

» Timing «

» Zeitliche Phänomene im Tai Chi Chuan «

Von Wolfgang Wessel-Therhorn

I. Einführung und Versuch einer allgemeinen Begriffsdefinition

Als ich mich entschlossen hatte, über den Begriff und die Bedeutung des Timing im Tai Chi Chuan zu schreiben, galt es zunächst, sich über den Aufbau des Artikels klar zu werden. Dabei schwebte mir vor, zuerst eine allgemeine Definition des Begriffs voranzustellen. Und schon da zeigte sich, dass ein solches Unterfangen fast eine wissenschaftliche Arbeit für sich werden könnte.

Nicht nur, weil Zeit keineswegs ein gesicherter physikalischer Begriff ist, sondern auch, weil wir selbst in verschiedenen Zusammenhängen Zeit als etwas relatives empfinden und erfahren: Fühlt man sich wohl, ist gut gelaunt oder freudig erregt, oder befaßt man sich mit einem Objekt seiner Neigung, vergeht die Zeit wie im Flug. Ist eine Arbeit langweilig, muß man auf etwas oder jemanden warten, erledigt man etwas ungern oder ohne innere Beteiligung, dann scheinen dagegen die Sekunden nur zu schleichen. Die Arbeitswoche zieht sich hin, das Wochenende erscheint immer zu kurz; das Arbeitsjahr ist schrecklich lang, der Urlaub fliegt nur so vorbei. Oder: Ein Hund im 10. Lebensjahr ist schon erstaunlich alt, ein Mensch im gleichen Alter noch ein Kind; bestimmte Schildkrötenarten werden bis zu 300 Jahre alt, diverse Bäume erreichen gar ein noch viel höheres Alter, und der Zyklus von Geburt und Tod einer Eintagsfliege spielt sich eben an nur einem Tag ab. Oder: Vom Ort A zum Ort B benötigt man zu Fuß eine Woche, mit dem Fahrrad 3 Tage, mit dem Kraftwagen oder Zug nur Stunden und mit dem Flugzeug nur einen Bruchteil davon. Aber auch sonst heißt Timing eben nicht in jedem Zusammenhang dasselbe.

Nehmen wir beispielsweise die Arbeitswelt eines Fließbandarbeiters bei Opel; hier gilt "Zeit ist Geld". Sein Timing am Arbeitsplatz ist einerseits fremdbestimmt und unter Effektivitätsgesichtspunkten so ausgelegt, dass ein durchschnittlicher Arbeiter festgesetzte Handgriffe und Abläufe in einem bestimmten Zeitraum vornehmen kann. Andererseits kann der einzelne Arbeiter den Arbeitsablauf individuell optimieren und mehrere Handlungsabläufe in vergleichsweise weniger Zeiteinheiten vollbringen (Akkord).

Beim Timing in einem Kommunikationsprozeß, sagen wir bei politischen Verhandlungen oder im Rahmen persönlicher Beziehungen (auch beim Tuishou), geht es zwar um andere Vorteile wie Status, Durchsetzungsvermögen, Erfolg, Ansehen, auch Harmonie usw., aber es handelt sich auch um einen Optimierungsvorgang, nämlich den geschickten und bewußten Einsatz von Ressourcen (Geld, Zeit, Informationen, Gefühle, psychische Kraft usw.) zu einem optimalen Zeitpunkt.

Allein aus diesen beiden Beispielen können schon drei wesentliche Bestandteile des Phänomens Timing abgeleitet werden.

Eine Absicht (Vorteil, Erfolg, Lohn), eine Handlung, Duldung oder Unterlassung (Verhalten) und ein zeitlicher Faktor. Interessant an dieser Sichtweise ist vor allem, dass im Sprachgebrauch mehr als nur ein Zeitbegriff im 'Timing' steckt, auch wenn ein gängiges Fremdwörterlexikon die Bedeutung schlicht mit Zeiterfassung und Zeitmessung angibt.

Als ich in meinem Umfeld nach Assoziationen zum Timing fragte, beinhalteten die Antworten immer ein Element planerischen Könnens. Man kann das zum einen so auffassen, dass man vorausschauend und unter Berücksichtigung planungserheblicher Umstände Zeitpunkte festlegt. Oder aber, man versteht Timing als einen fortlaufenden Entscheidungs-, und Handlungsprozeß, der durch Umfeldveränderungen stets angepaßt werden muß.

Ich habe mich der letzteren Betrachtungsweise angeschlossen. Das ist auch etymologisch durchaus be-

gründbar aus der im Begriff selbst steckenden Verlaufsform, die eine begonnene, aber fortdauernde oder zumindest ,- wirkende Handlung (oder Unterlassung) beschreibt. Zudem wissen wir aus der Erfahrung des täglichen Lebens, dass auch ein noch so gutes planerisches Können durch von uns nur in geringerem Maße beeinflussbare Umfeldbedingungen zunichte gemacht werden kann. Dann sprechen wir von einem unglücklichen oder schlechten Timing, und meinen sowohl die planerische Voraussicht, als auch den Entscheidungsprozeß im Verlauf der Handlung (Unterlassung) , sowie das von Umfeldbedingungen entgegen der Planung entstandene Ergebnis. Dann haben wir ‘die Gelegenheit nicht am Schopfe gefaßt’, ‘sind zu spät gekommen und vom Leben bestraft worden’.

Alle Sprichworte und Redewendungen, die ein gutes oder auch schlechtes Timing beschreiben, zeigen, dass die Begriffsverwendung auch noch von einer wertenden Komponente mitbestimmt wird. Irgendwie schwingt im Wort für mich auch die Assoziation von Erfolg und Durchsetzungsvermögen mit.

Timing ist somit vorläufig zu kennzeichnen als eine bewußte Verhaltensweise, bei welcher die Ressource ‘Zeit’ zum allgemeinen oder auch nur eigenen Vorteil in besonderer Weise eingesetzt wird.

In dieser Formel ist der Vorteil gleichzusetzen mit der finalen Absicht, der Zeitfaktor stellt das Instrumentarium und die Verhaltensweise bezeichnet das Element des Handelns, Duldens oder Unterlassens, das eine Geschehensentwicklung in Gang bringt oder auf eine laufende Entwicklung einwirkt. Es gilt also, den ‘richtigen’ Zeitpunkt für eine Aktivität (Nichtaktivität) auf dem Zeitstrahl oder besser der Zeitspirale auszuwählen. Welche Kriterien sind nun für die Wahl des Zeitpunktes hauptsächlich bestimmend? Mögen auch in unterschiedlichem Zusammenhang einzelne Faktoren durchaus verschieden sein, so sind doch gewisse Grundbedingungen bei allen Sachverhalten gleich oder ähnlich: es gibt eine Informationsmenge, einen Zeitpunkt des Informationsempfangs, seiner Verarbeitung und Auswertung, und eine daraus resultierende qualitativ und quantitativ möglichst angemessene Entscheidung und Handlung, die reaktiv aber auch vorwegnehmend sein kann.

Informationsmenge und Zeitpunkt des Empfangs sind die infolge Fremdbestimmung eher als objektiv einzustufenden Bedingungen, während Verarbeitung und Auswertung einen subjektiven, man könnte auch sagen auf Wahrnehmung beruhenden Anteil bilden. Es kommt im wesentlichen darauf an, die relevanten objektiven Bedingungen ohne verzerrende Filter des Ego wahrzunehmen und mit der quantitativ und qualitativ angemessenen Entscheidung und Handlung zeitgerecht oder gar vorzeitig zu beantworten.

Dieser Logik folgend wird der vorteilhafte zeitliche Entscheidungs,- und Handlungsansatz zum einen zum Problem der Wahrnehmung und zum anderen zur Frage der Angemessenheit der Verhaltensweise in zeitlicher, räumlicher, energetischer und sozialer Hinsicht. Die Faktoren bedingen sich gegenseitig in kausal - zyklischer, aber auch in durch die Absicht getragener, finaler Art und Weise und werden allenfalls durch individuelle Fähigkeitsschranken begrenzt. Was unter Bedingungen im Einzelnen zu verstehen ist, besonders im Bereich der Kommunikation (Tuishou) wird gesondert diskutiert werden müssen.

Zusammengefaßt wird man Timing als den zyklisch - kausalen, aber auch infolge der Absicht finalen, fortgesetzten Prozeß der Entscheidungsfindung und ,-verwirklichung definieren können, der auf realitätsentsprechender Wahrnehmung, Einschätzung und Gestaltung der Situation beruht und zu einer zeitlich - örtlich - energetisch - sozial angemessenen Verhaltensweise führt.

2. Zeitliche Ansatzpunkte im Tai Chi Chuan

Auf dem allgemeinen Begriffsdefinitionsrahmen für das Timing können wir uns nun den Bereichen des Tai Chi Chuan zuwenden, in denen der Zeitbegriff eine wesentliche Rolle spielt.

Die Verflechtung des Timing mit anderen, gleichwertigen Qualitäten des Tai Chi Chuan ist dabei häufig so eng, dass eine nähere Erörterung aller zusammenhängenden Merkmale nicht möglich ist und im Interesse der Themenklarheit letztlich wohl auch verfehlt wäre.

Ich möchte mich hier zu 3 Teilbereichen äußern:

a) Zeitaspekte für das Erlernen der Form und die Lernentwicklung

b) Zeitaspekte in der Form

c) Zeitaspekte im Tuishou (schiebende Hände)

a) Zeitaspekte für das Erlernen der Form und der Lernentwicklung

Tai Chi Chuan ist eine sogenannte Kampfkunst. Wie andere Künste auch bedarf es zu ihrer Beherrschung einer Portion Talent, aber insbesondere beharrlichen Fleißes und geduldiger Ausdauer.

In unserer schnellebigen Zeit mangelt es zwar keineswegs an Bewegungstalenten, wohl aber häufig an den speziellen Charaktereigenschaften, die das Talent erst zur Entfaltung bringen können. Dabei ist nicht einmal gesagt, dass man diese speziellen Eigenschaften schon von vornherein besitzen müßte, aber es braucht die innere Bereitschaft, an sich und der Kunst nicht gerade ehrgeizig, aber ernsthaft und doch mit einer gewissen inneren Heiterkeit zu arbeiten. Sowohl als Übungsleiter wie auch als Schüler habe ich bemerken können, dass eine spielerische Annäherung an das Tai Chi solange unproblematisch verläuft, als nur eine geringe Ahnung vom tiefgreifenden Einfluß der Übung auf die ganze Person, speziell auf den seelisch - emotionalen Bereich das Bewußtsein ergriffen hat. Abgesehen von den "Esoteriktouristen", die ohnehin von Alexander - Technik bis Zenmeditation nur aus einem geschäftigen Freizeitverhalten heraus alles und nichts machen, steigen interessierte Schüler häufiger gerade dann aus den Entwicklung des Tai Chi aus, wenn eine tiefgreifendere Beschäftigung mit der Kunst angegangen wurde. Nach meinem Dafürhalten ist der Grund darin zu suchen, dass eine solche Beschäftigung mit dem Tai Chi ohne Veränderungen in der körperlichen, aber auch geistig - emotionalen Struktur nicht möglich ist, und das menschliche Beharrungsvermögen den Status quo als Weg des geringsten Widerstandes vorzieht.

Diese Betrachtungsweise soll keineswegs die Leute diskriminieren, die aus Gründen des Streßabbaus, des Bewegungsmangels oder aus speziellen gesundheitlichen Gründen den Weg zum Tai Chi finden. Für sie alle ist die Kunst wertvoll, die Anliegen sind zeitgemäß und berechtigt, und das Tai Chi wird auch je nach Erwartungshaltung mehr oder weniger seine Wohltaten über die Übenden ausgießen.

Wer allerdings Tai Chi als einen Weg zur Persönlichkeit auffaßt und von der laienhaften Beschäftigung zur Kunst fortschreiten will, muß bereit sein, sich für Veränderungen zu öffnen und sich mit dem Tai Chi so auseinandersetzen, dass sich ein Grad des Könnens mit ästhetischer Qualität, eben der Kunst, entwickeln kann.

Es bedarf schon fast keiner Erwähnung mehr, dass hier ein nicht zuletzt erheblicher zeitlicher Aufwand verlangt wird, der den Strömungen unseres heutigen Alltagslebens durchaus zuwider läuft, meiner Beobachtung nach aber allmählich doch immer mehr Menschen fasziniert, gerade weil sie es satt sind, den Terminen, Geld und oberflächlichen Vergnügungen nachzulaufen, und eine sinnhafte Ausrichtung des Lebens suchen, die von den religiösen Kongregationen nicht immer befriedigt werden kann.

Interessant erscheint mir in diesem Zusammenhang, dass der ohnehin von Umwelteinflüssen und Arbeitshast gestreßte Stadtmensch einen Großteil seiner verbleibenden Freizeit zum Erlernen einer Haltung der Muße aufwendet, wohingegen in ländlichen Bereichen die Leute die Kunst der Muße zu kennen und daher ein solches Bedürfnis weit weniger zu haben scheinen. Wer hier mehr der menschlichen Natur lebt und dem Dao näher steht, wäre einer weiteren Betrachtung sicher wert.

Die ziemlich ausholende und teilweise philosophische Betrachtung war mir wichtig, um zu zeigen, dass man sich bei der Befassung mit Tai Chi über eines klar sein muß:

die ernsthafte Beschäftigung mit Tai Chi ist ein lebenslanger Weg, der Mühe und Zeit kostet, den ganzen Menschen erfaßt und verändert.

Nun kann nicht jeder, der seine Liebe zum Tai Chi entdeckt, ein Meister von hohen Graden werden. Das läßt unsere Einbindung und Verantwortung in der bestehenden Leistungsgesellschaft nur in seltenen Fällen zu. Wir befinden uns ja häufig schon in einem Netz von Verpflichtungen und Verantwortungen bevor die Kunst uns innerlich berührt und auf den Weg ruft, so dass unser Einsatz eine mehr oder weniger natürliche Beschränkung erfährt. Jeder muß schließlich sein Brot verdienen, und es ist meiner Meinung nach keine Lösung " auszusteigen" und sich der - meist ja selbst geschaffenen und gewollten - Verantwortung für Familie, Vermögen und Beruf zu entziehen. Darum wird das Tai Chi aber nicht weniger wertvoll, eher im Gegenteil, und ich finde es recht bewundernswert, wieviel Mühe und Zeit Menschen trotz aller sonstigen Dinge für die Kunst aufwenden.

In der Entwicklung des Tai Chi gibt es keine Abkürzungen, und der Entwicklungsverlauf ist alles andere als stetig. Man kennt das Gespräch zwischen dem Anfänger und dem Meister, der gefragt wird, wie lange es dauert die Kunst zu erlernen: "10 Jahre". " Und wenn ich besonders viel und hart übe?" " Dann dauert es 20 Jahre!"

Zweierlei wird hier deutlich. Zum einen schadet verbissener Ehrgeiz nur, weil er nicht bereit macht und öffnet, sondern einengt und unerwünschte Spannungen erzeugt. Zum anderen, das " gut Ding Weile haben will" und ein Fortschreiten von der Technik zur Kunst einen erheblichen Zeitraum benötigt (wie übrigens bei anderen Künsten oder der Meisterschaft in einer sonstigen Beschäftigung auch).

Gibt es keinen kurzen Weg im Tai Chi, so ist das andere, dass man keineswegs einen beständigen Fortschritt erwarten und wirklich antreffen kann. Häufig scheint die Entwicklung zu stagnieren oder stagniert wirklich, scheint sich manchmal gar rückläufig abzuspielen, so dass Frustrationen nicht eben selten sind, aber zur Entwicklung geradezu dazugehören. Vorausgesetzt man bewegt sich auf dem technisch richtigen Gleis, findet an dieser Wegkreuzung das "Schleifen des Eisenbarrens zur feinen Nähnaedel" statt. Es ist eben ein Nadelöhr, das nicht unbedingt im ersten Anlauf überwunden werden kann. Es bedarf der Suche nach ihm, dem Erforschen der Methode und der beharrlichen und geduldigen Übung bis das Einfädeln gelingt. Das geschieht meist ziemlich plötzlich und überraschend. Ist die Arbeit geleistet, scheint es auf einmal wie von selbst zu gehen. Und dieser Prozeß wiederholt sich auf jeder Stufe und bei der Integration jedes Merkmals erneut. Es ist, als würde der Lehrer oder Meister im Unterricht ein Paket öffnen, in dem sich viele nützliche und hübsche Dinge befinden. Man kann gar nicht alles erfassen und für sich behalten; also wählt man aus, was gerade jetzt wichtig und passend erscheint. So gelangt man nach und nach zu einer Form des Kung Fu (Gongfu / durch Mühe und Zeiteinsatz Erworbenes).

Dabei spielt es letztlich keine Rolle über welchen Stil des Tai Chi man den Weg beschreitet. Das ist wie bei einem Haus mit mehreren Eingangstüren. Egal von welcher Seite man das Haus betreten will, man muß in jedem Fall den Weg zur Tür suchen, sie aufschließen und durchschreiten.

Auch dieses Bild führt uns zu der Überlegung, dass es offenbar einer beständigen Übung bedarf, um sich dem Haus überhaupt zu nähern. Das gilt sowohl für den, der " nur" das Haus überhaupt erreichen will, wie für denjenigen, der den in der Mitte gelegenen Wohnzimmertresor öffnen will. Anspruch und Übungszeit stehen hier in einem, wenn auch nicht unbedingt reziproken Verhältnis.

Der einzig legitim erreichbare Zeitvorteil im Tai Chi besteht darin, sich einen Lehrer zu suchen, der einem hilft, auf dem Übungsweg schwerwiegendere Irrtümer zu vermeiden. Das kann sicherlich ein allgemein anerkannter pädagogisch begabter Meister bieten; der aber ist für viele nicht zu bekommen und zumindest in den unteren Lernstufen auch nicht zwingend erforderlich.

Kann ein Meister uns auch vor unnützer Zeitvergeudung weitgehend bewahren, so gelten die natürlichen Entwicklungsgesetze ebenso für ihn, und er kann einem nur lässig übenden Schüler nicht kraft seiner fachlicher Autorität zu Können und Fortschritt verhelfen. Vielmehr besteht seine erzieherische Aufgabe darin, zu erkennen, wann welcher Schüler eine Hilfestellung braucht und wann der Reifeprozess in der normalen Entwicklung abgewartet werden muß. Der Chen- Stil Meister Feng Zhiqiang sagte in diesem Zusammenhang: “ Man kann den Weizen nicht zum Wachstum zwingen, indem man ihn nach oben zieht (Menzius). Oder, um ein anderes Beispiel zu gebrauchen, kann man nicht erwarten, dass ein Baby läuft, bevor es noch zu Stehen gelernt hat. Man muß Schritt für Schritt vorgehen. Das klingt, als sei es langsam, tatsächlich aber ist es der effektivste Weg.... (Tai Chi Vol. 24, Nr.3, Juni 2000, S.21)

Kommen wir nun zu der für den Schüler wichtigsten Aufgabe, nämlich die Übung in sein tägliches Leben zu integrieren.

Wir sprachen schon vom menschlichen Beharrungsvermögen und es bedarf zumindest anfangs in der Tat sehr wohl häufiger der Überwindung des “ inneren Schweinehundes”, den löblichen Übungsvorsatz nun auch in die Tat umzusetzen. Es ist wirklich erstaunlich, wie viele andere wichtige Tätigkeiten einem just dann in die Quere kommen, wenn man doch gerade üben wollte. Das ist eine an der Schwelle des Bewußtseins ablaufende Verhaltensweise, die zunächst entlarvt sein will, und die man doch immer wieder bei sich antrifft, aber nun mit einem Schuß Selbstironie belächeln und seiner Willenskraft unterwerfen kann oder eben auch mal nicht. Schon bis dahin ist es ein gehöriger Schritt nach vorn. Letztlich ist man im Nachhinein jedesmal froh doch geübt zu haben.

Sicher gibt es Tageszeiten für die Übung, die aus theoretischen Überlegungen, die sich aus der chinesischen Medizin und der Lehre von den tageszeitabhängigen Energieströmen in den Meridianen herleiten, als besonders günstig erscheinen. Das sind traditionell der sehr frühe Morgen (bei uns würden die Meisten sicher behaupten es sei noch tiefe Nacht) und der späte Abend (wo eben dieselben was Besseres zu tun haben), jedoch erscheint mir auch jede andere Zeit akzeptabel. Feste Zeiten haben zwar den nicht zu unterschätzenden Vorteil, dem Gewohnheitstier Mensch die Eingewöhnung zu erleichtern, aber leider auch den Nachteil, dass bei einer tatsächlichen oder vermeintlichen Verhinderung zu eben diesem Zeitpunkt, die Übung meist ganz auf der Strecke bleibt.

Gerade in unserem westlichen Kulturkreis sind Freizeit,- und Arbeitszeitgestaltung so unterschiedlich, dass nur schwerlich feste Zeiten eingeplant werden können. Sicher gibt es in jedem Tagesablauf Zeiträume, in denen man die Übung eher unterbringen kann als in anderen. Nehmen wir zum Beispiel ... mich : Ich bin ein Morgenmensch, also früh auf, und zum Leidwesen meiner Familie schon ekelhaft munter. Kaffee kochen, Schulbrote schmieren und die auch sonst erwünschte Versorgung meiner Lieben hindern mich, schon vor der Arbeit zu üben. Aber ich bin ohnehin gut drauf und schaffe das Gros meiner, wie der “ Rettungsring” ausweist , überwiegend sitzenden Tätigkeit bis zum späten Mittag und kann bei freier Dienstzeiteinteilung alsbald nach Hause fahren. Auch dort liegt einiges an, aber am späteren Nachmittag, wenn mein Elan sowie so allmählich verpufft ist, kommt ein Zeitraum, den ich ohne Tai Chi kaum recht nutzen würde. Spätestens bis zur “Heute” Sendung bin ich damit durch und für die abendlichen Familienaktivitäten wieder frei.

Zugegeben bin ich mit Blick auf meine Dienstzeiten nicht gerade ein typisches Beispiel und anderen gegenüber deutlich im Vorteil, aber ich bin überzeugt, dass jeder innerhalb oder außerhalb seines Arbeitstages solche Freiräume hat und nutzen kann. Die Schwierigkeit besteht eher darin, solche Zeiten zu erkennen und sich als Freiraum auch zu erobern. Letzteres ist nicht gerade selten ein soziales Problem. Wer ledig und nur sich selbst verantwortlich ist, muß “ nur “ seine mehr oder weniger große Trägheit überwinden. Im Umfeld einer Familie aber, in der Frau (Mann) und Kind (er) berechnete Ansprüche stellen, sind diese nicht eben immer leicht davon zu überzeugen, dass man gerade jetzt Zeit für sich braucht. Für einen toleranten Partner sollte man daher recht dankbar sein. Hat sich das Umfeld aber erst daran gewöhnt, dass Tai Chi wie Essen und Schlafen zu Dir gehört, wird es auch meistens akzeptiert, manchmal gar für die eigene Person übernommen.

Wieviel muß oder soll ich nun außerhalb des Unterrichts üben?

“So oft und so viel wie möglich” oder “mindestens 10 Minuten” und ähnliche Angaben sind jedem bekannt. Cheng Man Ching meint in seinem Buch “ 13 Kapitel zu Tai Chi Chuan” er wäre mit 8 Minuten Form am Morgen und Abend ausgekommen. Aber es fehlt der aus dem nämlichen Buch zu entnehmende Halbsatz: .. nachdem ich 7 Jahre ausschließlich und knochenhart bei einem der größten Tai Chi Meister des letzten Jahrhunderts (Yang Chen Fu) gelernt habe und genau weiß, wie ich meine Form innerlich und äußerlich zu üben habe. Nun sind wir aber nicht alle solche Vorzugsschüler und man rechne doch nach, wie viele Wochenendworkshops man bewältigen müßte, um allein vom Zeitaufwand her einem solchen Fulltimetraining nahezukommen.

Geradezu lachhaft sind auch die Übungsanweisungen in diversen Büchern. Dort gibt es Kapitel zur Grundlagenarbeit, zur Dehnung und Beweglichkeit, zum Qigong, zu Standübungen (Zhan Zhuang) zur Meditation und zu einer mehr oder weniger langen Form. Gleichzeitig erfolgt der Hinweis mit Ausdauer werde man auch bei nur 30 Minuten Übung irgendwann zum Meister der Kunst. Selbst wenn ich neben der Form nur eine Übung aus jedem Kapitel wählte, wären 60 oder gar 90 Minuten schnell vorbei und dabei haben wir an Partnertraining, schnelle Form und Waffenformen noch gar nicht gedacht.

Sicher kann man einwenden, man dürfe sich eben immer nur mit ein oder zwei Übungen intensiv beschäftigen. Um ganz bestimmte Qualitäten zu entwickeln, ist das auch ein recht guter Weg, aber für meinen Geschmack fehlt der Übung “ Kopf und Schwanz” und sie kann auch die für uns Durchschnittsbürger so wichtige Entspannung wohl kaum leisten. Die Form dagegen ist schon a priori so konzipiert, dass sie den ganzen Menschen mit Körper und bewußter Aufmerksamkeit fordert, und gerade darüber alle ihre positiven Wirkungen in und während der Übung entfaltet. Daher ist die Formarbeit (soweit man die Form halt schon kennt) für mich die wichtigste, allerdings auch unbedingt notwendige tägliche Übung. Greift man dann noch einige Figuren zur besonderen Übung heraus, ist dies Zhan Zhuang, Qigong, Dehnung usw. genug und der Zeitrahmen meist vollständig ausgefüllt. Übt man eine vollständige lange Form, erreicht man bei einem konzentrierten Durchgang denselben Effekt. Ich möchte nochmals betonen, dass die alltägliche Regelmäßigkeit für eine überhaupt meßbare Wirkung besonderes Augenmerk verlangt, wie lang immer auch die individuelle Übungszeit nun dauern mag.

Strebt man eine größere Perfektion der Form oder deren Anwendung in der Partnerübung oder im freien Spiel an, sollte man ehrlicherweise klar sagen, dass dann die Übungszeiten wesentlich länger und häufiger sein müssen, ebenso wie die professionelle Beschäftigung eines Musikers oder Malers mit seiner Kunst in keinem Vergleich zum Aufwand eines Liebhabers oder Hobbykünstlers steht.

b) Zeitaspekte in der Form

In dem üblichen Lernprozeß ist das auffälligste zeitliche Phänomen auf das wir stoßen, das sprichwörtlich zeitlupenhafte Tempo, in dem die als ‘Form’ bezeichnete stilisierte Abfolge der Tai Chi Bewegungen sich vollzieht.

Zur Vorstellung von einer Gesundheitsübung, einer Meditation und einer Qigongsequenz mag dies auch durchaus passen. Sobald die Schüler allerdings wissen, dass Tai Chi Chuan ursprünglich eine Kampfkunst war, macht sich Skepsis breit und man fragt sich, wie eine martialische Kunst die Langsamkeit zur Tugend erheben und zugleich ihre Effektivität loben kann.

Auf den ersten Blick erscheint das paradox und für manche geradezu lächerlich. Schaut man genauer hin, drängt sich die Schlußfolgerung auf, dass die Langsamkeit nicht Selbstzweck ist, sondern nur eine spezielle Trainingsmethode darstellt, die in dieser Ausprägung allerdings für die sogenannten ‘inneren Stile’ aus gutem Grund charakteristisch ist.

Es dürfte auch dem Anfänger im Lernprozeß bald klar werden, dass die Praxis der Form die Muskeln und Sehnen auf besondere Weise stärkt und dehnt und einer isometrischen Übung nicht unähnlich ist. Die Vorteile einer solchen Übungsweise auf die Physiologie, insbesondere des Bewegungsapparates ist anderswo bereits hinreichend beschrieben worden.

Weniger bekannt, aber in diesem Zusammenhang von Interesse sind neuere Forschungen auf dem Gebiet der craneosakralen Osteopathie, bei denen festgestellt wurde, dass die Rückenmarksflüssigkeit, aber auch alle die Muskeln, Organe, Nervenzellen und Blutgefäße umhüllenden Membrane des Körpers in einem subtilen Rhythmus von 12-14 Impulsen pro Minute schwingen. Das ist insofern von Bedeutung, als in etwa die rhythmischen Veränderungen von Yin und Yang in der Tai Chi Form, also etwa ein Wechsel ihres Hauptaspekts alle 4 oder 5 Sekunden, eben diesem rhythmischen Schwingen entspricht. Man darf daher vermuten, dass die Ausführung der Form in einer solchen langsamen Abfolge dem natürlichen inneren Rhythmus des Körpers entspricht und durch geringstmögliche Interferenz der Schwingungen Ruhe und Harmonie im gesamten Nervensystem erzeugt (vgl. Robert Parry: "Taiji" Seite 128, erschienen bei Heyne Juli 2000; ISBN 3-453-1728-4).

Solche im engeren Sinne körperlichen Aspekte böten für sich allein aber wohl kaum ausreichende Gründe für die langsame Formarbeit.

Betrachtet man die Form unter dem Meditationsaspekt, ist ziemlich leicht nachvollziehbar, dass für eine stille Aufmerksamkeit in der langsamen Bewegungsweise des Tai Chi die besten Voraussetzungen bestehen.

Unter kampftechnischen Gesichtspunkten allerdings ist ein langsamer Boxhieb bestenfalls noch grotesk zu nennen, und der Ausgang eines Kampfes mit einem schnellen, starken und gewandten Gegner stünde von vornherein fest. Aber, es geht ja - um auf die Eingangsbemerkung zurückzukommen - nicht darum, Langsamkeit gegen Schnelligkeit einzusetzen. Das langsame Üben dient vielmehr dazu, die Tai Chi Techniken in der Kampfsituation mit höchster Bewußtheit schnell und geschickt anzuwenden. Die Schnelligkeit im freien Kampf im Gegensatz zur Form entsteht nach der daoistischen Theorie von den Veränderungen von Yin und Yang als Komplementärkomponente quasi von selbst (was übrigens auch auf andere Qualitäten zutrifft).

An dieser Stelle darf man darauf hinweisen, dass vollständige Tai Chi Systeme in weiteren Entwicklungsschritten zu dynamischen Formübungen mit und ohne Waffen fortschreiten.

Wir betreten hier einen sehr komplexen Themenbereich, in dem, wie wir im Folgenden noch sehen werden, verschiedene Abstufungen von Bewußtheit eine Rolle spielen und die Tai Chi Übung zu einer mentalen und spirituellen Übungsform mit einem relativen Zeitbegriff machen.

In diesen Zusammenhang können wir durchaus die Auffassung stellen, dass Tai Chi eine besondere Art des Qigong Yangsheng, also einer Pflege der vitalen Lebensenergie in Bewegung beinhaltet. Auch dabei wird Bewußtheit auf verschiedenen Ebenen gefordert.

Erinnern möchte ich zuerst an den klassischen Ausspruch, dass Yi (bewußte Aufmerksamkeit / absichtsvolle Bewußtheit) das Ch'i (die vitale Lebensenergie) und Ch'i wiederum den Körper bewegt. Gerade in diesem Zitat wird deutlich, wie Tai Chi sich selbst versteht: als eine Übung des Bewußtseins oder vielleicht besser der Bewußtwerdung, jedenfalls als Übung einer geistigen Funktion.

Die aber kann nicht isoliert von der daoistischen Lehre betrachtet werden. Tai Chi ist vielmehr in ihrem Sinne ein spiritueller Weg zum wahren Selbst des Menschen. Sein praktischer Nutzen, der sich gewissermaßen als Nebeneffekt einstellt, ist dabei unbestritten: der ausgeglichene, ruhige, balancierte und gesunde Mensch. Zum Begriff der Gesundheit darf man auch die Selbstverteidigungsfähigkeiten zählen, die eine Gesundheitsbeeinträchtigung durch körperliche Angriffe von außen verhindern sollen.

Zurück zur Bewußtheit der Bewegung in der Tai Chi Übung, die man von der bloßen Konditionierung von

Reaktionen auf bestimmte Reize deutlich abgrenzen muß. Dreht es sich bei letzteren um Reizmustergravuren ins Unterbewußtsein zwecks Automation von Bewegungsabläufen, ist erstere vornehmlich mit der Idee verknüpft, einen Bewußtseinszustand (also gerade keinen Zustand des Unterbewußtseins) zu entwickeln.

Der Zustand bewußter Aufmerksamkeit soll nicht zu einem einfachen Handlungsschema von Reiz und Reaktion führen, das eigener Logik folgend seine Schnelligkeit und Präzision aus einem Automatisierungsvorgang bezieht. Dabei möchte ich die Effektivität einer solchen Technik gar nicht in Zweifel ziehen, sie hat aber a priori dort Grenzen, wo ein Reiz fremder Täuschungsabsicht gemäß ausgelöst oder aus anderen Gründen mißinterpretiert wird, oder sich in einem Handlungsverlauf - evtl. sogar mehrfach - ändert. Die jeweils ausgelöste Reaktion ist nicht mehr zu ändern, allenfalls noch abzurechnen, weil sie eben unbewußt abläuft. Der in einem solchen Fall entstehende Zeitverlust von Reiz zu Reiz und von Reaktion zu Reaktion liegt auf der Hand und vergrößert sich noch, wenn das Bewußtsein gewaltsam abbrechend in den Vorgang eingreift.

Der bewußte Zustand setzt stärker auf eine beständige Verfeinerung der Wahrnehmung, die sogar solche Vorgänge physischer und vor allem psychischer Energie interpretierend registriert, die sich als körperliche Handlung noch gar nicht manifestiert haben, und eine fortlaufende Handlungssteuerung zuläßt.

Zu einer solchen Leistung ist nur das Bewußtsein überhaupt fähig.

Dabei haben wir in der bisherigen Erörterung stets so getan, als wäre der Begriff und die physikalische Grundlage des Bewußtseins Allgemeingut. Moshe Feldenkrais, dem ich mich insoweit anschließen möchte, schreibt in seinem Buch "Bewußtheit durch Bewegung" (Suhrkamp Taschenbuch S.73; ISBN 3-518-39138-0), dass drei Nervensysteme im Körper unterscheidbar sind, wovon lediglich das entwicklungsgeschichtlich jüngste, dritte System einer Kontrolle des Geistes zugänglich ist. Die meisten Handlungen, die vom dritten Nervensystem (und dazu gehört auch das Denken) ausgehen, werden, obwohl direkte Leitbahnen zu den ausführenden Mechanismen bestehen, von den beiden älteren Systemen ausgeführt. Zwischen dem Denkvorgang und der Ausführung liegt wegen des systemischen Umwegs eine Verzögerung der Handlung, die lang genug ist, um die Ausführung auch verhindern oder hemmen und schließlich auch verändern zu können." Die Fähigkeit, das Bild einer Handlung zu entwerfen und seine Verwirklichung dann zu verzögern - sei's um sie aufzuschieben, sei's um sie überhaupt zu verhindern-, ist die Grundlage unseres Vorstellungsvermögens, der Einbildungskraft und des urteilenden Denkens...dass eine Pause möglich ist zwischen der Entstehung der Denkfigur zu irgendeiner bestimmten Handlung und deren Ausführung als Handlung, bildet die physikalische Grundlage der Bewußtheit. Diese Pause ermöglicht es einem, das zu prüfen, was in ihm vorgeht, wenn seine Absicht zu handeln entsteht, wie auch wenn sie ausgeführt wird."

Auf dem Hintergrund eines so verstandenen Bewußtseins wenden wir uns nun der Erörterung der Verarbeitung vielfältiger Informationen und deren Umsetzung in der Tai Chi Bewegung zu.

Die auf den Körper und den Geist ständig einströmende Informationsmenge pro Sekunde ist ungeheuer groß (ca. 11.000 Bit) und sowieso nur deswegen zu bewältigen, weil riesige Datenmengen der bewußten Kontrolle entzogen sind und über Klein-, - und Stammhirn per se abgearbeitet werden. Diese Daten laufen gewissermaßen auf dem Hintergrund unseres Bewußtseinsmonitors in automatischer Steuerung durch das "Betriebssystem" ab. Der verbleibende Datenfluß ist aber noch immer so riesig, dass wir je nach Status und Ziel unserer Aufmerksamkeit nur vergleichsweise wenige Bit ausfiltern und in eine bewußte Handlung umsetzen können. Man denke an das bekannte Beispiel des Tausendfüßlers, der sich ohne Anstrengung fortbewegen konnte, solange er nicht versuchte, seine vielen Gliedmaßen bewußt zu koordinieren. Als er es versuchte, gelang dem Tier kein Schritt mehr.

Dieser Art ist letztlich auch der Grund, warum viele Fehlentscheidungen und ,- handlungen zu Stande kommen. Die in der Situation wichtigen Daten werden entweder gar nicht erfaßt oder in ihrer Wertigkeit und/oder ihrem Sachgehalt falsch eingeschätzt und/oder interpretiert. Dazu gehört sehr oft auch eine räumlich - zeitliche Fehleinschätzung, die speziell im Tuishou (schiebende Hände) erhebliche Auswirkungen zeigt. Hinsichtlich der Gründe für solche Fehlleistungen des Bewußtseins könnte man ein völlig eigenes Essay

verfassen. Hier sei nur in den Raum gestellt, dass wir - zum Teil recht individuelle - Datenfilter benutzen, die mit unseren Denkstrukturen und unseren Erfahrungen, Gefühlen und Charaktereigenschaften, kurz mit dem was wir als unser Ego bezeichnen, zu tun haben. Schlußfolgernd kann man sagen, dass unser Ego oft behindernd einem effektiveren Gebrauch des Bewußtseins im Weg steht. Dabei kommt es durchaus zu (unbemerkten) "Datenfälschungen". Dies wiederum legt nahe, auf dem Übungsweg vor allem sich selbst gegenüber wahrhaftig zu sein und zeigt an, dass die Kunst des Tai Chi auch moralische Eigenschaften fördert.

Der häufig realitätsverzerrende Datengebrauch (oder sollte man besser sagen, - mißbrauch) begrenzt das Bewußtsein und löst entsprechend rasterimmanente Handlungen aus, die aus hier nicht näher ausgeführten Gründen nur schwer korrigierbar sind.

Im Idealfall dagegen fungiert das Bewußtsein wie ein Spiegel, der Informationen spontan in raum - zeitlich angemessenen und sozialadäquaten Aktionen reflektiert.

Kehren wir von der theoretischen Betrachtung zur Form selbst zurück.

Würden wir die Sequenzen der Form im "Kung Fu Stil" mit erheblicher Schnelligkeit durchlaufen, könnten wir wohl die Bewegungsabläufe konditionieren, jedoch bliebe der Spiegel des Bewußtseins trübe und viele bewußt erfahrbare Daten könnten weder an Menge noch an Gehalt optimiert werden. Gerade das aber soll die langsame Form als Trainingsmittel auch leisten. Solche Daten sind neben den technischen Details und den Körperrelationen z.B. Außentemperatur, Luftfeuchtigkeit, Beleuchtungssituation, Wetterlage, Gerüche und Geräusche, andere Lebewesen im Umfeld, aber auch die innere emotionale Lage, der Spannungszustand von Körper und Geist, Atem,- und Herzfrequenz, Konzentrationsgrad usw.

Ein slow - down - Effekt entsteht anfangs schon allein durch die Fülle der technischen Details der Form, die Hand,- und Fußstellungen, die räumliche Relation der Körperteile zueinander, die Schritt,- und Figurabfolgen etc. Die bewußte Aufmerksamkeit wird dadurch so stark gefordert, zu Beginn auch wohl mal überfordert, dass man sich nur auf ein bis mehrere Bewegungsmerkmale überhaupt konzentrieren kann. Insofern wird der Begriff Zeitlupe bedeutungsvoll. Man nimmt unter die Lupe, was sich alles in einer Zeiteinheit gleichzeitig abspielt und seziert es gewissermaßen. In dieser Lernphase zur Technik erwirbt man allmählich einen reifenden Bewegungsfundus, der zwar in tieferen Bewußtseinschichten des Gedächtnisses abgespeichert wird, aber auch aktueller bewußter Aufmerksamkeit und Betrachtung zur Verfügung steht.

Gleichzeitig hat die Verlangsamung der Bewegung Nebenwirkungen, die zunächst der Aufmerksamkeit entgehen, weil sie über das autonome Nervensystem abgewickelt werden. Dabei denke ich an die verlangsamte Atmung, die in der Regel nicht nur physiologische, sondern auch psychologische Wirkungen, etwa eine Beruhigung des Geistes verursacht (wobei ich persönlich allerdings auch Fälle kenne, bei denen Leuten gerade die Langsamkeit der Form auf die Nerven geht). Die langsamere Atmung ist normalerweise tiefer, sorgt für eine erhöhte Sauerstoffzufuhr und nach chinesischer Auffassung damit zugleich auch für eine höhere Aufnahme von Ch'i in den Körper. Jedoch ist Tai Chi damit nicht etwa als Aerobic - Übung im engeren Sinne anzusehen, sondern im Vordergrund stehen neben einer immerhin sanften aeroben Wirkung die Erhöhung der Vitalität und geistigen Frische.

Ein zweiter wichtiger Gesichtspunkt ist die Schulung der Balance, die bei langsamen Bewegungen besonders gefordert wird und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr stimuliert, speziell in den Figuren auf einem Bein. Hierüber entwickelt sich außerdem nach und nach die Eindeutigkeit in der Gewichtung bei gleichzeitig starkem Zentralgleichgewicht.

Selbst in dieser ersten Technikphase ist die Bewegungsgeschwindigkeit nicht absolut, sondern variiert, unter anderem abhängig davon, wieviele Bewegungsmerkmale in die Aufmerksamkeit eingeschlossen werden (man probiere es selbst aus !), und ob die Form noch Figur für Figur oder bereits verbindend fließend ausgeübt wird. Auch ist das Tempo nicht während der ganzen Form gleichmäßig. Da spielt eine Rolle, welche Bewegungen man schon gut in seinem Körpergedächtnis hat, welche körperlichen Fähigkeiten die einzelnen

Übungsteile verlangen (man denke an “die Schlange”, “den Tiger reiten” oder den “Lotustritt”), und ob die Konzentration und Aufmerksamkeit stetig aufrechterhalten werden kann. Ich selbst habe häufig das Gefühl, dass sich die Form in den späteren Teilen insgesamt etwas beschleunigt, und zwar besonders dann, wenn in der Gruppe geübt wird. Kann es sein, dass hier das Ego durchscheint, das sich gegenüber den Mitstreitern durchsetzen will? Möglicherweise spielt auch die nachlassende Konzentration eine Rolle. Umgekehrt könnte ein warmgelaufener Körper mit weniger Reibungsverlusten dazu beitragen.

Ein anderer Aspekt diversifizierter Geschwindigkeit ist die Unterscheidung zwischen “langen” und “kurzen” Techniken. Peng, Lu, Ji und An gelten als Techniken langsamer Energieentfaltung, während Cai, Lie, Zhou und Kao mit einer schnellen Energieabgabe assoziiert werden, da sie besonders in der Nahdistanz Anwendung finden (vgl. Feng Zhiqiang in Tai Chi Vol 24. No. 3, Juni 2000 Seite 20). Allerdings haben wir es hier mehr mit einem Beispiel aus dem Bereich des Tuishou und der freien Anwendung zu tun, wenn auch die Visualisierung von Anwendungen in der Form zu fein unterscheidbaren Tempi führt.

Ein weiteres Beispiel für Tempoveränderungen ist der allerdings einzigartige Wechsel der Ausführungsgeschwindigkeit im Chen- Stil, der nicht mit den energetischen Eigenheiten der Techniken nach lang oder kurz identisch ist, sondern als weiterer komplementärer Gegensatz von Yin und Yang betrachtet wird.

Interessanterweise tritt dieses Gegensatzpaar in den anderen Hauptstilrichtungen in ein und derselben Form nicht (mehr) auf. Als Grund kann man folgendes anführen: mit der Öffnung des Tai Chi für ein breites Publikum bedurfte es einer Lehrmethode, welche die gewünschte Jin (oder Jing / innere Kraft) - Entwicklung erleichterte. Bekannt war, dass bei einer relativ gleichmäßigen Bewegungsweise eine bessere Verbundenheit des ganzen Körpers erreicht werden und die sich allmählich ausbildende innere Stärke der klassischen Theorie entsprechend entfalten kann. “ Sie (die innere Kraft) wurzelt in den Füßen, wird gelenkt von der Taille und findet ihren Ausdruck in den Fingern”. Da die explosive Kraftentfaltung (Fajin) nicht mehr vordringlicher Aspekt des modernen Tai Chi sein mußte, und die gleichmäßige Bewegung günstige Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem zu haben schien, nahm man Tempowechsel aus der Form heraus. Insofern stellt der Chen- Stil in diesem speziellen Formbereich noch die alten und durchaus höheren Anforderungen an den Übenden.

Für die individuelle Geschwindigkeit der Form spielt ebenfalls die bereits erreichte Weichheit des Adepten eine Rolle. Offene und durchlässige Gelenke verringern die Reibung und lassen eine fließendere Bewegungsweise zu, die insgesamt etwas schneller ist, als wenn diverse Blockaden und Reibungsverluste auftreten wie etwa bei einem Auto, das mit angezogener Handbremse gefahren wird.

Ferner ist noch von Bedeutung, welche Bewegungsweise in dem jeweiligen Stil vorherrscht. Song Z.J. (Piper Verlag Tai Ch'i Ch'üan Band I “ Die Grundlagen “Seite 214 ff; ISBN 3-492-03409-8) beschreibt 6 verschiedene Bewegungsweisen, die in unterschiedlicher Häufigkeit in jedem Stil vorkommen und seinen eigenen Flair und Rhythmus mitbestimmen. Dazu gehören die “ stimulierte Bewegung”, das “Mitbewegen”, die “ unveränderte Raumposition” und die “ verbundene Bewegung”. Je nach Bewegungsweise zeigt sich, dass sich Rumpf und Gliedmaßen durchaus mit relativ unterschiedlichem oder völlig gleichem Tempo bewegen können. Ein interessanter physikalischer Gesichtspunkt ist dabei die Massenträgheit. Je größer das bewegte Objekt und seine Geschwindigkeit, desto größer die Trägheit der Masse oder anders ausgedrückt, die in Bewegung versetzte Masse muß je nach ihrer Größe anders gesteuert werden, weil ihre Abbremsung unterschiedlich schnell geschieht. Im Yang- Stil beispielsweise ist durch die weitgehend vorlaufende Rumpfbewegung eine ziemlich große Massenträgheit zu berücksichtigen, die die Gliedmaßen in der Weise mitbewegt, dass die Arme noch weiterschwingen, während der Rumpf bereits vollständig abgebremst und schon in eine Gegenbewegung versetzt wurde.

Im Wu- Stil dagegen haben wir es überwiegend mit einer stimulierten Bewegung zu tun: die Hände/ Arme beginnen die Bewegung und stimulieren die größere Masse des Rumpfes zu einer folgenden Bewegung. Dabei enden Rumpf-, und Handbewegungen gleichzeitig, was sich aus dem Verhältnis der Wegstrecken und Masseanteile der Extremitäten gegenüber dem Rumpf erklären läßt.

Andere Formen von Masseverschiebungen führen zu einer beschleunigenden oder abbremsenden Bewegung und diversifizieren auf diese Weise das Tempo.

Zur weiteren Entwicklung der Technik rechne ich die Entdeckung und Erarbeitung der inneren Aufrichtung (Struktur) und ihr Verhältnis zu einer richtig verstandenen Entspannung (und nicht etwa Erschlaffung), die einerseits die notwendige Verwurzelung, andererseits aber auch die Leichtigkeit des Oberkörpers heranbildet. Die Integration dieser Komponenten läßt das Sinken des Ch'i in das Dantian überhaupt erst zu und sorgt für die fließende Kontinuität in der Form. Wenn diese Faktoren in die bewußte Aufmerksamkeit gerückt sind, geschieht es in unseren besten Übungsstunden, dass nicht länger wir die Form machen, sondern die vitale Energie frei zu fließen beginnt und wir auch das Gefühl haben, von dem Fluß durch die Form getragen zu werden. Das ist dann ein erster Anklang daran, dass innerer Widerstand schwindet und wir uns den natürlichen Prinzipien des Dao anvertrauen. Es kommt zu einer Vereinigung und gleichzeitigen Ausprägung der Grunderscheinungen von Yin und Yang, zum Tai Chi. Dabei erweist sich der Weg selbst als ein zyklischer Prozeß und hat insofern auch eine zeitliche Komponente.

Nun sind alle die vorgenannten möglichen und tatsächlichen Einflüsse auf das Tempo der langsamen Form ja nicht so stark ausgeprägt, dass wir nun völlig verschiedene Formen zu sehen bekämen; und zwar weder hinsichtlich der absoluten Laufzeit der Form, noch hinsichtlich der Art und Ausprägung des individuellen Rhythmus und Flairs. Es sind sehr subtile Unterscheidungen, die man selbst auch nur mit einer erheblichen Vorerfahrung überhaupt wahrnimmt und versteht.

In der Literatur finden wir zwar immer Angaben, wie lange etwa eine Form wenigstens und längstens dauern soll, aber dabei darf man nicht vergessen, dass es sich um eine Hilfsangabe für den Unerfahrenen handelt, die verhindern soll, dass die Entwicklung und Entfaltung der vitalen Kraft stagniert. In den 60er Jahren wurde beispielsweise die Form in einer tranceähnlichen Langsamkeit ausgeführt, bei der man zumindest befürchten mußte, dass sie nicht mehr dem klassischen Bild von der 'abzuspulenden Seide' entsprach.

Nach meiner Erfahrung ist die absolute Laufzeit der Form durchaus unterschiedlich, je nach Art und Menge der gerade im Bewußtsein befindlichen Übungskriterien, dem Spannungszustand, den äußeren Bedingungen und der emotionalen Situation. Ich habe daher die Laufzeit nie gemessen und auch nicht als wichtig angesehen. Es mag so etwas wie eine stil,- und formspezifische persönliche Idealzeit geben, allerdings meine ich, dass sie dann von einer aus reflektierendem Bewußtsein in Gang gesetzten Ch'i - Entfaltung bestimmt sein müßte.

Dem Leser ist vielleicht aufgefallen, dass in der Beschreibung der Grundlagen der Formarbeit von technischen Aspekten einerseits und von Bewußtheit andererseits die Rede ist, oder anders ausgedrückt von 'außen' und 'innen'. Die Aufmerksamkeit wechselt während des Lernprozesses denn auch immer wieder vom einen zum anderen und beeinflusst so ebenfalls die absolute und relative Laufgeschwindigkeit der Form. Dieser Wechsel der Aufmerksamkeit zieht sich auch noch durch spätere Entwicklungsstufen, verschiebt sich allerdings von einer stärker nach außen gerichteten Aufmerksamkeit zu einer mehr gleichmäßig nach innen und außen bestehenden Bewußtheit.

Erst auf diesem Niveau (zu dem noch viele andere Qualitäten gehören) bekommt die Form ein stil,- und technikentsprechendes und zugleich individuelles Tempo. Es entsteht ein sanfter Rhythmus, der von einer Vielzahl von Faktoren bestimmt wird. Nichts anderes beschreiben die Tai Chi Klassiker, wenn sie sagen, die Bewegung sei wie das Strömen eines großen Flusses. In einem Fluß gibt es Untiefen, Sandbänke, Steine, Stromschnellen, Wasserfälle und andere Eigenheiten, welche die Bewegung des an sich überall gleichen Wassers wellenartig vorantreiben und ihm Rhythmus und Tempo verleihen.

c) Zeitaspekte im Tuishou (schiebende Hände)

Dieser Abschnitt bereitete mir schon bei den Vorüberlegungen einigen Kopfschmerz. Meine eigenen Erfahrungen, die nur bis zu Partnerübungen ohne Schritte reichen, genügen nicht, um eine schlüssig systematische Darstellung abzuliefern.

Obwohl als Anwendungsgebiet für das Timing von besonderer Bedeutung, gibt es doch kein Feld, in dem sich biomechanisch - technische Aspekte und raum - zeitliche Komponenten enger verzahnen als hier.

Hinzu kommt noch, dass auch zu klären ist, was unter Tuishou verstanden werden soll.

Vor meinen Ausführungen zu Zeitaspekten im eigentlichen Sinne gestatte man mir, grundsätzliche Überlegungen zu diesem Gebiet anzustellen, ohne die alles im luftleeren Raum verbliebe.

Das Pushing Hands deutet vordergründig eine kämpferische Auseinandersetzung an, obwohl sowohl in Wettkämpfen als auch in der Übungspraxis viele Möglichkeiten eines kombattanten Verhaltens verboten oder verpönt sind (Greifen, Chin Na, Ellenbogentechniken, Fauststöße, Tritte usw.). Nicht zuletzt deswegen ist und bleibt der Wert oder Unwert des Push Hands Wettbewerbs in der Diskussion.

Nach meiner Auffassung ist das Push Hands eben kein eigentlicher Kampf, sondern eine Partnerform oder auch ein Lernspiel im abgesteckten Sicherheitsrahmen, das mit kindlicher Offenheit und Neugier ernsthaft, aber nicht verbissen gespielt wird, die Mängel der Mitspieler oft auf witzige Art entlarvt und in dem biomechanisch funktionierende Technik und Sensibilitätsübung miteinander verbunden sind, und die daher eigentlich besser als Sensing Hands beschrieben wäre.

Die biomechanisch - technische Funktion umfaßt neben der eigenen Körperstruktur und dem eigenen Balance,- und Spannungszustand zunächst die technischen Aspekte im engeren Sinne, also die genaue, saubere Ausführung im angemessenen Winkel, aus richtiger Distanz und in passender Richtung auf die strukturell oder balancemäßig schwache Stelle des Partners. Dieser Satz beinhaltet, obschon an sich nachvollziehbar, selbst einiges an Prämissen, nämlich eine Aufmerksamkeit für die eigene Struktur, Balance und Technik, aber nicht minder für die des Partners, letztlich also für das aus dem Partner und mir gebildete "Gesamtsystem". Somit zeigt sich zum einen, dass die technischen Aspekte bei Beginn des Spieles im Grunde vorausgesetzt werden. Sie liefern daher auch ein gutes Argument, diese Partnerübungen nicht eher zu beginnen, als ein gewisses Maß an technischer Fertigkeit bereits vorhanden ist. Denn sonst wäre man gezwungen, seine Aufmerksamkeit zu teilen, was den eigentlichen Wert der Übung schmälern könnte.

Zum anderen ist das entscheidende Stichwort hier die Aufmerksamkeit, das anzeigt, dass es um eine Vervollkommnung der in der Form bereits geübten geistigen Qualität geht. Erweitert werden die Mittel, um mit den zusätzlichen Schwierigkeiten, die ein Partner zwangsläufig mit sich bringt, fertig werden zu können. Dabei geht es nicht um Sieg oder Niederlage, sondern im Idealfall um einen beiderseitigen Ausgleich von Yin und Yang in einer Perfektion, die das System der Partner zum Tai Chi werden läßt: Es kommt trotz aller Gegensätzlichkeit der Kräfte zu einem harmonischen Ausgleich (polare Komplettierung) in jedem beliebigen Moment. Und das setzt bei zwei autonomen Systemen, wie sie von den beiden Partnern vorgegeben werden, eine Kommunikation voraus, deren "sprachliche Mittel" erst entdeckt und in gemeinsamer Arbeit (Koevolution) geübt werden müssen.

Das vornehmste Mittel zu Erreichung dieses Zwecks ist die Entwicklung einer hochfeinen Sensibilität, einer Form der hörenden Energie (Tingjin), in der sämtliche Sinne des Körpers und Geistes eingesetzt werden. Sehen, Hören (hierzu gehört auch der Sinn für das Gleichgewicht) und Fühlen (aktives Fühlen, aber auch Gefühl, emotionaler Zustand und sein verhaltensmäßiger Ausdruck) in geringerem Maße auch Riechen und Schmecken vermitteln ein Bild des "Systemzustandes" und seiner Verwandlungen, das erst den zirkulär - kausalen Ausgleich durch angemessene Verhaltensweisen ermöglicht. Zirkulär - kausal heißt hier, jeder der Partner ist in der Interaktion Subjekt und Objekt zugleich und bestimmt die Bedingungen für die Verhaltensweisen des jeweils anderen, und zwar entweder durch direkte Einwirkung auf ihn oder auf sein sonstiges Umfeld (z.B. durch Raumbeherrschung im System). Der Partner und die sonstigen Umweltbedingungen

wirken wiederum auf jeden Spieler zurück.

Jeder der Partner selbst tritt in das Spiel bereits mit einer Beobachtungs- und Bewertungs bzw. Erklärungsperspektive ein, die seine Interaktionsregeln und damit gewissermaßen den “inneren Spielplan” eines jeden, aber auch des Partnersystems bestimmen.

Schwierigkeiten in der Kommunikation (und damit im erwünschten harmonischen Ausgleich des Partnersystems) entstehen im wesentlichen aus der Interferenz dieser Perspektiven, die Regeln der Selbst,- und Fremdwahrnehmung, des Agierens und Reagierens und der Bewertung nach sich ziehen, und die subjektive Wirklichkeit der Welt determinieren. Für jeden der Partner stellt sich dann das als Problem oder Herausforderung dar, was nicht in seine persönliche Realität paßt, d.h. der Partner zeigt ein Verhalten, das nicht erwartet wird oder er zeigt ein Verhalten nicht, obwohl es erwartet wird. Die Aufweichung des ziemlich fest gefügten individuellen “Spielplanes” zur Beseitigung der Interferenzen ist äußerst schwierig und langwierig. Ein Weg zur Beseitigung der Blockaden im Partnersystem ist die Angleichung der Realitätsperspektiven der Beteiligten, allerdings nicht auf dem kleinsten, sondern möglichst auf dem größten gemeinsamen Nenner. Dies kann aber wohl nur gelingen, wenn man sich der aktuellen Interaktionsphänomene bewußt wird, und durch ein verinnerlichtes Bewußtsein der Spielplan als solches verändert (oder gar zu einem höchst allgemeinen Spielplan umfunktioniert) wird.

Zwei solcher Interaktionsphänomene (oder auch Kommunikationsphänomene) sind für unsere Betrachtung von besonderem Interesse. Die Chronifizierung von Verhaltensweisen und der Vertrauensmechanismus als Formen der Verringerung der Komplexität der Wirklichkeit.

Die Chronifizierung von Verhalten ist ein Zeitaspekt, der auch in der Tuishoupraxis aktiv wie passiv erfahren werden kann. Jeder Mensch bildet mit seiner Umwelt ein Interaktionsmuster; erfolgen darin Problemlösungen, dann bewährt sich die gemachte Erfahrung oft als erfolgreiche (Überlebens,-) Strategie, die auch auf andere Sachverhalte übertragen wird. Damit ist zwar keineswegs gesagt, dass für einen außenstehenden, objektiven Beobachter das Problem auf die einzig mögliche, oder auch nur beste Weise gelöst wäre, aber solange die Lösungsstrategie nicht in eine Krise gerät, wird sie beibehalten und chronifiziert. So wird die subjektive Realität (teilweise) konstruiert und führt zu einer (biologisch durchaus sinnvollen) Beschränkung der Sicht,- und Verhaltensweisen, einem empirisch begründeten Verhaltensmuster.

Solches Erfahrungswissen ermöglicht uns auch, Vertrauen im bewährten Umgang miteinander einzusetzen, jedenfalls solange, bis es von der Realität als nicht angemessen widerlegt wird. Wir bedienen uns im sozialen Umfeld häufig solcher chronifizierter Mechanismen, weil sie die Komplexität der Wirklichkeit sinnvoll reduzieren, und man nicht ständig gezwungen ist, sämtliche Handlungsvoraussetzungen und ,- folgen neu zu prüfen (z.B. ob die Sonne am nächsten Tag auch aufgeht und man deswegen das elektrische Licht abschalten kann). Im Alltag ermöglicht erst diese Form der Wirklichkeitsbegrenzung die effektive Handlungsfähigkeit.

In unserem Kontext entstehen und wirken chronifizierte Verhaltensmuster und wirklichkeitsbeschränkende Mechanismen letztlich genauso und damit potentiell störend, einseitig und verengend. Mit erfolgreichen Strategien kann man sich beim Push Hands zwar soweit und solange behaupten, als der Partner das erwartete Handlungsmuster zeigt. Durchschaut der Andere aber das Verhalten als eine vorhersehbare, chronifizierte Strategie oder weicht er auf Grund einer stark konträren Wirklichkeitsbetrachtung und,- bewertung von der eigenen Perspektive ab, gerät die empirisch erfolgreiche Verhaltensweise in die Krise und muß zu Gunsten neuer Problemlösungen aufgegeben werden. Beim Tuishou kann man aber, wie auch sonst im Alltag, eine nunmehr als unangemessen angesehene Verhaltensweise nicht einfach durch eine andere, ebenso spezifizierte Handlung oder Unterlassung ersetzen. “Es gilt, sich der alten Lösungen bewußt zu enthalten und sich der Angst und Unsicherheit vor Veränderungen durch Bewahrung des Möglichkeitssinns zu stellen.” (Fritz B. Simon in “ Die Kunst nicht zu lernen” ,Carl-Auer-Systeme Verlag, 2.Auflage S.133, ISBN 3-89670-016-2).

In der Konsequenz bedeutet das, auf die problematische Beschränkung der Komplexität der Wirklichkeit weitgehend zu verzichten. Das heißt auch, die bequeme Illusion von der Dauerhaftigkeit von Zuständen auf-

zugeben und einzig den unaufhörlichen Wandel als Element der Beständigkeit zu begreifen. Die erfolgreiche Optimierung der Handlungsabläufe im Tuishou kann deshalb nur gelingen, wenn die an der sehr komplexen Wirklichkeit ausgerichtete Koordination der Handlungs-, - und Kommunikationsprozesse im Partnersystem gelingt.

Nun finden solche Koordinationsentwicklungen ja nicht einfach auf einem leeren Blatt Papier statt, sondern sind eine Aufgabe für intro- oder extrovertierte Charaktere mit spezifischer Sozialisation und persönlicher Geschichte. Es geht eben nicht nur um eine Technik oder Strategie, sondern um einen Weg zur Entwicklung des Selbst, des Ausgleichs und zur Harmonie der Persönlichkeit. Hier nun finden wir die systemische Verknüpfung zu dem, was bereits bei der bewußten Informationsverarbeitung im Rahmen der Zeitaspekte in der Form erörtert wurde.

So betrachtet ist das Tuishou eine fortgeschrittene Übung, in der die Form in spielerisch herbeigeführten Krisensituationen angewandt, überprüft und vertieft wird. Im Spiel der schiebenden Hände stellen wir schnell fest, dass unsere offenkundige oder versteckte Handlungsabsicht durchaus nicht immer die erwünschte, manchmal sogar die gegenteilige Wirkung zeigt, die sich oft sofort manifestiert, manchmal auch latent wirksam bleibt und sich erst im späteren Handlungsverlauf verwirklicht. Ursächlich ist die ausreichende oder aber eben ungenügende Koordination der Realitäts-, - und Handlungsebenen bzw. die unstimmige Einordnung und Bewertung der daraus zufließenden Informationen.

Mit dieser Schwierigkeit werden wir besonders im stilübergreifenden Tuishou konfrontiert, wo unsere Partner unter Umständen eine Spiel-, - und Realitätsebene einbringen, die der eigenen Sicht der Wirklichkeit nur teilweise entspricht. Die Inkongruenz führt uns nämlich zu der Frage, ob wir auf die Spielregeln des Partners eingehen, uns also der fremden Bezugsebene zur Wirklichkeit angleichen sollen oder nicht. Geschieht die Angleichung nur einseitig, dann ist der anpassungsbereite Partner oft erst einmal im Nachteil, weil er auf chronifizierte Handlungsmuster trifft und selbst erst erfolgreiche Strategien auf der ungewohnten Bezugsebene finden muß.

Sind beide Partner anpassungsbereit, dürfte auch der Lerneffekt am größten sein, selbst wenn die konkreten Koordinationsversuche zunächst einmal unbeholfen wirken und das offenkundige Ziel zu verfehlen scheinen; vielmehr zeigt sich aber gerade darin der Prozeß der gemeinsamen Entwicklung eines neuen und erweiterten Wirklichkeitsbezuges, in dem ein jeder auf seine Grundannahmen und chronifizierte Handlungsmuster verzichten muß. Hierin liegt somit die Chance neuer Handlungsmöglichkeiten und Problemlösungen, die uns auf dem Weg zum Tai Chi weiterhelfen, ohne gleichzeitig die stilspezifische Bewegungstechnik aufgeben zu müssen. Denn aufgeben müssen wir nur unsere bisherige Sichtweise der Wirklichkeit und die darin bereits chronifizierte Handlungsmuster.

Auf diesem Hintergrund nun ist die Frage nach konkreten Zeitaspekten im Tuishou zu stellen.

Hsu Chu I bringt erfolgreiches Tuishou in seinem 1958 in Hongkong erschienenen Buch über Wu - Stil Tai Chi Chuan (auszugsweise Übersetzung von Doug Woolidge in Tai Chi Vol.21, Nr.5, Oktober 1997 S.30/31) in einen Zusammenhang aus Richtung und Timing: " Das Timing ist mit der Stille verbunden, die erst dann in Bewegung umschlägt, wenn durch Hören wahr und falsch und die Richtung des Gegners entschieden ist. Wahr und falsch heißt hier, ob der Gegner wirklich Jingkraft auf uns abgibt oder gewissermaßen nur Finten benutzt und das Jing behält. Man muß auf den wahren Angriff warten, seinen von innerer Absicht getragenen Beginn und damit auch seine Richtung erspüren und dann das Neutralisieren etc. anwenden. Praktische Umsetzung ist a) Peng- Jing in der Initiationsphase der Bewegung b) ziehendes oder pflückendes Jing am Ende der Neutralisation oder c) das Folgen und die Nutzung des Zeitraumes zwischen zwei Bewegungen zur eigenen Aktion."

Timing ist danach der Aktionszeitpunkt bei passender Raumposition, was anderswo als "Gelegenheit" bezeichnet wird (z.B. bei Z.J. Song). Dabei ist die zeitliche Umsetzung einer Technik dem Erreichen der günstigen Raumposition nachgeordnet.

Gleichgeordnet ist letzterer dagegen die notwendige Geduld, um eine vorteilhafte Raumposition überhaupt zu erlangen. Dazu schreibt Hsu Chu I (a.a.O.) :

“ Die kleine Bewegung kontrolliert die große: das bedeutet, dass der menschliche Körper den Gesetzen der Physik nicht entrinnen kann, insbesondere nicht der Schwerkraft. Es ist wesentlich leichter, einem Objekt mit bewegtem Schwerpunkt zu begegnen, indem man sich der kinetischen Energie nicht in den Weg stellt, sondern ihr in der ursprünglichen Richtung neutralisierend weiterhilft, und durch nur weitere 4 Unzen den Gegner gänzlich aus der Balance bringt. Dabei folgt man der gegnerischen Bewegung mit anwachsendem oder sich verringerndem Jing. Die plötzlichen Wechsel in diesen beiden Anhaftungskräften läßt den Gegner ins Schwimmen und aus der Balance geraten. Es neutralisiert seine Kraft, bringt ihn in die schlechtere Position und gehört zu “ 1000 Pfund mit 4 Unzen besiegen” und “ plötzlich auftauchen und plötzlich verschwinden”.

Sich an jemanden zu heften, heißt sich zu bewegen und sich zu bewegen heißt, sich anzuheften, wobei man nicht vergessen sollte, dass die natürliche und zwangsläufige Veränderung in der Kreisform liegt. Mit zunehmender Übung werden diese Kreise in der äußeren Sichtbarkeit kleiner und liegen versteckt in der inneren Bewegung. Das gehört zum Prinzip “ das Gerade im Gebogenen und das Gebogene in der Geraden suchen” und “ später losgehen, aber früher ankommen”. Die anhaftende Kraft soll es ermöglichen, dem Gegner zu folgen, ihn gewissermaßen einzusaugen und zu neutralisieren; man vermeidet die Konfliktstelle, folgt dann weiter der aus der neutralisierenden Kraft resultierenden Richtung, um Kontrolle über die Lastwechsel und Drehungen des Gegners zu behalten. Kämpft der Gegner an diesem Punkt noch immer, kann man sich näher und näher anheften, die Balance damit beeinflussen, die überlegene Position gewinnen und Kraft in diesem Zeitpunkt abgeben. Gelingt es dagegen nicht, das Anhaften so wirksam zu gestalten, dass man die Kontrolle bekommt, wäre es grundverkehrt, jetzt Kraft abzugeben oder Interferenzen mit den Lastwechseln und Drehungen in Kauf zu nehmen; vielmehr bleibt man dabei, haftendes und folgendes (bewegendes) Jing zu benutzen und nach der überlegenen Position zu suchen. In eben diesem Sinne sind Zurückweichen und Angreifen 2 Seiten derselben Medaille.”

Interessanterweise spielt die absolute Geschwindigkeit in den Aktionen der Partner bei diesen Überlegungen keine erhebliche Rolle, was verständlich wird, wenn und weil der richtige Aktionszeitpunkt die überlegene Raumposition voraussetzt. Das heißt nicht weniger, als die Finten und Techniken zu beherrschen, die zu einer solchen überlegenen Position führen, insbesondere durch wirkungsvolles Neutralisieren von Energie. Es bedeutet aber auch, das Prinzip : “ Bewegt sich der Partner nicht, bewege ich mich auch nicht, bewegt sich der Partner , bewege ich mich vor ihm” annähernd umsetzen zu können.

Energie nun ist nach Cheng Man Ching als Kraft x Geschwindigkeit definiert (“ 13 Kapitel zu Tai Chi Chuan” S.54 , Irisiana-Verlag, ISBN 3-89631-389-1). In diesem Zusammenhang ist die Geschwindigkeit durchaus von Bedeutung, nämlich als Faktor des abzuleitenden Energiebetrages. Neben dem Betrag ist die Richtung der Energie entscheidend. Die Richtung wiederum wird von der Art der eingesetzten Kraft und den relativen Raumpositionen der Partner determiniert. Deswegen kann die Bewegung entlang einer Kreislinie der schnellere und kürzere Weg zum Partner sein. Das gilt insoweit als man Niveau und Fähigkeiten eines fremden Partners nicht kennt und durch rundes Ableiten zunächst herausfinden kann, wo seine Stärken und Schwächen liegen und zugleich eine Verletzung und / oder sofortige Niederlage vermeidet. Zum anderen wird durch Rückzug und rundes Ableiten die Geschwindigkeit des Partners (und damit ein Energiefaktor) aufgesaugt, oder physikalischer ausgedrückt: der fremde Anwendungszeitraum wird bei gleichzeitiger Verlängerung der Anwendungsstrecke verkürzt (Hsu Chu I a.a.O. und Z.J. Song a.a.O.) Das gilt umso mehr, als die Kraft teilweise gleichzeitig zum Boden abgeleitet wird und auch eine Streckenverlängerung im Inneren des Körpers durch eine von der Vorstellung veränderte Struktur möglich ist (vgl. dazu Jan Silberstorff im “Taijiquan & Qigong Journal”, Heft 1, 3/2000, S.42 ff, wo diese Strukturveränderung als Schichtung aus Yin und Yang beschrieben wird: “ Wenn Yin und Yang stagnieren”).

Im Tai Chi werden vor allem die Schwerkraft, die Hebelkraft, die Zentripetal -, und Zentrifugalkraft, die strukturelle Kraft und die Spiralkraft zumeist in gemischten Anteilen eingesetzt, was das Hören, also die in-

tuitive Erfassung der Krafrichtung, der sich verändernden Geschwindigkeit und des Energiebetrages erheblich erschwert. Dabei ist es nicht gerade selten, dass man eine solch gefährliche, man möchte sagen explosive Kraftmischung selbst verursacht. Beherrscht der Partner das Ableiten von Energie in den Boden durch passive Kompression, dann braucht man selbst eine besonders feine Sensibilität und ein genaues Zeitgefühl, um die aus der Kompression entstehende, rückfedernde Kraft in Richtung und Betrag exakt zu erspüren und zum eigenen Vorteil zu nutzen.

Jetzt haben wir insbesondere die von Hsu Chu I benannten Fälle des pflückenden Jing nach Neutralisation und der Aktion zwischen zwei Bewegungsansätzen betrachtet. Man kann aber auch dadurch gut timen, dass man den Bewegungsansatz des Partners erfaßt und gewissermaßen in seine sich gerade erst manifestierende Absicht hinein Peng - Jing anwendet. Das funktioniert besonders gut, wenn sich der Partner der eigenen Absicht nicht recht bewußt ist. Der bekannte Wu - Stil Meister Ma Jiang Bao hat diese Technik mit interessanten Varianten bei verschiedenen Demonstrationen und in seinem Unterricht schon häufiger mit verblüffenden Ergebnissen vorgeführt und damit ein lebendiges Beispiel für den Einsatz eines gut ausgebildeten Zeitgefühls geliefert.

Herr Ma kann uns auch in einem anderen Zeitaspekt als Vorbild dienen: er bedient sich der Standardtechniken und fängt auch unter Druck nicht an, für seine Hände einen anderen, günstiger erscheinenden Ansatzpunkt zu finden. Das ist insofern klug, als er eine möglicherweise ungünstig gewordene Raumposition durch unbedachte Bewegungen nicht noch weiter verschlechtert, sich statt auf irgendeine Form des Widerstandes auf gut getimtes Neutralisieren verlegt und auch keine Zeit, Konzentration und Energie mit der Suche nach dem neuen (in Wahrheit ohnehin meist nicht besseren) Ansatzpunkt vergeudet. So gewinnt er immer die überlegene Raumposition und bringt den Partner mit feinem Zeitgefühl und angemessenem Aufwand völlig aus der Balance.

Zu den zeitlichen Phänomenen muß auch noch die Aufrechterhaltung des Bewegungsflusses gerechnet werden. Die den Rhythmus, die Beschleunigung, Verlangsamung etc. des Bewegungsablaufs bestimmenden Faktoren sind in Abschnitt 2 b) bereits benannt worden. Im Tuishou ist es aber besonders die Stetigkeit der Bewegung, die erfolgreiches Spielen voraussetzt.

Dabei meine ich nicht einmal so sehr die äußerlich sichtbare Bewegung, sondern vielmehr eine beständige Veränderung des Körpersystems mit dem von ihm eingenommenen und beherrschten Raum durch einen flexiblen Geist entsprechend der vom Partner vorgegebenen Bedingungen. In dieser ständigen Veränderung darf zudem die Verbundenheit in der Raum,- und Körperstruktur nicht abhanden kommen. Daher kann es durchaus sein, dass jemand sich sichtbar bewegt, aber der Bewegungsfluß dennoch verlorengegangen ist, weil die Veränderungen keine beständige Verbundenheit aufweisen und die Körperstruktur bereits gebrochen und außer Balance geraten ist. Damit geht meist der Verlust der Raumbeherrschung einher, man gerät in die ungünstigere Raumposition, die Macht über Distanz und Timing sind verloren, man wird aufgeregt und angespannt: " es haut einen aus den Socken".

Umgekehrt kann man beobachten, dass sich die Partner äußerlich kaum bewegen; tatsächlich aber findet ein inneres Abtasten und Prüfen der Struktur, ihrer Veränderbarkeit und Flexibilität mit viel innerer Bewegung statt.

Zu diesem Punkt gibt es die Legende von den zwei berühmten Tai Chi Meistern, die sich zu einem öffentlichen Tuishou Wettkampf bereit erklärten. Beide hatten den Ruf großartige Kämpfer zu sein und beide galten als unschlagbar. Sie standen dicht beieinander, berührten sich entlang der Arme und bewegten sich ansonsten nicht. So standen sie geraume Zeit, während das Publikum zuschaute und kaum zu atmen wagte. Dann traten beide Meister zurück und verbeugten sich voreinander. Der Kampf war zu Ende und nur sie allein wußten, wer gewonnen hatte (kolportiert von Linda Chase Broda in ihrem Artikel " Tuishou ist eine eigene Galaxis" in der Dao 4/1997 S.44).

Fassen wir die Zeitaspekte der Partnerübungen kurz zusammen :

Beim Tuishou müssen bzw. können sich die Partner mit Geduld ihrer chronifizierten und wirklichkeitsbeschränkenden Verhaltensweisen bewußt werden und in gemeinsamer, zugleich aber auch individueller Entwicklung zu einer Interaktion und Kommunikation auf einer annähernd gleichen Wirklichkeitsebene gelangen, auf der die technischen und strukturellen Fähigkeiten ein Spiel mit den Komponenten von Raum, Zeit und Energie ermöglichen. Das Spiel führt uns im Idealfall in zirkulär - kausaler Weise zu einer polaren Komplettierung der Handlungen und Unterlassungen im Partnersystem, zum Tai Chi.

3. Schlußbemerkung

Sicher enthält diese Betrachtung von Zeitphänomenen im Tai Chi nicht annähernd alle Aspekte lückenlos. Das kann sie schon deswegen nicht, weil ich selbst erst ein kleines Stück auf dem langen Entwicklungsweg gewandert bin und meine Kenntnisse und Erfahrungen dazu zwangsläufig noch zu gering sind.

Es hat aber meines Wissens bisher keine gesonderte Sichtung der Gesichtspunkte zu diesem Gegenstand gegeben. Daher hielt ich es für die rechte Zeit, ihn stärker in das Bewußtsein der Tai Chi Gemeinde zu rücken und als Forschungsgegenstand ihrer Aufmerksamkeit zu empfehlen.