

Siegen ohne zu kämpfen

Tai Ji als Bewegungs-Kampf- und Lebenskunst

(Vortrag/Referat von Axel Dreyer in der Version vom 7.4. 2006)

„Krieg ist der Vater aller Dinge“ hat der griechische Philosoph Heraklit im 6.Jh. v. Chr. gesagt. Er meinte damit, dass alle Entwicklung vom Wechselspiel gegensätzlicher Kräfte abhängig ist. Im alten China hat man ähnlich gedacht. Tai Ji, die Urmutter, so heißt es im „Buch der Wandlungen“, dem I Ging, gebiert die Gegensätze Yin und Yang. Nur durch ihren ständigen Wandel, ihre wechselseitige Ergänzung entstehen die „zehntausend Dinge“.

Als Kampfkunst im engeren Sinn hat Tai Ji heute kaum noch Bedeutung. Aber die Anwendung der Tai Ji-Prinzipien im Beruf, in der Familie oder bei der Auseinandersetzung mit uns selbst, ist durchaus hilfreich.

Bewegungskunst

Tai Ji ist ein Körper-Geist-Energie-Training. Das Tai Ji-Training stärkt unser Energiefeld und vermehrt unsere innere Kraft.

Immer wenn ich einen anstrengenden Tag hinter mir habe und abends zum Unterricht gehe, merke ich das. Oder wenn ich etwas krank bin und dennoch unterrichten muss, erhole ich mich beim Unterrichten. Oder wenn ich nach einer Trainingspause wieder mit dem Training beginne, spüre ich deutlicher als zuvor die wohltuenden Auswirkungen von Tai Ji.

Wir erlernen unser Bewegungsverhalten auf andere Weise als zum Beispiel Rechnen, Lesen, Schreiben. Unser Bewegungsrepertoire eignen wir uns durch Nachahmung an. Lesen lernen ist hauptsächlich ein kognitiver Vorgang. In der Zeit in der unser Bewegungsverhalten geprägt wird, dienen uns Erwachsene als Vorbild, aber sie sind oft nicht die besten Vorbilder. Sie bewegen sich mehr oder weniger unkoordiniert, mit übermäßiger Anspannung, ihr kinästhetischer Sinn funktioniert nur eingeschränkt. Wir haben unsere Bewegungen als Kinder nie reflektiert, so ist unsere Bewegungssteuerung das Ergebnis unbewusster Gewohnheiten. Diese Gewohnheiten, die uns von kleinauf begleiten, sind nicht einfach zu ändern. Wenn wir anfangen, unsere Bewegung und Haltung zu untersuchen, stellen wir i.d.R. fest, wieviel Überflüssiges ja sogar Schädliches wir unserem Körper zumuten. Unser Körper ist unser Fahrzeug, mit dem wir uns durchs Leben manövrieren. Die Reise wird umso angenehmer und leichter, je funktionsgerechter wir das Fahrzeug benutzen. Oftmals kümmern wir uns um unseren Körper erst, wenn wir krank sind oder Schmerzen haben.

Tai Ji stellt eine bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist her. Wir lernen unsere Bewegungsmuster deutlicher zu erkennen und haben dann die Wahl, zu entscheiden, welche dieser Muster wir beibehalten und welche wir ändern wollen. Daher ist jedes Tai Ji-Training charakterisiert durch gezielte Körperwahrnehmung und Bewegungskontrolle. Die Form mit ihren genauen Bewegungsvorgaben trainiert die Einheit von Körper und Geist. Führt mein Körper tatsächlich die Bewegung so aus, wie es den Übungsanweisungen entspricht? Die Übungsanweisungen des Tai Ji sind das Ergebnis von Jahrhunderten von Bewegungserfahrung vieler Generationen von Tai Ji-Meistern. In ihnen verbirgt sich eine immense

Bewegungsintelligenz. Durch das genaue Üben der Bewegungsabfolgen erhöht sich die Bewegungsintelligenz der Übenden, Geist und Körper arbeiten koordinierter und damit ökonomischer zusammen.

Die Abfolge der Bewegungsbilder des Tai Ji, die „Choreographie“, kann man in relativ kurzer Zeit, ca. in 1,5 - 2 Jahren, korrekt erlernen. Mit Korrektheit ist die Genauigkeit des Bewegungsablaufs, das Entspannen und die Ausrichtung des Körpers gemeint. Das Streben nach Genauigkeit der Körperposition innerhalb der Tai Ji-Form stärkt und verfeinert das Körpergewahrsein und die Bewegungskontrolle auf effektive Weise. Ohne eine bewusste und gezielte Steuerung unserer Bewegungen wirken sie relativ unkoordiniert und ungenau, der Körper tut nicht was er soll. Die Genauigkeit der äußeren Bewegungen sind eine Grundlage dafür, dass innere Veränderungen stattfinden können. Wenn wir zum Beispiel nicht im Lot stehen, wenn unser Becken schief steht, können wir unseren Körper nur unzureichend entspannen, ergibt sich kein eutonischer Muskelzustand, sind die Druckverhältnisse im Körper unausgewogen und wir haben Konzentrationsprobleme. Nur ein entspannter Körper kann vom Geist gesteuert und kontrolliert werden.

Der Stoffwechsel, die Atembewegung, das Blut, gelenkte Vorstellungen etc., stellen den inneren Aspekt von Bewegungen im menschlichen Körper dar. Auch sie unterliegen ständiger Veränderung. Die Traditionelle Chinesische Medizin sagt: Krankheit entsteht durch Stagnation. Die innere Bewegung zu kultivieren ist weitaus schwieriger und dauert dementsprechend länger. Der innere Aspekt von Tai Ji wird mit Begriffen wie

- Yi / englisch: mind / Vorstellungskraft / Bewusstsein / geistige Kraft ...
 - Qi / Energie / Antriebskraft aller physiologischen Prozesse ...
 - Jing (eine spezielle Ausprägung von Qi)
- umschrieben.

Jing setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- elastische innere Kraft,
- Körperbewegung,
- Energie.

Jing soll mit Hilfe unserer geistigen Kraft durch den Körper geleitet werden. Mit geistiger Kraft ist in diesem Zusammenhang eine zielgerichtete Vorstellung, eine mentale Bewegung gemeint, die eine bestimmte Absicht verfolgt. Wir entwickeln unsere Übungsfertigkeit, wenn wir unser Yi, unsere Energie und die innere Kraft trainieren. Den Zugang zu diesen inneren Aspekten des Tai Ji erreichen wir, wenn wir uns zuvor eingehend mit Formenlehre, mit Entspannung, Haltung und Ausrichtung beschäftigt haben. Es gilt, unser unbewusstes Bewegungsverhalten bewusst zu kontrollieren und zu steuern und schließlich die bewusste Bewegung so zu verinnerlichen, dass sie wie von selbst geschieht. In diesem Sinn ist der Satz aus den Klassischen Schriften des Tai Ji Quan zu verstehen: "Zunächst bewege dich bewusst, später natürlich."

Um Bewegungen bewusst steuern zu können, muss man sein gewohntes Bewegungsverhalten erkennen und analysieren können. Man muss unterscheiden können, welche Bewegungen

erwünscht und welche unerwünscht sind. Die unerwünschten gilt es zu vermeiden. Stattdessen folgt man Anweisungen, die zu einem "intelligenteren" Bewegungsverhalten führen. Jetzt nähert man sich dem kritischen Augenblick, man hat das Ziel fest im Blick, man weiß wo man hin will und beginnt mit der Umsetzung. Diese Zielorientiertheit konfrontiert den Übenden mit der Macht seiner Gewohnheiten, manchmal so stark, dass er glaubt, es würden sich nie und nimmer entscheidende Fortschritte einstellen. Aber wenn man sich klar macht, dass nicht das Erreichen des Ziels das Wichtigste ist, sondern die Art und Weise wie das Ziel erreicht wird, hat man eine Chance, sich zu verändern. Um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden und einen Prozess der Neuorientierung einzuleiten, ist es sinnvoll, im entscheidenden Moment innezuhalten, u.U. auf die Umsetzung zu verzichten und sich stattdessen kurz noch einmal an die Übungsanweisungen zu erinnern.

Tai Ji-Bewegungen sollten immer entspannt sein und zentriert ausgeführt werden, unabhängig davon, ob man für sich allein übt oder mit einem Partner. Aber Bewegungsgewohnheiten zu verändern ist schwierig, besonders dann, wenn sie jahrzehntelang Zeit hatten, sich zu entwickeln. Unsere Alltagsbewegungen wirken oft etwas unkoordiniert, wir verbrauchen zuviel Energie beim Gehen, Sitzen, Stehen usw. Wir setzen unseren Körper, bezogen auf die Tätigkeit, die wir ausführen wollen, nicht angemessen ein und verschleiben ihn dadurch frühzeitig. Wenn wir Abhilfe schaffen wollen, müssen wir diesen Status quo zunächst einmal anerkennen. Jeder ist aufgrund seiner Lebensgeschichte zu jeder Zeit an einem für ihn angemessenen Punkt seiner Entwicklung. Dies gilt es zu akzeptieren, um dann zu sagen: Und jetzt möchte ich etwas ändern. Wer nicht erkennen und akzeptieren kann, wer oder was er ist und wo er im Augenblick steht, weiß letztendlich auch nicht, was er verändern kann. Ein solcher Mensch ist orientierungslos und lebt an seiner Realität vorbei.

Wenn man Tai Ji als Methode wählt, um den Prozess der Veränderung voranzubringen, braucht man Ausdauer, Aufmerksamkeit, Konzentration und einen geschulten Geist. Ohne Konzentration zu üben, ist Zeitverschwendung. Aber ich meine nicht die übliche Form von Konzentration, bei der wir unsere Muskeln verspannen, die Stirn in Falten legen und angestrengt irgendwo hinstarren. Diese Art der Konzentration verlangt, dass wir uns zu etwas zwingen. Zwang und zu große Anspannung führen zu Nervosität. Es entsteht ein Konflikt zwischen "ich muß diese Aufgabe lösen" und einer zunehmenden Unruhe. Ein jeder kennt die Situation, sich konzentrieren zu wollen und gleichzeitig durch umherschweifende, nicht kontrollierbare Gedanken aus dem Konzept gebracht zu werden. Wenn wir uns konzentrieren verbrauchen wir in der Regel eine Menge Energie, um uns körperlich und geistig zu verkrampfen, statt diese Energie der zu lösenden Aufgabe zugute kommen zu lassen. Aber es gibt einen geistigen oder man kann auch sagen einen psycho-physischen Zustand, in dem die Qualität der Konzentration eine andere ist. Dieser Zustand liegt tiefer, als der, den wir mit unserem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein verbinden. Jede Nacht, wenn wir beginnen einzuschlafen, gehen wir durch ein Stadium, wo wir die Aktivität unseres normalen Bewusstseins abschalten. Die Gedanken und Gefühle beruhigen sich und unser Körper entspannt sich mehr und mehr. Normalerweise ist unser Geist mit äußeren Dingen beschäftigt, mit alltäglichen Aufgaben. Während des Einschlafens hören wir allmählich auf, uns Sorgen zu machen oder zu grübeln. Plötzlich, für einen Augenblick, ist eine tiefe, intensive Form der Aufmerksamkeit da. Wenn die Verbindung zwischen unserem normalen

Bewusstsein und dieser tiefen Form von *Gewahrsein* nicht trainiert ist, ist diese Phase sehr kurz und wird in der Regel nicht bemerkt. Die übliche Form von Konzentration und Aufmerksamkeit mit der wir Tai Ji üben, verhindert umfassende Entspannung und schränkt unsere Fähigkeit ein, uns auf einer tieferen Ebene zu konzentrieren. Auf dieser Ebene ist es z.B. möglich, sich auf mehr als ein oder zwei Vorgänge im Körper gleichzeitig zu konzentrieren.

Einer der amerikanischen Schüler Zheng Manqing's (Tai Ji-Meister 1898-1975) berichtete, dass wannimmer der Meister seine erstaunliche Kraft demonstrierte, er kurz aussah, als ob er einschlafen würde.

Kampfkunst

Der Ursprung der chinesischen Kampfkünste liegt weitgehend im Dunkeln. Die heute noch in China ausgeübten und bekanntesten Kampfkünste sind mit hoher Wahrscheinlichkeit von Mönchen und Einsiedlern entwickelt worden. Bodhidharma, ein aus Indien stammender Mönch, gilt als Begründer des Shaolin-Gong-fu. Zhang Sanfeng, ein daoistischer Einsiedler, wird als legendärer Begründer des Tai Ji Quan genannt. (Tai Ji ist ein Kürzel mit dem häufig zum Ausdruck gebracht wird, dass der martialische Aspekt von Tai Ji Quan eine untergeordnete Rolle spielt.)

Die Kampfkünste Chinas sind nur vor dem Hintergrund der drei großen geistigen Strömungen

- Daoismus
 - Konfuzianismus und
 - Buddhismus
- zu verstehen.

Obwohl laut Laodse das Dao begrifflich nicht gefasst werden kann, wird es umschrieben mit Substantiven wie: Prinzip, Sinn, Weg oder mit Verben wie: leiten, lenken, regieren, sprechen. Es kommt auch in der Bedeutung das magische, schöpferische Wort vor. Im Daodejing heißt es: „Es war vor Himmel und Erde und wird in alle Ewigkeit sein.“ Dao ist die Mutter aller Dinge, oder der Quell allen Lebens.

De, ein weiteres zentrales Wort des Daoismus meint: Rechte Gesinnung, ein am Dao orientiertes Leben, das angemessene, der Situation entsprechende Handeln. Eine rechte Gesinnung hat der, der das in ihm angelegte Potenzial ganz und gar verwirklicht.

Ein dritter Begriff hat die Praxis des Tai Ji Quan besonders stark beeinflusst: Wu-Wei, übersetzt: Nicht-Handeln, Sich-nicht-Einmischen. Die Daoisten gehen davon aus, dass die Natur, sich selbst überlassen, immer dazu tendiert, ein dynamisches Gleichgewicht zu schaffen. Jeder Eingriff in dieses Gleichgewicht kann zu einer empfindlichen Störung führen.

Kongzi, latinisiert Konfuzius, lebte, wie Laodse, im 5.Jh.v.Chr. (Ob Laodse tatsächlich gelebt hat, ließ sich historisch bislang nicht nachweisen.) Seine Lehre hat das chinesische Denken, wie keine andere, geprägt. Der Mensch soll sich um vollkommene Tugend bemühen, um Würde, Wahrhaftigkeit, Güte und Eifer.

Bald nach Beginn der christlichen Zeitrechnung kamen buddhistische Mönche nach China und

verbreiteten Buddhas Lehre vom Achteiligen Pfad zur Überwindung des Leidens. Dieser Pfad verlangt vom Menschen u.a.

- rechtes Handeln,
- rechtes Streben,
- rechtes Denken,
- rechtes Reden.

Alle die genannten Ideale des Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus schlagen sich in den chinesischen Kampfkünsten nieder und bilden das Fundament. Der traditionelle Meister bildet den Schüler nicht nur zu einem Kämpfer aus, er schult auch dessen Charakter. Hingegen war in einem Kampfkunst-Magazin zu lesen: "Ein Kampflehrer hat die ausschließliche Aufgabe, seinem Schüler das Kämpfen beizubringen. Er will seinen Schüler zum bestmöglichen Kämpfer machen." Ein Meister hat ein umfassenderes Anliegen, als ein Kampflehrer. Er ist zugleich Trainer und väterlicher Freund. Bevor er einen Anwärter in den inneren Kreis seiner Schüler aufnimmt, prüft er ihn auf Herz und Nieren. Er will aus dem Schüler nicht nur einen brillanten Techniker machen, sondern einen Menschen, der sich seiner Verantwortung, die er mit der Übermittlung des Wissens erhält, in vollem Umfang bewusst ist. Ein Schüler muss "bitter essen" lernen, d.h. er muss bereit sein, unter schwierigsten Bedingungen, sein Bestes zu geben. Er muss Ausdauer und Hingabe erkennen lassen. Höflichkeit, Bescheidenheit, Geduld, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Friedfertigkeit gehören selbstverständlich zum Tugendkatalog der Kampfkünste. Eine der Karate-Regeln lautet: "Schule deinen Charakter, vermeide gewalttätiges Verhalten." Die alten Meister haben sich immer zum Grundsatz gemacht, nie zum Ernstfall gezwungen zu werden. Zu kämpfen und andere dabei zu verletzen, mag u.U. noch berechtigt sein, wenn es der Beruf mit sich bringt. Aber wer von den Tai Ji Quan-Übenden ist schon Leibwächter oder Soldat?

Wenn man von Kampfkunst und nicht von Kampfsport redet, ist es notwendig, sich einen Moment lang Gedanken über das Wort Kunst zu machen.

Kunst, so heißt es, setzt Können voraus. Man muss sein Metier so beherrschen, dass eine vollendete Leistung gewährleistet ist. Dazu bedarf es langer Übung. Man muss sich konzentrieren können, einen festen, auf das Ziel hin ausgerichteten Willen haben und die Bereitschaft, immer wieder das Gleiche zu wiederholen. In diesem Sinne ist ein Künstler nicht nur jemand, der eine spezielle Begabung hat, sondern ein jeder, der sein Fach meisterlich versteht. Die Stufe des Könnens muss einen Grad erreicht haben, der das Können immer wieder in überzeugender Weise zum Ausdruck bringt und nicht als Zufallsprodukt erscheinen lässt. Dies ist nur möglich, wenn zur perfekten Technik eine Verfassung hinzukommt, die sich umschreiben lässt als: In-Sich-Ruhen. Wenn man etwas gleichsam im Schlaf beherrscht, tritt das Ich zurück, das durch seinen Ehrgeiz, dem Wunsch zu brillieren oder auch der Angst zu versagen, störend im Weg steht. Beispiele für einen von Eigeninteressen ungetrübten Zustand finden sich bei einigen daoistischen Malern. Sie versuchen darzustellen, was sich unter der Oberfläche bzw. hinter der äußeren Erscheinung verbirgt. Bemerkenswert sind die Hinweise, die dem Maler bei der Ausübung seiner Kunst helfen sollen. Er soll sich liebevoll allem Lebenden nähern und sich täglich neu um Verständnis bemühen. Seine Erkenntnisse dürfen nicht allein intellektueller Natur sein. Herz und Verstand müssen im Einklang sein, will er

Wesentliches erfassen. Der schöpferische Prozess war für einen daoistischen Künstler mit ungewöhnlichen existenziellen Konsequenzen verknüpft. Er musste sich einer inneren Reinigung unterziehen. Nur wenn er, in sich ruhend, klar wie ein ungetrübter Spiegel reflektierte, was er sah, war seine Kunst vollkommen. "Sage mir, was ist das Geheimnis deiner Kunst?", wird der Holzschnitzer gefragt, und er antwortet: ..."ich achte auf die Erhaltung meiner Vitalkraft. Erst bringe ich mein Gemüt zu vollkommener Ruhe ... Wenn ich keinen Gedanken an Gewinn mehr im Sinn habe, dann wird meine Kunst konzentriert und alles Störende von Außen fällt weg." (Zhuangzi. Der Holzschnitzer)

Man kann beeindruckende Qi-Demonstrationen geben und trotzdem ein Mensch sein, der schnell seine Fassung verliert. Man kann eine Technik überzeugend beherrschen, ohne sich selbst beherrschen zu können. Und wenn ein Mensch mehr kann, als er ist, versagt im entscheidenden Augenblick oft auch sein Können.

An dieser Stelle fügt sich gut ein Ereignis ein, das bereits längere Zeit zurückliegt. Damals kamen aus der ganzen Welt ehemalige Schüler von Großmeister Zheng Manqing (gest. 1975) in Taiwan zusammen, um ihr Wissen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Einige von ihnen waren inzwischen selbst berühmte Lehrer. Bei einem solchen Anlass tauscht man sich natürlich auch über die Partnerübung Pushing hands aus, chinesisch Tuishou, deutsch Schiebende Hände. Unter dieser Ansammlung äußerst erfahrener Tai Ji Quan-Vertreter nahm Meister Huang Xiangxian eine bedeutende Rolle ein. Niemand, der sich auf Tuishou mit ihm einließ, konnte eine Schwachstelle an ihm entdecken, er jedoch zeigte seinen Partnern die Grenzen ihres Könnens auf. Später, als alle bereits wieder abgereist waren, erklärte Meister Huang: "Diese Leute denken, dass beim Tuishou alles nur eine Frage der Technik ist. Sie haben nicht verstanden, dass man, um ein gewisses Niveau zu überschreiten, über die Technikstufe weit hinausgehen muss."

Können wird zu Kunst, wenn die Übungsfertigkeit eines Menschen bereichert wird durch seine Bereitschaft, sich dem Sein zu öffnen und sich vom Sein ergreifen zu lassen. Wenn ein Mensch in einer harmonischen Verfassung ist und über ausreichendes Können verfügt, wirkt seine Kunst spielerisch, leicht, mühelos. Seine Kunst ist Ausdruck seines Wesens und fällt von ihm ab, wie die reife Frucht vom Baum.

Kunst hat immer etwas mit Ästhetik zu tun, mit einer Ästhetik des Schönen oder Hässlichen. Die praktische Nutzenanwendung steht nicht im Vordergrund. Kunst zeigt neue Perspektiven auf, durchbricht gewohnte Wahrnehmungsraster, weckt unser schöpferisches Potenzial und bringt es zur Entfaltung.

Da der Tod und seine vielen Gesichter Teil des Lebens ist, ist er selbstverständlich auch eines der großen Themen der Kunstgeschichte. Er wird mit all seinen Schrecken dargestellt, aber auch in seiner Erhabenheit und Größe. Der Tod als Mahner, Lehrer und Freund, um nur einige seiner Erscheinungsweisen zu nennen, kommt als Motiv in den verschiedenen Kunstgattungen häufig vor. Wolfe Lowenthal erwähnt in seinem Buch "Es gibt keine Geheimnisse" die Geschichte eines Samurai, der nach vielen Kämpfen zu dem Schluss kommt, dass die Angst vor dem Tod das größte Problem ist. Er sagt: "Damit habe ich mich lange und eingehend befasst, bis ich schließlich an den Punkt gelangte, wo alle Furcht vor dem Tod

verschwunden war..."

Unsere Angst verletzt zu werden, unsere Angst vor Schmerzen oder Vernichtung lassen uns taktieren. In einer bedrohlichen Situation, wie sie eine ernste Auseinandersetzung darstellt, bleibt normalerweise keine Zeit, sich zu überlegen, welches Verhalten zum Vor- oder Nachteil gereicht. Man muss handeln und zwar blitzschnell. Man muss sich auf seinen Instinkt, seine Intuition verlassen können, mit allen Sinnen präsent sein und in der Lage, seine gesamte Energie zu fokussieren. Wer Angst hat, ist in einem Kampf physisch, psychisch und mental viel zu angespannt, seine Wahrnehmung zu eingeschränkt, um sich wirkungsvoll verteidigen zu können. Wer sein Leben bewahren will, darf den Tod nicht fürchten heißt es sinngemäß im Spruch 50 des Daodejing. Wenn wir Tai Ji Quan praktizieren, versuchen wir nachgiebig, geschmeidig und beweglich zu werden. Das setzt voraus, dass wir lernen, loszulassen und unsere Ängste überwinden. Um seiner Ängste Herr zu werden, muss man sich ihnen stellen, sie anschauen und aushalten. Es geht darum, unsere Abwehrmechanismen, unsere starren Vorstellungen von uns selbst und der Welt in der wir leben aufzugeben. Aber wir sind unbewusst fest davon überzeugt, dass es uns schlecht ergeht, wenn wir unseren Schutzpanzer ablegen. Wir glauben, wenn wir uns verletzlich zeigen, unsere Schwächen zugeben, werden wir ausgenutzt oder man wendet sich enttäuscht von uns ab. Wir müssen uns und anderen ständig vormachen, dass wir unseren Mann, unsere Frau stehen, stark und unbesiegbar sind - eine sehr anstrengende Rolle.

Die Fähigkeit, sich mit Tai Ji Quan wirkungsvoll zu verteidigen, sollte ein solcher Fall tatsächlich einmal eintreten, wird in dem Maße wachsen, wie wir bereit sind, "In's Verlieren zu investieren", wie Zheng Manqing es ausdrückte. Zuvor vergehen viele Jahre unermüdlichen Übens. Denn auch in einer Ernstsituation behalten alle Tai Ji Quan-Prinzipien ihre volle Gültigkeit. Gänzliche Entspannung bei gleichzeitig ausgewogener Haltung und Bewegung, elastische, innere Kraft statt harte Muskelkraft. Wer einmal einen echten Tai Ji-Push erlebt hat, ist vollkommen überrascht von der Mühelosigkeit des Stoßes. Der Stoßende hat sich nur unmerklich bewegt. Was hat einen zurücktaumeln lassen? Was ist das für eine gewaltige Kraft, die sich kaum einordnen lässt, weil sie so ganz anders ist, als alle bisherigen Kraftvorstellungen?

Ich möchte hier auf ein nach wie vor bestehendes Missverständnis hinsichtlich des Tuishou aufmerksam machen. Es kommt nämlich immer wieder vor, dass manche Übungspartner wie Ringkämpfer aneinandergeraten. Die Partnerübungen haben jedoch kaum etwas mit dem kämpferischen Aspekt des Tai Ji Quan zu tun. Während es beim Üben der Tai Ji-Form hauptsächlich darum geht, innere Kraft zu entwickeln, versucht man beim Tuishou vor allem feinfühlicher zu werden. Sensibilität und innere Kraft sind das Yin und Yang des Tai Ji Quan. Die Lehre von Yin und Yang besagt, dass ein funktionierendes System ein dynamisches Gleichgewicht aufweist, dass Yin und Yang ausgewogen aufeinander reagieren müssen. Aber wir leben nach wie vor in einer Welt, in der männliche Werte vorherrschen, d.h. Yang überwiegt. Männliche Strukturen sind geprägt von einer Haben-Mentalität. Männliche Energie will besitzen, konsumieren, - das Zweitauto, die Reise in die Karibik, den Lebensabschnittspartner, die Börsengewinne. Die Wirtschaft muss jedes Jahr wachsen. Aus Gründen der Balance täten wir gut daran, uns wieder mehr an Yin-Qualitäten zu erinnern, an Werte, die sich an einer matriarchalen Kultur orientieren. Das heißt im Einklang handeln mit

der Natur, mit meiner inneren Natur ebenso wie mit der äußerlich sichtbaren. Ein gutes Übungsfeld für den Ausgleich von männlicher und weiblicher Energie ist das Tuishou. Wer auf ein entschiedenes Vordringen des Partners auf die gleiche Weise kontert, hat seine Chance verspielt. Tuishou ist eine Art geschützter Raum, um unterschiedliche Verhaltensweisen auszuprobieren. Wie reagiere ich beispielsweise, wenn mich jemand immer wieder aus der Balance bringt, wenn mir meine Partnerin vorwirft ich würde ihr zuviel Widerstand entgegensetzen, oder wenn ich den Eindruck habe, mein Gegenüber verwechselt Entspannung mit Kraftlosigkeit? Reagiere ich mit Trotz, Wut, Verzagttheit, oder kann ich die Information als etwas annehmen, das mir hilft, mich und andere besser zu verstehen? Situationen, die beim Tuishou auftreten, lassen sich vielfach auf zwischenmenschliche Beziehungen übertragen.

Beim Tuishou gehören geben und nehmen, öffnen und schließen, ausweichen und entschieden vorgetragene Absichten zusammen. Tuishou ist wie ein gutes Gespräch. Es entsteht ein offener Raum, in dem echte Begegnung und ein wahrhafter Austausch möglich werden. Es geht nicht um ein Beharren auf Standpunkten. Wichtig ist, dass man sich mitteilt und einander zuhört, ohne Vorurteile und einengende Konzepte. Tuishou wird mit "Schiebende Hände" übersetzt, ich ziehe den Ausdruck "Hörende Hände" oder „Polite Push hands“ - „Höfliches Händeschieben“ vor. Die Fähigkeit zu hören, zu horchen ist eine Voraussetzung für ein verständnisvolles Miteinander. Über den Kontakt an Armen und Händen lauscht man in den anderen hinein und versucht seinen augenblicklichen psychophysischen Zustand auszuloten.

Eine schöne Beschreibung der Kunst des Zuhörens finden wir in Hermann Hesses "Siddharta". Siddharta erlernt diese Kunst vom Fährmann und dem Fluss. Siddharta "empfand, wie Vasudeva seine Worte in sich einließ, still, offen, wartend, wie er keines verlor, keines mit Ungeduld erwartete, nicht Lob noch Tadel daneben stellte, nur zuhörte". Und vom Fluss heißt es: "Vor allem lernte er von ihm das Zuhören, das Lauschen mit stillem Herzen, mit wartender, geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne Meinung". Echtes Interesse bekundet sich nicht in einer nur objektivierenden schematisierenden Haltung. Es nimmt Anteil und lässt sich erfassen, nicht vereinnahmen, von dem pulsierenden, dynamischen Geschehen, das jeder echten Begegnung zugrunde liegt. Wenn wir uns dieser Qualität des Zuhörens annähern wollen, ist Tai Ji Quan ein guter Übungsweg. Denn ohne dass wir still werden, in unserer Mitte ruhen, Geduld und Ausdauer entwickeln und einander vorurteilslos begegnen, gehen wir am Kern der Sache vorbei.

Durch Tuishou wird man sensibler sowohl für sich selbst, als auch für seinen Partner. Es ist ein interessantes Spiel, das einem erlaubt, die Tai Ji Quan-Prinzipien, die man während der Einzelform übt, unter den erschwerten Bedingungen mit einem Partner zu überprüfen. Eine fruchtbare Lernsituation entsteht dann, wenn die Übungspartner gemeinsam experimentieren wollen, wenn sie Freude haben am Entdecken und am spielerischen Miteinander.

Um sich mit Tai Ji Quan verteidigen zu können, ist mehr Übungspraxis notwendig, als die üblicherweise genannten 20 Minuten pro Tag, die erforderlich sind, um etwas für seine Gesundheit zu tun. Außerdem muss man das Glück haben, eine/n LehrerIn zu finden, der/die das entsprechende Wissen hat und die sind meines Erachtens rar. Wenn Männer oder Frauen aus Schutzbedürfnis nach Selbstverteidigungstechniken fragen, die sich schnell und effizient

einsetzen lassen, ist vom Erlernen des Tai Ji Quan abzuraten.

Eine fortschreitende Entwicklung im Tai Ji Quan ist erst dann wirklich möglich, wenn man seine Ichbezogenheit abzubauen beginnt. Denn wie sollte sich Entspannung, Gelassenheit, Sanftheit und Feinfühligkeit einstellen, wenn man ständig damit beschäftigt ist, sich zu behaupten und seine Position zu verteidigen? In den Kampfkünsten geht es nicht in erster Linie um den Sieg über andere, sondern um den Sieg über sich selbst. Es ist unser Ego, das verletzlich ist, weil es sich gerne exponiert. Es fragt sich ständig, wie komme ich bei meinen Mitmenschen an. Es versucht, den einmal erreichten Status zu erhalten, bzw. auf der Stufenleiter der gesellschaftlich anerkannten Werte höher zu steigen. Andere sind potenzielle Konkurrenten im Wettrennen um Macht, Prestige und Besitz. Also muss man rechtzeitig lernen, sich zu behaupten und den Konkurrenten ausschalten. Es entsteht ein Klima des Misstrauens und der ängstlichen Sorge um die eigene Position, die es zu verteidigen gilt.

Die unzähligen Wiederholungen, die uns Tai Ji Quan abverlangt und die niemals nur mechanisch ausgeführt werden, soll das Üben einen Sinn haben, sind nichts für jemanden, der schnelle Erfolge sucht. Tai Ji Quan begünstigt allmähliche Veränderungen. Es ist eine sanfte Methode, die in der Regel keine heftigen Prozesse auslöst, die den Übenden überfordern könnten.

Die zentralen Gedanken, die Tai Ji Quan zugrunde liegen, werden kulturunabhängig von den geistigen Größen eines jeden Jahrhunderts immer wieder neu formuliert. So hat Heinrich von Kleist mit seiner Novelle "Über das Marionettentheater" aus dem Jahre 1810 eines der bemerkenswertesten "Tai Ji-Bücher" geschrieben. Auf knapp zehn Seiten beschreibt er den Weg der Erkenntnis und des Bewusstseins, der allmählich dazu führt, dass wir über unsere Unzulänglichkeiten hinauswachsen.

Wenn man das Glück hat, jemanden zu treffen, der sich nicht von der Fassade, die wir alle vor uns hertragen, blenden lässt und uns, und sei es auch nur für einen kurzen Augenblick, in die Seele schaut, oder wenn wir gar selbst imstande sind, für den Bruchteil einer Sekunde einen Blick in unser Wesen zu werfen, wissen wir ohne allen Zweifel, welche verändernde Kraft in der Erkenntnis liegt. Diese Erkenntnis ist natürlich nicht identisch mit intellektuellen Fähigkeiten, sie geht weit über den analytischen Verstand hinaus. Sie ist ein Nährboden für die Liebe. In der Liebe muss man sich nicht behaupten, nicht verstecken, es gibt wenig Platz für die Hahnenkämpfe, die das Ego so gerne ausficht. Es heißt, "man sieht nur mit dem Herzen gut". Wenn sich die Herzenskraft mit der Kraft der Erkenntnis vereint, entsteht ein mächtiger Strom, der all die Schlacken, die uns daran hindern, friedfertig miteinander umzugehen, fortschwemmt. Wenn die alte Streitfrage gestellt wird, welches denn die wirksamste und am höchsten einzustufende Kampfkunst sei, so scheint doch die die beste zu sein, welche es versteht, aus Gegnern Freunde zu machen.

Lebenskunst

Von Tai Ji wird gesagt, es sei eine Meditation in Bewegung, also eine Übung durch die man zur Ruhe kommt, abschalten kann. Wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann es durchs Meditieren wieder ins Lot kommen. Das lateinische Wort *meditari* meint In-seine-Mitte-

gebracht-werden. Jemand, der in seiner Mitte ruht, steht mit beiden Beinen fest auf der Erde und ist gleichzeitig nach oben zum Himmel hin offen. Ein Mensch mit Mitte ist weiter, tiefer, feinfühler, breiter, mächtiger, es wirft ihn so schnell nichts um. (s.a. Dürckheim, Hara) Die Silbe "Med" von Meditation kann nicht nur als Mitte gedeutet werden, sondern auch als Maß. Der Mensch, der das ihm Angemessene tut, sein Maß findet, ruht in seiner Mitte. Meditation ist also eine Bewegung von außen nach innen, weg von der Oberfläche, hin zum Zentrum. Meditation verändert und verwandelt den Menschen.

Es ist aufschlussreich, in diesem Zusammenhang das chinesische Schriftzeichen für Tai Ji genauer zu untersuchen. Die wörtliche Bedeutung lautet Großer Balken. In seiner mehr philosophischen Bedeutung heißt Tai Ji das Höchste-Letzte. Die freie Interpretation der Schriftzeichen, die durchaus zulässig ist, ist am interessantesten. Der erste Strich des äußeren linken Zeichens bedeutet eins. Der zweite und dritte Strich bedeuten zusammen Mensch. Der Punkt in der Mitte steht für Im-Zentrum-verankert-sein. Tai zeigt einen zentrierten Menschen, der sich schwungvoll in Bewegung gesetzt hat. Der linke Bestandteil des Zeichens Ji bedeutet Holz. Er sieht aus wie ein kleiner, noch zarter Baum, ein Sprössling, der sich zu entfalten beginnt. Der rechte Teil besteht aus zwei waagrechten Linien, die obere symbolisiert den Himmel, die untere die Erde. Eingespannt zwischen Himmel und Erde existiert der Mensch. Er ist der Vermittler zwischen den beiden Polen. Links vom Menschen befindet sich der Mund, rechts die Hand. Zusammengefasst bedeutet Tai Ji: Die Aufgabe des Menschen ist es, seinen Platz als Bindeglied zwischen den beiden Polen einzunehmen. Wenn er diese seine Stellung in der kosmischen Ordnung akzeptiert, ist er ein mündiger, in seinem Zentrum ruhender Mensch. Nur als solcher kann er seine Anlagen ganz zur Entfaltung bringen. Er weiß wo er hingehört, sein Verhalten ist der Situation angemessen, er handelt verantwortlich.

Der Bedeutungsgehalt von Tai Ji ist also eng mit dem von Meditation verwandt. Das Leben wird leichter und müheloser, wenn man weiß, hier ist mein Platz, wenn man etwas tut, das den eigenen Anlagen und Fähigkeiten entspricht. Selbst wer überdurchschnittlich viele Stunden am Tag arbeiten muss, ist weniger erschöpft, wenn die Arbeit Spaß macht. Aus welchem Grund handeln wir dann nicht nach Tai Ji-Prinzipien? Vielleicht weil wir mit Beginn unseres Lebens dressiert, konditioniert, programmiert werden. Wir haben uns darauf geeinigt, die Welt auf eine bestimmte Weise zu sehen und zu erklären. Hier einige Beispiele für Programmierungen, die unser Verhalten - i.d.R. unbewusst - steuern:

- Wer Erfolg haben will, muss besser sein als andere.
- Das Leben ist kein Zuckerschlecken.
Wer gerne arbeitet, weil ihm die Arbeit Spaß macht, arbeitet nicht wirklich. Für sehr viele Menschen passen die Wörter Spaß, Freude, Lust nicht mit dem Wort Arbeit zusammen. Gelebt wird nach Feierabend, am Wochenende, im Urlaub.
- Ein Vorurteil mit dem ich von Zeit zu Zeit konfrontiert werde: Ein Chinese versteht mehr von Tai Ji als ein Deutscher.

- Wir sind alle Sünder. Die Natur des Menschen ist böse.
Vielleicht denken einige jetzt diese Einstellung habe ich nicht. Aber täuschen wir uns nicht, zweitausend Jahre christliche Erziehung gehen nicht spurlos an uns vorbei. Das Konzept der Erbsünde ist in unserem kulturellen Kontext fest verankert, man kann es nicht einfach ignorieren. Die Daoisten gehen vom Gegenteil aus, sie behaupten, der Mensch ist von Natur aus gut. Stellen Sie sich vor, was passieren würde, wenn jeder davon überzeugt wäre, was das für Folgen für die Erziehung unserer Kinder hätte, für die Abwicklung von Geschäften, für die Politik. Aber es wird uns erklärt, wir seien unberechenbar, wir liefen aus dem Ruder, wenn uns nicht ständig mit Strafe gedroht würde. Doch zum Glück, so wird uns Glauben gemacht, gibt es immer einige, die Gott näher stehen und die uns aus unserer Verstrickung in die Sünde heraushelfen können, wenn wir tun, was sie sagen.

Warum wurde uns beigebracht, dass wir klein und unbedeutend sind? Lassen sich glückliche, selbstbewusste Menschen vielleicht weniger leicht lenken und manipulieren? Wahrscheinlich haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass ein fröhlicher, lebenslustiger Mensch auf Dauer schwer zu ertragen ist. Wir können mit Unglück und Leid besser umgehen als mit Freude und Glück. Wir finden unsere Rolle eher, wenn wir helfen können. Wir fühlen uns wichtiger, weniger überflüssig. Wir sagen zu unseren Eltern, zu unseren Kindern, zu unseren Lebenspartnern "ich liebe dich". Aber wie steht es mit unserer Selbstliebe? Wie leicht oder schwer fällt es uns, unseren eigenen Vornamen zu nennen und dann „ich liebe dich“ anzuhängen?

Die Frage, die sich nun stellt lautet, gibt es Mittel und Wege, Programme, die ich für mich als nicht mehr zweckdienlich erkannt habe, zu löschen und durch neue zu ersetzen?

Ein erster möglicher Schritt ist eine Art Bestandsaufnahme, man fragt sich, „wo stehe ich im Augenblick?“ Eine solche "Anamnese" macht nur Sinn, wenn man genau hinschaut und ehrliche Antworten gibt. Dann allerdings kann es sein, dass alte Verhaltensmuster und Denkgewohnheiten in Frage gestellt werden, dass man anfängt, sich zu verändern. Aber darum geht es ja schließlich, wenn man sich mit Tai Ji beschäftigt, um Verwandlung, um Veränderung. Tai Ji bedeutet im Fluss sein, in Bewegung sein, aufbrechen aus alten Strukturen, die dem neu formulierten Ziel nicht mehr entsprechen. Und dieses Ziel ist letztendlich der harmonische, zu sich selbst erwachte Mensch.

Unter Umständen ist man von dem Ergebnis der Bestandsaufnahme nicht nur erfreut. Aber es ist wichtig für die eigene Entwicklung, sich so anzunehmen wie man ist, die Situation, in der man sich vorfindet, zu akzeptieren.

Wenn wir etwas ablehnen, haben wir uns zuvor i.d.R., ein Urteil gebildet. Urteilen hat mit trennen zu tun. Was getrennt ist, ist nicht vollständig und kann sich daher auch nicht voll entwickeln. Nicht urteilen hat mit Einheit zu tun und Einheit ist Leben. Wenn die Dualität von Yin und Yang überwunden wird, entsteht Leben. Wenn man nicht richtet, bewertet, urteilt, entsteht Leben, Leben ist Einheit.

Das klassische Verständnis von Kampf geht immer davon aus, dass sich etwas meinen Absichten und Bestrebungen widersetzt. Beispiel: Ich will mehr Erfolg im Beruf, d.h. i.d.R.

werde ich versuchen, mich gegen andere durchzusetzen, besser zu sein als sie. Ich fange an, zu vergleichen, zu bewerten, ich muss mich mit der Missgunst der KollegInnen auseinandersetzen, ich habe Angst zu scheitern, der Konkurrenzkampf wird schärfer und verbissener. Das, was bekämpft wird, rückt in den Mittelpunkt des Geschehens und zieht viel Energie auf sich. Wer Tai Ji-Prinzipien in Konfliktsituationen anwendet, ist nicht auf Konfrontation aus, steuert keinen Kollisionskurs, sondern versucht die Situation so zu verändern, dass sich alle Beteiligten als Gewinner fühlen können. Konflikte entstehen nicht dadurch, dass man sich Ziele setzt oder etwas bestimmtes erreichen will, es kommt darauf an, mit welchen Mitteln man seine Ziele erreichen will.

Ein wichtiges Kriterium für Erfolg ist, dass man das, was man tut mit Freude tut. Dann ist man mit sich und anderen im Einklang, hadert nicht mit seiner Arbeit, sondern stellt sich erwartungsvoll den Herausforderungen. Man kann spontan und flexibel reagieren, ist offen und vertraut darauf, dass das Richtige zum geeigneten Zeitpunkt geschieht. Man weiß, der einzig wichtige Augenblick ist jetzt und dieses Wissen befreit unsere schöpferische Kraft aus engen, vorgestanzten Bahnen.

Und noch auf ein Letztes sei in diesem Zusammenhang hingewiesen: Es gibt Menschen, die sind immer auf der Suche, sei es nach dem idealen Job, der perfekten Frau, dem Märchenprinzen, dem Stein der Weisen usw. Suchen kann zur Gewohnheit werden, man ist ständig unterwegs, probiert dies und jenes aus und kommt nie an. Es sind nicht die gemeint, die neugierig und unvoreingenommen mit offenen Augen und offenem Herzen durch die Welt gehen, sondern die, die vor lauter Bäumen keinen Wald mehr sehen. Auf sie trifft der Spruch zu "wer sucht, findet nicht", denn es ist ein verkrampftes, von innerer Zerrissenheit, von Zweifeln und Ängsten geprägtes Suchen. Vielleicht kennen Sie den Ausspruch Picassos "Ich suche nicht, ich finde." Der Spruch geht aber noch weiter und Picasso beschreibt treffend, worum es auch in der Tai Ji-Praxis immer wieder geht.

„Ich suche nicht - ich finde

*Suchen, das ist ein Ausgehen von alten Beständen
und ein Findenwollen von bereits Bekanntem im Neuen.*

*Finden, das ist das völlig Neue,
das Neue auch in der Bewegung.*

Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

*Die Ungewissheit solcher Wagnisse
können eigentlich nur jene auf sich nehmen,
die im Ungeborgenen sich geborgen wissen,
die in die Ungewißheit, in die Führerlosigkeit geführt werden,
die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen,
die sich vom Ziele ziehen lassen
und nicht - menschlich beschränkt und eingeengt -
das Ziel bestimmen.*

*Dies Offensein für jede neue Erkenntnis,
für jedes neue Erlebnis im Außen und Innen,
das ist das Wesenhafte des modernen Menschen,
der in aller Angst des Loslassens
doch die Gnade des Gehaltenseins
im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.*

Nicht (ver-) urteilen, nicht vergleichen, nicht perfekt sein wollen, keine Konkurrenzkämpfe, nicht rastloses Suchen, all das sind Einstellungen, die das Loslassen, die Gelassenheit (chinesisch Wu-wei) fördern und ein Sich-Klammern an Bestehendes verhindern. Lebendig sein heißt den ständigen Wechsel akzeptieren. Nur wenn wir uns dagegen sträuben haben wir Probleme. Genau das wird durch Yin und Yang, die in stetem Wechsel aufeinander reagieren und zusammen das Tai Ji-Symbol ergeben, zum Ausdruck gebracht. Yin kann nicht ohne Yang sein und umgekehrt. Wer die Bewegung von einem Pol zum anderen blockieren will, stemmt sich gegen das Leben selbst.

Zusammenfassung

Ziel des Tai Ji und eigentlich aller traditionellen asiatischen Kampfkünste ist die Kultivierung des Menschen. Der Übende verwandelt sich von einem träumenden zu einem erwachten, von einem halbbewussten zu einem sich seiner selbst ganz bewussten Menschen. Es geht darum, das je eigene Potenzial voll zu entfalten. Die Übungsfertigkeit, das Können ist notwendig, aber nicht mehr als ein Werkzeug. Wannimmer man eine bestimmte Sache gemeistert, ein Ziel erreicht hat, besteht das Risiko im Erreichten steckenzubleiben und wie schon der Volksmund sagt: "Wer rastet, der rostet." Das Ziel ist nicht das Primäre, sondern die Bewegung. Es ist nicht so wichtig, was bei einer Sache herauskommt, vielmehr was durch sie in uns hineinkommt. Wenn der innere Mensch reift und d.h. wenn er frei wird von allen möglichen Eitelkeiten und Ängsten, wird das Ergebnis seines Handelns ganz von selbst zufriedenstellend sein. Jetzt gibt nicht mehr der Verstand allein den Ton an, der Eigenwille fügt sich ein in den größeren Zusammenhang und das Herz wird ruhiger und übernimmt die ihm zugedachte Aufgabe als einigende Kraft. Wer eine solche Ausbildung genossen hat, wird sich in der Regel scheuen, andere zu verletzen. Ein herausragendes Beispiel dafür ist Zheng Manqing, zumindest in seiner New Yorker Zeit, der auch "Meister der Fünf Vortrefflichkeiten" genannt wurde. Er war nicht nur ein begnadeter Tai Ji-Lehrer, sondern auch ein vielgerühmter Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin. Er malte, dichtete und beschäftigte sich eingehend mit Kalligraphie. Wolfe Lowenthal, einer seiner Schüler, beschreibt ihn als bescheidenen, liebenswerten Menschen, der weiß, daß sich mit Tai Ji schwer angeben lässt. Selbst viele Jahre beharrlichen Übens führen zu keinen spektakulären Show-Effekten. Zheng Manqing wurde gefragt: "Wie kommt es, dass Sie Tai Ji Quan in dieser Vollendung beherrschen?" Seine Antwort lautete: "Sie müssen ihren Eigensinn, ihren falschen Stolz, ihre Ich-Bezogenheit aufgeben und auf andere eingehen." Ich interpretiere das als Mut zur Demut. In Grimms Deutschem Wörterbuch wird der Demütige verglichen mit Ähren, die sich, schwer von Körnern, herabbeugen. Demut wird in diesem Bild in Verbindung gebracht mit Fülle, mit reichem Ertrag, mit großer Fruchtbarkeit. Im übertragenen Sinn kann

man sagen: Wer demütig ist, fügt sich in das größere Ganze, auf ihm ruht der Segen des Herrn. Segen biblisch verstanden meint, man wird reich beschenkt, alles läuft gut. Demut hat nichts zu tun mit klein und schwach sein. Demut war die Tugend der Könige oder sollte es zumindest sein. Sie kann uns helfen, unsere Vorzüge, Stärken, Fähigkeiten und Schwächen besser zu erkennen. Demut ist das Gegenteil von Überheblichkeit und Selbstüberschätzung und lehrt uns, unser Maß zu finden, maßvoll zu sein, das uns Angemessene zu tun. Demut leitet sich ab vom lateinischen Wort *humilitas*. Der lateinische Ursprung findet sich wieder in dem Wort *Humus* - die nährstoffreiche Erde. Wer in diesem Sinne demütig ist, wurzelt in dieser Erde, bezieht aus ihr seine Kraft. Welche Eigenschaft könnte besser zu einem Tai Ji-Praktizierenden passen?

Tai Ji lehrt uns die Einheit der Gegensätze, die wechselseitige Abhängigkeit von Yin und Yang. Wenn wir uns und die Welt als etwas erkennen, das nicht voneinander getrennt ist, entsteht Balance, Harmonie, bzw. ein friedliches Miteinander. Wenn wir uns der Gesetzmäßigkeit von Yin und Yang überlassen, d.h. demütig sind, verbinden wir uns mit der Kraft, die Himmel und Erde vereint. Demut recht verstanden, ist eine ungeheure Energiequelle.

Aus all dem bisher Gesagten wird hoffentlich deutlich, warum ich glaube, dass Tai Ji nicht dadurch bereichert wird, dass es als Wettkampf organisiert, oder in Kampfkunst-Shows vermarktet wird. Jeder kennt die unerfreulichen Auswirkungen übertriebenen Konkurrenzverhaltens. Wir sehen tagtäglich wohin eine Leistungsgesellschaft führt, in der nur der etwas gilt, der sich am besten in Szene zu setzen weiß. Was soll dabei herauskommen, wenn Punktrichter die Ausführung einer Tai Ji Quan-Form bewerten? Es wäre schade, wenn Tai Ji Quan zu einem Marktplatz der Eitelkeiten würde. Unser Ego gibt sich gerne wichtig und liebt es, sich zu produzieren, aber nichts von all dem findet sich in der klassischen daoistischen Literatur und Tai Ji Quan wurzelt im Daoismus.