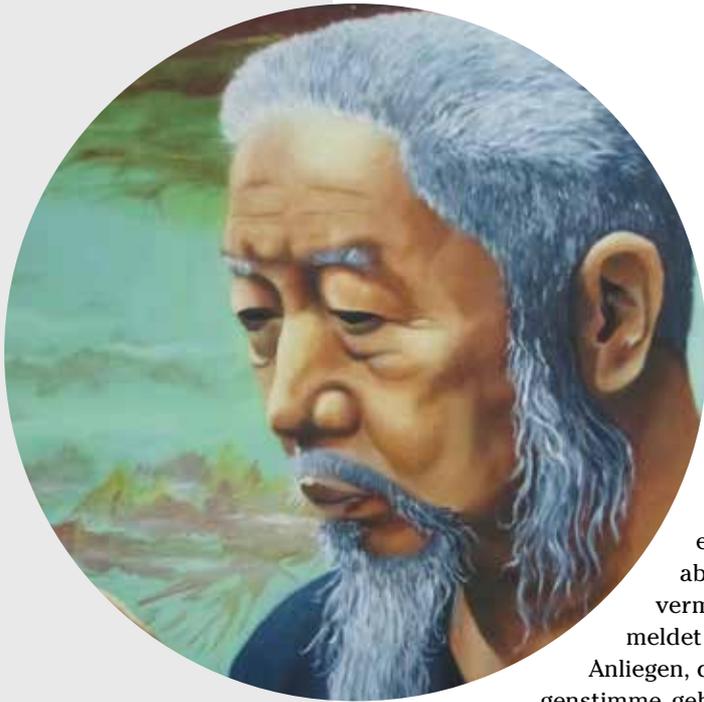
## Versportlichung und innere Entwicklung

Die Debatte um das Für und Wider von Taijiquan und Wettkämpfen flammt seit Jahren immer wieder auf und wird wohl auch künftig Anlass zu Kontroversen geben. Es ist nicht mein Anspruch, das Thema hier und jetzt vollumfänglich zu behandeln. Mir ist bewusst, dass ich die Befürworter mit meinem Beitrag



**Morihei Ueshiba** (1883 – 1969) entwickelte die japanische Kampfkunst Aikidō, wobei im Laufe seines Lebens spirituelle Aspekte und die Entwicklung der Persönlichkeit stärker in den Vordergrund traten.

Foto: Archiv Australian Aikido Ki Society



**Zheng Manqing** (1900 – 1975, Cheng Man Ching) war Schüler von Yang Chengfu und emigrierte 1949 nach Taiwan. Er entwickelte eine kurze Form des Taiji-Yang-Stils, die er nach seiner Emigration zuerst in Taiwan und ab 1964 in New York City lehrte. Er hatte großen Einfluss auf die Entwicklung des Taijiquan außerhalb der Volksrepublik.

Bild: Archiv Gilles Paris

nicht erreichen werde. Da sich einige von ihnen aber in letzter Zeit vermehrt zu Wort gemeldet haben, ist es mein Anliegen, dass auch eine Gegenstimme gehört wird und ich meine Sicht der Dinge zumindest in Teilen darstelle.

Letztlich geht es um die Fragen: Was bedeutet Taijiquan für mich, wo setze ich meinen Schwerpunkt? Die einen stimmen der Versportlichung von Taijiquan, die von der chinesischen Regierung gefördert wird, zu und finden Gefallen an Taiji-Turnieren mit Wettkämpfen und Schiedsrichtern. Sie begrüßen es, wenn Taijiquan durch ein äußeres Regelwerk mess- und zählbar wird. Im Gegensatz dazu äußern sich Taiji-Koryphäen zum Beispiel folgendermaßen:

- Shi Ming/Siao Weijia: »Durch die Verfeinerung und Ausweitung des Bewusstseins kommt man dem letztendlichen Ziel aller Taiji-Praxis – dem Einswerden mit dem Dao – näher. Es zählt nicht der körperliche Sieg über einen anderen Menschen, sondern die Kultivierung des Geistes und der Energie.« (Shi Ming/Siao Weijia: Wie Weiches über Hartes siegt, Aurum 1998)

- Huang Xingxian: »Taijiquan bushi wushu«, »Taijiquan ist keine Kampfkunst« war eine Redewendung, mit der Huang Xingxian (1910 – 1992) in seinen späteren Jahren oft seinen Unterricht begann und das, obwohl der Kampf viele Jahre seines Lebens eine zentrale Rolle spielte. Eine weitere Aussage: »Taiji ist nicht wichtig, Dao ist wichtig.«

Die Aufzählung ließe sich fortsetzen durch ähnliche Äußerungen von Ma Yueliang (1901 – 1998), dem Großmeister des Wu-Stils, von Zheng Manqing (1900 – 1975) oder Ni Hua-Ching (\*um 1900 – ?) und anderen. In den klassischen Schriften des Taijiquan, die bei

Taijilern uneingeschränkte Autorität genießen, findet man mehrere Hinweise darauf, dass es nicht um äußere Kraftanwendung geht.

Andere Kampfkünste wie Aikido zum Beispiel betonen ebenfalls die herausragende Bedeutung des Geistes und die Verbindung mit der universellen Energie. So sagte Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido: »The secret of Aikido lies in uniting ourselves with the universe by purifying ourselves.« – »Das Geheimnis von Aikido besteht in unserem Einswerden mit dem Universum, indem wir uns läutern.« (Leider konnte ich keine Quellenangabe zu diesem Zitat finden.) Eine andere Aussage von ihm, die ich im Internet gefunden habe, lautet: »Wahre Kampfkunst kennt keine Niederlage. Niemals besiegt zu werden bedeutet niemals zu kämpfen. Gewinnen heißt, den Geist der Zwietracht in dir zu besiegen.« (An dieser Stelle möchte ich ein Buch von Kisshomaru Ueshiba empfehlen, »Der Geist des Aikido« – jeder, der sich mit Taijiquan beschäftigt, wird von dieser Lektüre profitieren.)

Es gibt einen Unterschied zwischen organisierten Taiji-Wettkämpfen und Pushhands-Turnieren mit Schiedsrichtern sowie dem ganzen dazugehörigen Reglement einerseits und Taijiquan als Kampfkunst andererseits. Das Ideal wahrer Kampfkunst war zu allen Zeiten, ob in China, in Japan oder sonstwo, zu siegen ohne zu kämpfen. Kampfkunst war immer auch ein Mittel, mit dessen Hilfe man erfahren konnte, dass man Teil eines größeren Ganzen war. Durch diese Erfahrung relativieren sich unsere vielen kleinen und großen Ängste, die Angst zu versagen, die Angst vor Verlust, vor Schmerzen und auch die Angst vor dem Tod. In einer friedlichen, ruhigen Umgebung entspannt zu sein ist nicht allzu schwer. In der Kampfkunst trainiert man, diese Gemütsverfassung beizubehalten, auch wenn man unter Druck gerät und sich bedrohlichen Situationen gegenüber sieht. Man übt sich in Gelassenheit, das heißt im daoistischen Kontext, die Wünsche des Egos stehen nicht mehr im Vordergrund, man kann von sich ablassen und sich dem Dao überlassen.

Während es in der Kampfkunst darum geht, sein Ego abzubauen, scheint mir, nach allem, was ich gehört und gesehen habe, bei Taiji-Wettkämpfen genau das Gegenteil stattzufinden, das Ego wird aufgebaut. Ich selbst habe bislang an keinem Turnier teilgenommen, doch an etlichen regionalen und überregionalen Pushhands-Treffen, deren Charakter in der Regel freundlich und konstruktiv ist,

aber selbst dort kommt es beim sogenannten freien Pushhands immer wieder zu Rangeleien. Plötzlich werden die Taiji-Prinzipien außer Kraft gesetzt und mein 80 oder 90 Kilo schwerer Partner meint, mir unter allen Umständen beweisen zu müssen, dass er zwar mich, ich aber nicht ihn aus dem Gleichgewicht bringen kann. Eine Weile gelingt es mir, weich zu bleiben, nachzugeben und zu neutralisieren, doch irgendwann falle ich in der Regel in alte Gewohnheiten zurück und werde hart.

Also ist es eine Mär, dass vier Unzen tausend Pfund bewegen? Nein, ich habe gerade einige Personen erwähnt, die ihre Kraft nicht übertragen, indem sie ihre Muskeln kontrahieren, ihre Masse und ihr Gewicht in die Waagschale werfen oder sich sonstige mechanische Vorteile zunutze machen, wie zum Beispiel einen tiefen, langen und breiten Stand oder verschiedene Hebel. Ihre Art der Kraftübertragung ist eine Kombination aus einer zielgerichteten mentalen Bewegung, elastischer Muskelkraft und Energie.

Wer dazu neigt, eher auf das Ergebnis zu achten als auf den Lernprozess, sollte sich überlegen, ob er/sie sich wirklich einen Gefallen tut, wenn er/sie bei einem Turnier mitmacht, in dem es erklärtermaßen um Rangplätze und Medaillen geht. Vielleicht hilft es, sich ehrlich zu fragen: Was sind meine Motive, die mich zur Teilnahme an einem Turnier bewegen? Wenn durch die Antworten klar wird, dass es mir vor allem um meinen Status geht, ist meine Entscheidung eindeutig vom Ego geprägt. Das Sich-Messen und Vergleichen und die oft verzweifelten Versuche zu gewinnen widersprechen den grundlegenden Prinzipien des Taijiquan. Ich glaube nicht, dass man auf einem Turnier viel Wertvolles lernt. Manchmal habe ich schon gehört, »wenn das Weiche das Harte besiegt, wie es im Daodejing heißt, müsste man beim Pushing-Hands doch froh über jeden harten Gegner sein und leichtes Spiel haben.«

Taijiquan ist eine hohe Kunst und wirkliche Meisterschaft erreichen nach meinem Dafürhalten nur ganz wenige. Huang Xingxian zum Beispiel hat diese Stufe erreicht und sie immer wieder eindrucksvoll unter Beweis gestellt.

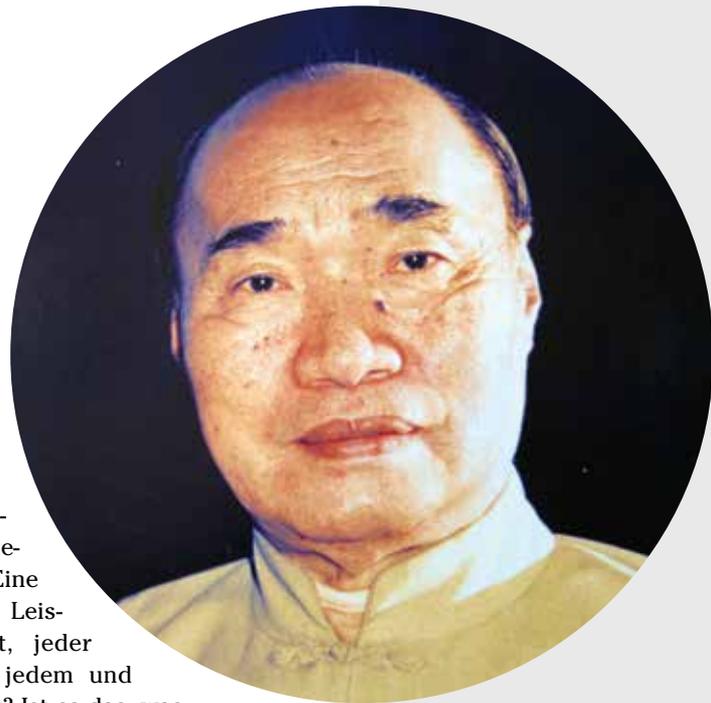
Auch wenn legendäre Taiji-Meister hauptsächlich wegen ihrer kämpferischen Fähigkeiten berühmt wurden, können wir nicht einfach ignorieren, dass sich einige von ihnen in reiferem Alter davon distanzieren beziehungsweise Wettkämpfen kritisch gegenüberstanden. Was hat sie dazu bewogen? Wiederholen wir bei Pushhands-Turnieren nicht Verhaltens-

weisen, die wir im gesellschaftlichen Zusammenleben ablehnen: Eine immer rabiaterere Leistungsgesellschaft, jeder konkurriert mit jedem und der Stärkste siegt? Ist es das, was wir von uns zum Ausdruck bringen wollen?

Kommen wir tatsächlich nur durch Härte und indem wir gegeneinander antreten zum Ziel oder können wir aus den Erfahrungen der Alten lernen und durch ein Miteinander, durch Sanftheit, Nachgiebigkeit, Einfühlungsvermögen, Intelligenz, Verständnis mehr erreichen? Es fällt mir schwer nachzuvollziehen, dass ich die Form weich, entspannt, fließend üben soll, um dann beim Pushhands genau das Gegenteil zu tun, selbst wenn einige argumentieren, das sei eine unumgängliche Phase, die man irgendwann hinter sich lässt.

## Entspannung und Gesundheit

In jedem Volkshochschulprogramm findet man Taijiquan unter der Rubrik Entspannung und Gesundheit, fast alle Rehakliniken bieten inzwischen Taiji an und Krankenkassen erstatten ihren Versicherten einen Teil der Kursgebühren zurück. Kein Wunder, dass die öffentliche Wahrnehmung Taijiquan nahezu ausschließlich mit dem Gesundheitssektor verbindet. Leider ist das eine sehr eingeschränkte, verkürzte Wahrnehmung. Ich zitiere noch einmal Wolfe Lowenthal, der über seinen Lehrer Zheng Manqing sagt: »Der Aspekt der Selbstverteidigung und auch die gesundheitsfördernden Wirkungen des Taijiquan standen in seinem Unterricht nicht an erster Stelle; vielmehr unterrichtete er diese Kunst als



**Huang Xingxian** (1910 – 1992) wurde in Taiwan Schüler von Zheng Manqing, nachdem er bereits erfolgreich »Weißer-Kranich-Boxen« trainiert hatte. Er entwickelte auf der Grundlage von Zheng Manquings Lehren ein eigenes Taiji-Übungssystem.

Foto: Archiv A. Dreyer

*ein Dao, als Lebensweg.*« (Wolfe Lowenthal: Es gibt keine Geheimnisse, Kolibri 1993, Klappentext)

Zheng Manqing war in Taiwan, in den USA und mit Verzögerung auch in Europa eine Taiji-Ikone. Zigtausend Menschen berufen sich auf ihn und praktizieren seine kurze Form des Yang-Stils. Wie ist es möglich, dass eine so eindeutige Aussage von ihm dermaßen ignoriert wird? Sicher ist der Wellness-, Entspannungs- und Gesundheitssektor ein riesiger, boomender Markt. Sich mit Taijiquan von diesem Markt abzukoppeln ist unmöglich und wäre auch nicht angemessen. Menschen, die in meine Taiji-Grundkurse kommen, kommen immer mit dem Vorhaben, entspannen zu wollen, und mit der Erwartung, dass Taiji gut für ihre Gesundheit ist. Darin bestätige ich sie, sage aber auch, dass diese Aspekte für mich in meinem Unterricht nicht im Mittelpunkt stehen, sondern dass Taiji nach meinem Verständnis eine Bewegungskunst ist, die durch Entspannung, Konzentration und Koordination Körper, Geist und Energie zu einer gut funktionierenden Einheit verbindet.

Taijiquan lädt uns ein, nach innen zu gehen, um uns selbst zu erforschen und mit unserer Wesensmitte in Kontakt zu kommen. Als die Taiji- und Qigong-Verbände im Interesse ihrer Mitglieder anfangen mit den Krankenkassen zu kooperieren, haben sie es mit einem mächtigen, einflussreichen und manchmal unbequemen Gegenüber zu tun bekommen, der sehr dezidiert erklärte, unter welchen Voraussetzungen er KursleiterInnen und LehrerInnen anerkennt. Inzwischen denke ich manchmal wie der Zauberlehrling von Goethe, hätten wir die Geister doch bloß nie gerufen, jetzt werden wir sie nicht mehr los.

Durch den Einfluss der Krankenkassen wird Taijiquan noch stärker auf den Gesundheitsbereich reduziert. Die Kassen belohnen die Präventionsbemühungen ihrer Mitglieder, indem sie einen Teil der Kursgebühren für einen, maximal zwei Taiji-Kurse im Jahr erstatten. Und danach? Wer ernsthaft Taijiquan praktiziert, hört ja nicht auf, nur weil seine Kasse nicht mehr zahlt. Ich bin jederzeit bereit, und da spreche ich sicher auch im Namen vieler KollegInnen, die Kursgebühren zu reduzieren, zu stunden oder eine Ratenzahlung zu vereinbaren, wenn mir jemand sagt, dass er gerade einen finanziellen Engpass hat. Niemand muss wegen Geldknappheit auf Taijiquan verzichten. Wenig Verständnis habe ich allerdings für jemanden, der zum Beispiel von einer vierwöchigen Ayurveda-Kur zurückkommt und dann mit mir über den Preis mei-

nes Taiji-Kurses verhandelt. Die Frage ist eben auch, welche Wichtigkeit Taijiquan für mich hat und was es mir wert ist.

## Verantwortung zeigen

Damit eine Sache von einer Vielzahl von Menschen angenommen wird, muss sie häufig vereinfacht und auf den kleinsten gemeinsamen Nenner reduziert werden. Das ist weitgehend auch mit Taijiquan passiert. Dabei ist es der Ausdruck daoistischer Lebensweisheit in Bewegung. Der Daoismus versucht dem Geheimnis des Lebens auf die Spur zu kommen und stellt sich den grundlegenden Fragen menschlicher Existenz. Einer der zentralen Impulse, die von Taijiquan ausgehen, ist die Bereitschaft zu Aufbruch und Veränderung. Das Aufbrechen verkrusteter Denkgewohnheiten, die Veränderung ungünstiger Bewegungs-, aber auch Verhaltensweisen, das vertrauensvolle Eintauchen in den Fluss des Lebens, weil man weiß, dass man sich nur so entfalten kann.

Wenn die weitere Entwicklung von Taijiquan gesund und authentisch verlaufen soll, kann die äußere Entwicklung nur ein Ausdruck der inneren Entwicklung der Praktizierenden sein. Taijiquan ist wie viele andere fernöstliche Methoden (Bogenschießen, Aikido, Zazen ...) auch eine Übung auf dem Weg nach innen, um mehr und mehr in Einklang zu kommen mit dem Dao. Die Versportlichung, die von China ausgeht, hat nur noch wenig mit den daoistischen Wurzeln zu tun. Taiji-LehrerInnen sollten sich ihrer Verantwortung gegenüber ihren Schülern, gegenüber sich selbst und vor allem gegenüber der Taiji-Lehre bewusst sein. In ihr kulminieren die ernsthaften und intensiven Bemühungen vieler Generationen von Taiji-Lehrern.

Man zollt ihr nur dann angemessenen Respekt, wenn man sich in ähnlicher Weise um Taijiquan und seine Vermittlung bemüht. Taiji-Schüler dürfen von ihren LehrerInnen eine fundierte, solide Ausbildung erwarten, die der Komplexität des Themas angemessen ist. Umgekehrt dürfen Taiji-Lehrer ihren SchülerInnen durchaus etwas zumuten. Immer nur das zu unterrichten, was die Schüler wollen, bringt weder sie noch die Lehrenden weiter. In der Vergangenheit war Taiji-LehrerIn eher eine Berufung als ein Beruf. Es käme der weiteren Entwicklung des Taijiquan sicher zugute, sich ab und zu daran zu erinnern.



**Axel Dreyer**  
lernt Taijiquan (Yang-Stil) seit 1978,  
zuerst von Gia Fu-feng, später von  
Toyo und Petra Kobayashi und seit  
1994 von Patrick Kelly. Er hat eine  
Taiji-Schule in Freiburg (Breisgau).  
[www.dreyer-freiburg.de](http://www.dreyer-freiburg.de)