

Selbstentdeckung, Selbstüberraschung, Selbsterfahrung

Seminararbeit im Studium fundamentale

Seminar: Taichichuan (WS 2001/2002; SS 2002)

Leitung: Dr. Martin Bödicker

vorgelegt von: stud. oec. Björn Schramm (Matr.-Nr. 012060)

Gliederung	Seite
I. Selbstreflexion.....	3
I.1 Prolog	3
I.2 Anfang.....	3
I.3 Zwischendruck.....	4
I.4 Jetzt	4
I.5 Folgerungen.....	6
I.6 Epilog	7
II. Über die Selbstreflexion	8
II.1 Selbstüberraschende Selbstreflexion	8
II.2 Physis und Psyche	8
II.3 Wort-Wahl	9
II.4 Theorie und Praxis	10
II.5 Eigennutzen und Fremdnutzen	10
II.6 Meditationsmode.....	12
III. Zusammenfassung und Fazit	15

I. Selbstreflexion

I.1 Prolog

Fesselnd, aber befreiend. Schwer, aber erleichternd. Entleerend, aber erfüllend. Nicht umsonst beinhaltet das Taichi-Symbol sowohl Yin, was in seiner Grundbedeutung „Beschattete Seite des Berges“ heißt, als auch Yang, was grundsätzlich „Besonnte Seite des Berges“ bedeutet. Taichi ist eine Bewegungskunst, die Gegensätze in sich vereint. Hätte mir dies ein Taichi-Anhänger vor meinen eigenen Erfahrungen mit dieser Kunst gesagt, ich hätte es nicht geglaubt, es vermutlich sogar als Spinnerei abgetan.

I.2 Anfang

Am Anfang war da dieses Gefühl, das fragte: Was soll das alles?

Seltsame Bewegungen in Superzeitlupe und im aufgereihten Kollektiv. Arme ausgestreckt nach vorn und hoch, bis über den Kopf. Hände nach außen gedreht, dann Arme zur Seite. Aufwärmübungen? Arme wieder hoch, dabei leicht geöffnet. Sonnenanbeter? Arme oben, Schulter und Taille drehen nach links, dann nach rechts und wieder zurück zur Mitte. Federlos Fliegen lernen. Verrückt! Und das mitten in der Uni – vor Kommilitonen und Professoren. Die Leute gaffen schon. Taichi, wohl nur was für Durchgeknallte. Im Geiste rede ich mit mir selbst: Oh Mann, was hat Dich hierhin gebracht? Du bist Du doch mehr der nüchternen Typ, rational bis ins Detail. Oder? Na ja, aber auch deshalb wolltest Du doch an die Uni Witten/Herdecke: Ungewöhnliches ausprobieren. Neues kennen lernen. Fremdes erfahren. Taichi scheint so etwas Fremdes, Neues, Ungewöhnliches zu sein.

Und seitdem Du in Hongkong warst, wolltest Du Dich doch schon immer mal intensiv mit China und seiner Kultur befassen, rufe ich mir ins Gedächtnis. Diese ehemalige britische Kolonie hast Du bei Deinem Besuch nicht wirklich verstanden, sage ich mir. Eine Stadt, faszinierend und abstoßend zugleich. Ihre Menschen, so freundlich und dennoch distanziert. Das Umland, wirtschaftlich arm und kulturell reich. Wie halten die Menschen das hier aus? Wie leben sie, was leben sie? Was sind das überhaupt für Menschen? Vielleicht gibt mir Taichi eine Antwort auf diese Fragen. Oder auch auf andere Fragen. Auf jeden Fall ist Taichi eine Chance, etwas über die chinesische Kultur am eigenen Leib zu erfahren – diese für Europäer so fremde Kultur quasi zu „begreifen“. Und wenn auch nicht: Diese langsame Bewegungskunst bringt mir sicher körperlich etwas: für meine Koordination oder meinen Gleichgewichtssinn.

Also, rede ich mir gut zu, erst einmal bleibst Du beim Taichi. Auch wenn Du Dich dazu überwinden musst.

I.3 Zwischendurch

Überwindung braucht es nicht lange. Schon in der dritten oder vierten Übungsstunde zieht mich Taichi in seinen Bann.

Ich muss mich stark auf die Abfolge der Bewegungen konzentrieren. Fließend, filigran und fein sollen sie sein. Sehr schwer nachzumachen. Dennoch: Irgendwie entspannt Taichi. Ich vergesse die Alltagssorgen. Lasse den Stress hinter mir. Konzentriere mich nur noch auf mich, auf meinen Körper. Genauer: Auf jedes Körperteil, das eine Bewegung auszuführen hat. Oberkörper. Schulter, Arm, Oberarm, Unterarm. Hand, Finger. Unterkörper. Hüfte, Beine, Knie, Füße. Anstrengend, aber erleichternd. Die Blicke der anderen sind mir egal. Sie wissen nicht, was ihnen entgeht. Taichi fesselt, aber es macht frei.

Verkrampft denkt das Hirn die Bewegungen. Nichts fließt, nur ein unbeholfenes Staccato von Arm rauf, Hüfte nach vorn, Bein hoch, Arm runter, Fuß nach vorn... Der gescheiterte Versuch seine Extremitäten irgendwie gleichzeitig und langsam zu bewegen. Und wieder von vorn. Arm rauf, Hüfte nach vorn... Nein, so nicht. Arm rauf, Hüfte nach vorn,... Üben, üben, üben. Bis es sitzt. Schon ein paar Trainingseinheiten später laufen die meisten Bewegungen runder, fließender. Die ausgefeilte Koordination der Arme, Hände, Beine, Knie, Füße,... wird einfacher. Erleichterung. Gefühl des Erfolgs. Glück? Taichi ist schwer, aber es macht leicht.

Und dann ist es zeitweise da: das Nichts. Was habe ich eigentlich gerade gedacht? Die Frage bleibt unbeantwortet, denn das Denken hört plötzlich auf. Doch das merkt man erst hinterher. Dann ist das Denken genauso unvermittelt wieder da, wie es zuvor verschwunden ist. Wie geht's jetzt weiter? Mit beiden Füßen fest auf der Erde, mit offenen Augen, geschlossenen oder gespreizten Fingern, mit gelenkigen Schultern und ausgebreiteten Armen arbeitet das Hirn wieder – ganz bewusst. Ach ja, so, verrät der Blick zum Taichi-Lehrer. Doch die Bewegung scheint einfacher, als sie ist. Größte Konzentration. Denken. Mist, es klappt trotzdem nicht. Zu viel Denken. Extremitäten-Staccato. Doch dann kommt wieder eine Bewegung, die ich besser kann. Ich denke noch... Was eigentlich? Leere. Glück! Taichi macht leer, aber es erfüllt.

Spätestens an diesem Punkt ist mir klar: Taichi mache ich nicht nur weiter, weil ich etwas Neues ausprobieren möchte. Nein, Taichi gibt mir etwas. Der Donnerstag, Tag meines Taichi-Unterrichts, wird zum Sonntag. Die Ruhe im Sturm der Woche. Mit Überzeugung Taichi.

I.4 Jetzt

Die Schnelligkeit meines Lebensrhythmus, die Anstrengung im Studium und die enorme Informationsflut: All das verstopft meinen Kopf. Mein inneres Gleichgewicht ist gestört. Die Bildschirmarbeit, der unregelmäßige Schlaf, der Bewegungsmangel: All das macht meinen Körper kraftlos. Auch mein körperliches Gleichgewicht gerät aus dem Lot. Insgesamt ist das ein Zustand, den ich als „oben voll, unten leer“ bezeichnen würde.

Yang und Yin

Übe ich mich in Taichi, kehrt sich dieser Zustand um. Sobald ich mich auf die Bewegungen konzentriere, steht mein Körper im Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit. Alles andere ist mit einem Mal verschwunden. Ich muss noch nicht einmal den Zustand des Nichtsdenkens erreichen. Allein die volle Konzentration auf meinen Körper löst die Verstopfung meines Geistes und lässt alles nach unten, in meinen Körper fließen. Aber was fließt da eigentlich nach unten?

Mit zunehmendem Verständnis des Taichi entdecke ich Strömungen in meinem Körper und meinem Geist. Ich nenne sie Yin und Yang. Ich meine damit nicht die äußerlich sichtbaren Bewegungen, wenn ich mich in Taichi übe. Nein, ich fühle tatsächliche energetische Bewegungen in mir. Es ist zunächst Energie, die vom Kopf in den Körper strömt. Und schließlich vom Zentrum meines Körpers in die Extremitäten. Das würde ich als die Yang-Energie bezeichnen. Sie wird aktiv bzw. direkt erzeugt durch meine Konzentration auf meinen Körper und seine Bewegungen. Doch die Yang-Energie ruft auch die Yin-Energie hervor. Jede Bewegung vom Körper weg ist ein Befreiungsschlag. Sie macht den Geist wieder ein bisschen freier und gibt ihm somit Kraft. Je mehr Yang-Energie ich nach außen abgebe, desto mehr Energie fließt zurück. Dies nenne ich die Yin-Energie, indirekt bzw. passiv erzeugt.

Nach einer Weile des Taichi ist mein Geist voller Yin-Energie. Dieser Zustand ist nicht greifbar, nicht sichtbar. Es ist ein weicher Zustand, der das innere Gleichgewicht wieder hergestellt hat. Und der Körper ist, vor allem meine Extremitäten sind voller Yang-Energie. Ich fühle mich stark im Vergleich zu meiner Umwelt. Es ist ein harter Zustand, der das äußere Gleichgewicht wieder herstellt.

Plötzlich verwischt diese klare Trennung zwischen Yang- und Yin-Energie. Ich spüre nichts mehr, weder Yang noch Yin. Beide Gegensätze scheinen aufgelöst zu sein. Sie sind zwar noch in mir, aber vereint. Yin und Yang sind eins. Ich bin mir nicht 100-prozentig sicher, aber ich habe offenbar mein vollständiges Gleichgewicht erreicht. Taichi.

Yin und Yang

Ich fühle mich wohl, um nicht zu sagen: sauwohl. Doch ich weiß: Das Ende dieses angenehmen Zustandes ist absehbar.

Nach der Taichi-Übung bricht der Alltag wieder über mich herein. Zwar fühle ich mich gestärkt. Und ich bin aufnahmefähiger. So hocke ich mich in die nächste Veranstaltung, und mein Körper gönnt sich dann eine Ruhepause. Doch mein Geist wird wieder bombardiert. Ich höre dem Dozenten aufmerksam zu, vollziehe seine Gedankengänge nach. Ich denke viel und hart. Der Geist arbeitet wieder.

Erst nach einiger Zeit merke ich, wie sich der Zustand der Einheit aus Yin und Yang wieder aufgelöst hat. Die energetischen Ströme müssen dann irgendwie entgegengesetzt durch meinen Körper gelaufen sein: Yang-Energie nach innen, in meinen Geist. Yin nach außen, in meinen Körper. Doch ich kann nicht sagen, dass ich die energetischen Ströme irgendwie gespürt hätte. Offenbar war ich zu sehr mit anderen

Dingen beschäftigt. Ich stelle nur den anderen Zustand fest. Manchmal schon am Donnerstagnachmittag. Manchmal erst am nächsten Tag.

Bedauernd merke ich: Ich weiß nicht, wie es gekommen ist, aber mein Gleichgewichtszustand ist fort. Hoffentlich nur bis zum nächsten Donnerstag.

I.5 Folgerungen

Taichi ist eine Kampfkunst, in der die Härte und die Weichheit, die Aktivität und die Ruhe sich wechselseitig ergänzen und schließlich miteinander verschmelzen.

Taichi und ich

Aufgeregt und still, trainierend und entspannend, schwach und kraftvoll, nachgebend und bezwingend. Keine Bewegung in der Bewegung. Das sind nur ein paar Gegensätze, die sich beim Taichi in mir vermengen.

Taichi – eine spannende und entspannende Übung, aber nie langweilig, sondern immer herausfordernd. Taichi fordert mein physisches Selbst, mein geistiges Selbst. Ich öffne mich, lasse die Hosen vor mir selbst und der Außenwelt runter, und ich werde dadurch kraftvoll – ein Paradoxon. Ich denke nach Taichi anders, freier, unbekümmerter. Ich reflektiere aber auch stärker. Ich sehe nicht mehr nur Schwarz oder nur Weiß. Ich entdecke unzählige Graustufen in sonst so eindeutigem Weiß oder Schwarz. Ich überdenke als richtig eingestufte Entscheidungen und bislang bewährte Einstellungen: Sie enthalten plötzlich auch Falsches. Ich revidiere sie, passe sie an.

Das ist ein Prozess geistigen Wachstums. Ausgelöst durch Bewegung. Durch Taichi.

Taichi und wir

Dies hat mich sehr erstaunt. Nach nur wenigen Monaten als Taichi-Schüler habe ich Erfahrungen gemacht, die meine Sicht insbesondere auf chinesische Meditations- und Kampfkünste und China drastisch geändert haben.

Bevor ich mich in Taichi geübt habe, dachte ich immer, dass diese Künste aus mehr Schau bestehen als aus wirklicher Konzentration auf sich, das heißt auf seinen Geist und seinen Körper. Denke ich beispielsweise an die durch Europa tourenden Shaolin-Mönche, die mit ihren Köpfen schwere Steine zerschlagen und andere unglaubliche Kunststücke vollbringen, dann bin ich mir heute sicher: Das schaffen sie nicht (nur) durch Drill oder die Gewöhnung an Schmerzen. Diese Menschen haben vor allem Techniken, die sie enorm stark machen.

Wir „Westler“ können wahrscheinlich noch viel durch Taichi sowie andere Meditations- und Kampfkünste lernen. Dies führt mir vor Augen, wie arrogant wir gegenüber „den kleinen Chinesen“ oftmals auftre-

ten. Sicher, das politische und das ökonomische System der Volksrepublik lassen zu wünschen übrig. Es gibt viel Armut, kaum Freiheiten im Vergleich zu beispielsweise Deutschland. Die Partei bestimmt in China den Weg des Einzelnen. Deshalb gibt es berechtigte Kritik an der Volksrepublik. China ist durch zu viel Kollektivismus geprägt. Dagegen herrscht in den westlichen Industrienationen Individualismus vor, dessen positive Auswirkungen für Wirtschaftswachstum eines Landes und Wohlfahrt einer Gesellschaft unter Ökonomen unbestritten sind. An Individualismus scheint es den Chinesen also zu mangeln. Doch nur auf den ersten Blick. Denn ich vermute, dass es doch eine gehörige Portion davon in China gibt. Was wäre sonst Taichi? Ich begreife Taichi als Kunst, mit der man Individualismus nach innen auslebt. Wir „Westler“ kennen offenbar nur den Individualismus nach außen: Er spiegelt sich vor allem in politischen und ökonomischen Freiheiten wider. Jeder kann tun und lassen was er will. Individualismus ist in diesem Fall als Sozialordnung zu verstehen, die den Mitgliedern einer Gesellschaft möglichst geringe Beschränkungen für ihr Handeln auferlegt. Hier sind wir in der Welt führend, und stolz darauf.

Aber sind wir „Westler“ nicht nach innen oft unfrei? Häufig setzen wir uns selbst unter Druck: Wenn der Nachbar einen Mercedes fährt, will ich auch einen. Lacoste, was es wolle; Geld spielt keine Rolle. Oder: Ich habe keine Zeit, eine Ruhepause kann ich mir nicht leisten. Stimmt das? Uns mangelt es offenbar am Individualismus nach innen. Wir klagen, dass „alles immer schneller wird“. Dabei haben wir selbst sehr wohl die Möglichkeit, das Rad mal etwas langsamer zu drehen. Doch wir scheuen uns davor. Wer nicht mitkommt, wird als Versager abgestempelt. Wenn das keine kollektivistischen Tendenzen sind, die einer individuellen, inneren Unfreiheit entspringen. Es ist daher kein Wunder, dass Künste wie Taichi und andere Arten der geistigen Entspannung in Deutschland regen Zulauf haben.

Taichi ist eine Möglichkeit des Individuums, sich aus und vor dem Kollektiv zurückzuziehen.

I.6 Epilog

Ich weiche vor anderen und ihren Einwirkungen auf mich aus. Doch erst nachdem ich mich erfolgreich zurückgezogen habe, erkenne ich eher gute und eher schlechte Einflüsse richtig. Nun bin ich auch in der Lage, ihre Ursachen offen zu legen – in Ruhe. Ich gewinne dadurch an Einflussmöglichkeiten. Kurz, aus Rückzug folgt Stärke.

II. Über die Selbstreflexion

Es ist nun schon einige Taichi-Stunden her, seit ich den ersten Teil dieser Arbeit – die Selbstreflexion – verfasste. Jetzt habe ich ihn nochmals durchgelesen. Und es ergeben sich durch den gewonnenen Abstand zur Selbstreflexion neue Einsichten.

II.1 Selbstüberraschende Selbstreflexion

Ich habe bislang nicht gedacht, dass ich einen Text wie die voranstehende Selbstreflexion jemals hätte verfassen können.

Erst durch das Schreiben der Selbstreflexion, durch das Nachdenken über meine Erfahrungen, durch die Suche nach den richtigen Worten und Formulierungen wurden meine gewonnenen Einsichten möglich, die ich so in Art und Weise niemals erwartet hätte. Denn vor der Selbstreflexion waren meine Gedanken über Taichi sehr vage. Ich wusste zwar, dass mir Taichi etwas gibt. Aber mir war nicht klar, was genau das war und wohin mich das führen kann. Das habe ich jetzt – vorstehend und im Folgenden – Schwarz auf Weiß stehen. Zumindest glaube ich das. Eine intensive Beschäftigung mit dem Erlebten hilft, sich über die Wirkungen des Taichi klar zu werden, sie in gewisser Weise nochmals zu durchleben, sie dabei zu verarbeiten und in eine andere, vielleicht sogar höhere, Ebene vorzudringen.

In wenigen Worten: Taichi hat zunächst mich überrascht, und durch die Selbstreflexion habe ich mich dann selbst überrascht.

II.2 Physis und Psyche

Eine weitere Einsicht ergibt sich für mich aus der Selbstreflexion: Der Körper bewegt sich, und es passiert etwas im Kopf. Aus körperlicher Bewegung wird geistige Bewegung.

Gut, gänzlich unbekannt ist dieses Phänomen auch uns Westlern nicht. Wer beispielsweise Ausdauersport treibt, wird schon einmal bemerkt haben, dass man sich danach nicht nur körperlich, sondern auch geistig anders fühlen kann. Nach einem ausgiebigen Waldlauf oder genügend Bahnen Schwimmen fühlt man sich in der Regel im Kopf freier als zuvor. Doch das geschieht nur durch Abschalten: Der Geist macht ein Nickerchen und entspannt sich dadurch. Man vergisst – oder verdrängt. Bei Taichi ist das anders. Der Geist arbeitet. Aber es entspannt ihn trotzdem. Denn er verarbeitet: Erlebtes, Probleme – unterbewusst. Dabei arbeitet er mit dem Körper. Der Geist verschmilzt mit ihm und geht gestärkt aus dieser Symbiose hervor. Das würde ich motorische Meditation nennen. Taichi ist eine Art Heilgymnastik für Physis und Psyche.

So habe ich bislang regelmäßiges Taichi erlebt. Doch so richtig glauben kann ich das immer noch nicht. Wie ist es möglich, dass Körper und Geist derartig aufeinander einwirken? Das passt nicht ins Weltbild eines aufgeklärten Westlers. Geben uns Pharmaindustrie und Ärzte doch ständig vor, mit welchem chemischen und pharmazeutischen Mittelchen wir welches Wehwechen bekämpfen sollen – nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch psychische lassen sich inzwischen damit behandeln, wenn auch nicht immer heilen. Taichi dagegen, so las ich kürzlich in einem Zeitungsartikel, sei der Anfang aller Medizin. Das sagen chinesische Ärzte, erfuhr ich weiter, und sie würden damit Prävention meinen. Und tatsächlich: Diese Art konzentrativer Heilgymnastik unterstützt mit ihren geschmeidigen Bewegungen Körperbeherrschung und Harmoniegefühl. Mens sana in corpore sane, würden die alten Römer sagen. Regelmäßiges Taichi fördert die Gesundheit – mindestens.

Das ist einmal mehr überraschend, wurde diese mögliche Einsicht durch Taichi doch niemals im Unterricht an der Uni erwähnt. Diese Reaktion des Kopfes entstand erst durch die eigene Bewegung des Körpers. Ich habe sie mir selbst erarbeitet, ohne lehrenden Impuls von außen. Das ist Selbsterfahrung. Taichi ist Selbsterfahrung.

II.3 Wort-Wahl

Die Suche nach den passenden Worten, Begriffen und Formulierungen für die Beschreibung meiner Empfindungen war oft sehr schwierig. An manchen Stellen der Selbstreflexion ist dies – jedenfalls für mich – noch deutlich zu erkennen.

Oft habe ich unmittelbar nach Verfassen eines neuen Satzes seine Stellung umgebaut, Einschübe herausgenommen, Kommata durch Konjunktionen ersetzt, Wörter gestrichen, darüber nachgegrübelt und dann doch wieder alles ganz anders geschrieben. In einigen Fällen habe ich einfach kein geeignetes Wort, keinen zufriedenstellenden Satzaufbau gefunden. Das wollte ich ausgleichen. Beispielsweise dadurch, dass ich möglichst viele Wörter verwendete. Ihre semantische Schnittmenge sollte so klein wie möglich und dadurch klar werden, was ich ausdrücken wollte: Präzisierende Ungenauigkeiten. Verursacht durch einen Zwang zur Exaktheit. Ein studentischer, ein wissenschaftlicher Reflex.

Ihm und der mühsamen Suche nach Worten und Satzgefügen folgte fast zwangsläufig die Erweiterung meines Vokabulars – um die „Fachworte“ Yin und Yang. Ich habe diese Worte niemals zuvor gebrauchen müssen. Doch die deutsche Sprache erschien mir einfach nicht ausreichend, um Taichi und meine Erfahrungen damit zu beschreiben. Mit dem Gebrauch von Yin und Yang fiel mir das Schreiben viel einfacher, insbesondere das Verfassen der kurzen Einführung in meine Selbstreflexion (Prolog). Yin und Yang – fremde Wörter, die mir plötzlich doch so vertraut waren. Weil sie meiner Ansicht nach genau das umfassten, was ich ausdrücken wollte. Sie fassen meine Empfindungen, Erkenntnisse, Erlebnisse zusammen.

Ich benötige unzählige deutsche Worte, um zu sagen, was ich mit Yin und Yang auf den Punkt bringen kann. Dabei sind diese beiden Worte in ihrer Bedeutung – oder besser: deutschen Übersetzung – sehr weit gefasst. Unpräzise Genauigkeiten.

Daher stellen Yin und Yang für mich abstrakte Werte dar. Werte wie zum Beispiel Gleichheit, Gesundheit, Freiheit.

II.4 Theorie und Praxis

Meine Selbstreflexion erscheint mir immer noch abgefahren. Wer Taichi nicht selbst ausübt und sie liest, der oder die wird mich als Verrückten bezeichnen.

Recht so. Jeder westlich „aufgeklärte“ Mensch wird an meinen Worten zweifeln. Der „moderne“ Mensch muss das. Bis er selbst in perfektem Gleichmaß seine Hände mal wie Flügel, mal wie Waffen durch die Luft bewegt. Bis er die eigenen Beine wie Laub über die Erde schweben lässt. Erst dann, wenn sich im Körper etwas tut, kann auch etwas im Kopf passieren. Kann das passieren, was ich in meiner Selbstreflexion beschrieben habe. Versucht habe, zu beschreiben. Unabdingbare Voraussetzung für das Verständnis des Taichi ist also dessen Ausübung.

Jedes noch so kluge Buch, jeder noch so aufwändige Film über diese Heilgymnastik wird scheitern, wenn die (möglichen) Erlebnisse vermittelt werden sollen. Dazu ein Beispiel außerhalb des Taichi: Ein Alkoholrausch wird in Film und Fernsehen oft durch unscharfe Bilder dargestellt, die die Sicht des Betrunkenen darstellen sollen. Weiß man dadurch, was der Betroffene in seinem Rausch empfindet? Weiß man dadurch, wie sich sein Kater am Tag danach anfühlt? Man kann es sich vielleicht vorstellen – höchstens. Aber durch diese Art der Vermittlung niemals selbst empfinden.

Und wer garantiert schon, dass alle Menschen das gleiche empfinden? Nicht nur die Stärke der Empfindungen wird von Individuum zu Individuum variieren, auch die Empfindungen selbst werden unterschiedlich sein. Das gilt für einen Alkoholrausch genauso wie für Taichi. Daher kann auch meine Selbstreflexion weder richtig noch falsch sein, höchstens mehr oder weniger plausibel. Wer aber Taichi noch nicht selbst ernsthaft ausprobiert hat, sollte sich auch kein Urteil darüber erlauben.

Zusammenfassend: Taichi ist theoretisch nicht vermittelbar. Taichi lebt durch die Praxis. Diese Kunst wird erst dann körperlich wie geistig begreifbar.

II.5 Eigennutzen und Fremdnutzen

Diese soeben gewonnene Einsicht führt mich zu einem Problem: Wie soll ich beispielsweise einen guten Freund an Taichi heranzuführen, wenn ich ihm meinen Nutzen daraus gar nicht oder höchstens kaum so vermitteln kann, dass er ihn auch versteht? Macht es Sinn, weniger gut Bekannte oder gar Fremde mittels

meiner Selbstreflexion für Taichi zu gewinnen? Mit anderen Worten: Hat die Darstellung meines Nutzen auch für andere einen Nutzen?

Ich meine, man kann unterscheiden zwischen mindestens zwei Gruppen, deren Antwort auf diese Frage entgegengesetzt ausfallen würden. Für die eine Gruppe gilt ganz klar die Ja-Antwort – und für die andere eindeutig das Nein. Dazwischen liegen gewiss einige weitere Gruppen, für die weder Ja noch Nein so deutlich ausgeprägt gelten. Für sie gilt irgendeine Mischung aus den beiden gegensätzlichen Antworten. Es stellt sich allerdings die Frage, ob überhaupt richtige „Gruppen“ gebildet werden können und nicht von einem langen, fließenden Übergang von Ja-Menschen zu Nein-Menschen (und umgekehrt) auszugehen ist. Um die beiden Extrem-Ausprägungen dieses Ja/Nein-Spektrums zu beschreiben, eignet sich diese modellhafte, zugegeben oberflächliche Gruppenbildung aber besser.

Die Frage, ob ein Fremdnutzen in der Darstellung meines persönlichen Nutzens durch Taichi vorliegt, muss also typisch für Taichi beantwortet werden: Ja und Nein.

Die Ja-Gruppe

Für die Ja-Gruppe gilt: Mein Nutzen aus Taichi und dessen Vermittlung kann auch einen für ihre Mitglieder haben.

Zur Ja-Gruppe gehören solche Menschen, die sehr aufgeschlossen und auch kindlich unbekümmert sind (aber nicht naiv). Sie lassen sich leicht auf Neues. Die Ja-Menschen sind bereit, von bislang bewährten und lieb gewonnenen Einsichten abzuweichen. Sie bringen also eine gute Voraussetzung mit, um die berichteten Erlebnisse eines Taichi-Schülers, beziehungsweise meine Selbstreflexion, nicht als Spinnerei zu bezeichnen. Folglich hätte ich zu den Ja-Menschen einen Zugang. Ich könnte ihnen die Vorteile von Taichi kommunizieren und den ein oder anderen auch zum Mitmachen überzeugen – früher oder später.

Fraglich ist aber, wie tief ein Taichi-Aktiver Mitglieder der Ja-Gruppe in seine Erlebnisse, Erfahrungen und Einsichten einweihen sollte. Sicher ist: Mit allem, was man über Taichi vermittelt, weckt man Erwartungen bei potenziellen Taichi-Neulingen. Diese werden sicher nicht schon während der ersten Übungen erfüllt werden. Sie müssen noch nicht einmal überhaupt erfüllt werden, denn jeder Mensch erfährt, entdeckt, fühlt, deutet anders. Die Gefahr besteht also darin, dass Erwartungen der Anfänger enttäuscht werden. Das würde sie frustrieren und demotivieren. Das Ergebnis wären verlorene Taichi-Schüler – unnötig verloren, vielleicht für immer.

Ich schlage deshalb vor, Mitgliedern der Ja-Gruppe allgemein und nachdrücklich zu berichten, dass Taichi „mir etwas gibt“. Gewecktem Interesse könnte man mit weiteren „Informationen“ begegnen. Aber keine Details. Ja-Menschen, meine ich, sollte man lieber zum Ausprobieren und später gegebenenfalls zum Durchhalten raten, wenn sich nicht so schnell „Erfolgslebnisse“ einstellen.

Ja-Menschen müssen, man muss Taichi selbst erfahren. Nur dann sind die Erlebnisse und Einsichten auch authentisch. Nur dann kann man Neues an sich selbst entdecken, sich selbst überraschen. Dabeisein ist alles.

Die Nein-Gruppe

Nun zur anderen Gruppe meines groben „Modells“: den Nein-Menschen. Sie haben keinen (unmittelbaren) Nutzen aus der Vermittlung von Taichi-Erfahrungen.

Diese Menschen weichen von vorhandenen und ausgetretenen Wegen nicht aus eigenem Antrieb ab. Selbst wenn's sein muss, tun einige von ihnen das nur höchst ungern. Nein-Menschen fehlt also mindestens der Mut, Neues auszuprobieren. Nicht selten auch der Wille. Die Mitglieder der Nein-Gruppe sollen hier aber nicht an den Pranger gestellt werden. Ihre Strategie ist es, solange wie möglich beim Bewährten zu bleiben. Das hat auch seine Vorteile: Negative Erfahrungen zum Beispiel werden mit großer Wahrscheinlichkeit auf ein Minimum reduziert. Ein Nachteil ist aber eben, dass man sich vor neuen, positiven Erfahrungen so gut wie abschottet.

Ich sehe die Vertreter der Nein-Gruppe aber nicht von vornherein für Taichi verloren. Nein-Menschen sollten nur nicht durch möglicherweise befremdlich erscheinende Selbst-Erfahrungen eines Taichi-Aktiven für diese Bewegungskunst „geködert“ werden. Sie muss man „nur“ davon überzeugen, mal einen neuen Weg auszuprobieren. Mit bloßem Überreden und dem Wecken von Neugierde, wie es vermutlich bei den Ja-Menschen ausreicht, ist es meiner Ansicht nach nicht getan. Folgende Sätze zum Beispiel könnten aber helfen: „Warum, glaubst Du, machen wohl so viele Menschen wohl Taichi? Meinst Du, das sind nur Bescheuerte?“ „In der Gruppe kommst Du Dir überhaupt nicht blöd vor. Im Gegenteil. Sie gibt Dir ein Gefühl der Gemeinsamkeit und der Zusammengehörigkeit. Sie macht Dich stark.“ So, oder so ähnlich. Schließlich würde ich auch hier nicht die allgemeine Formel „Taichi gibt mir etwas“ vergessen, um einen gewissen Neid zu wecken.

Bei den Mitgliedern der Nein-Gruppe sollte daher die Maßgabe sein, ihnen Angst vor Neuem zu nehmen, ihnen Mut zu machen, ihren Antrieb zu wecken.

II.6 Meditationsmode

Wellness ist Opium für besonders moderne Menschen. Ob durch meditative Gymnastik oder durch Räucherungen, ob durch Magie oder eben Taichi – das Sortiment körperlich-geistiger Erholungsangebote erscheint unerschöpflich. Wellness für Körper und Geist, erreicht durch irgendeine Art der Meditation und durch exotische Bewegungen. Bei vielen ist dies einfach „in“. Gut oder schlecht für Taichi?

Dieser Trend hat Taichi in der Vergangenheit sicher zu einer größeren Verbreitung und höherer Bekanntheit verholfen. Das ist zunächst nicht schlecht. Ganz im Gegenteil sogar. Die Frage ist aber, ob darunter

nicht die Qualität des Taichi leiden könnte (oder schon gelitten hat). Ich meine, dass man bei Taichi viel falsch machen und vor allem viel falsch beibringen kann. Einer starken und vor allem schnellen Verbreitung als Folge eines Trends, einer vielleicht nur kurz aufflackernden Mode, steht die Komplexität dieser Bewegungskunst entgegen. Taichi kann man nicht in wenigen Wochen erlernen, wenn schon die perfekte Einübung nur einer einzigen Bewegung diese Zeit in Anspruch nimmt. Ich habe zwar viele Bewegungen kennen gelernt, bin mir aber sicher, dass ich noch immer keine auch nur annähernd perfekt beherrsche. Taichi ist so schwierig. Hecheln nun beispielsweise Fitnessstudios oder Beauty-Fröhen dem Sturm auf körperlich-meditative Wellness-Angebote hinterher und hieven auch Taichi ins Programm, brauchen sie natürlich auch gute Dozenten. Bei verstärkter Nachfrage werden Taichi-Profis, die diese Bewegungskunst auch vermitteln können, sicher schnell zu einem Engpass. Weniger gute Lehrerinnen und Lehrer dienen dann zu seiner Überbrückung. Hier droht also ein Qualitätsverlust auf der Seite der Dozenten. Aber auch auf der Seite der Schülerinnen und Schüler. Das kann der Fall sein, wenn der Taichi-Unterricht zu einer Massenveranstaltung wird, bei denen der Lehrende – gleich wie gut er oder sie ist – sich nicht mehr ausreichend um die einzelnen kümmern kann. Eine starke, überhastete Verbreitung des Taichi als Folge eines Wellness-Trends könnte also einen Qualitätsverlust zur Folge haben. Letztlich könnte es sogar zu einem bewussten Eingriff in die Bewegungskunst kommen; etwa durch Entwicklung einer abgespeckten Version, die dem Geist des originären Taichi nicht mehr gerecht und sicherlich auch nicht mehr so gut auf Körper und Geist wirken würde. Taichi könnte schließlich, ökonomisch ausgedrückt, ein möglichst effizient hergestelltes Massenprodukt werden – abgetrennt von seinen alten chinesischen Wurzeln, ohne Werte, kommerzialisiert und verwestlicht.

Zu westlichen Begegnungen mit der asiatischen Kultur ein Zitat aus einem Artikel in der Süddeutschen Zeitung („Das Geheimnis der Mehleigtaschen“, 9. Februar 2002):

„Wozu Jahre lang ein Land, dessen Sprache, Bräuche und Sitten studieren, wenn es auch in vier Tagen geht? Für 1760 Euro bietet die Peninsula Academy in Hongkong und Bangkok seinen Gästen einen Crashkurs für asiatische Lebenskultur an. Der Gast aus dem Abendland wohnt dabei nicht nur im Fünf-Sterne-Luxus, sondern macht auch Expeditionen zu Buddha-Statuen wie in Bangkok oder auf den Gemüsemarkt nach Hongkong-Island. Selbst seinen Sonnenschirm lernt er exotisch aufzupeppen. Ein Experte fernöstlicher Lehren wird dabei zwar niemand, aber nach Absolvierung des Programms kann man auf Partys richtig mitreden: Wie nach der Feng-Shui-Methode der richtige Platz für das Wohnzimmersofa zu Hause gefunden wird.“

Asiatische Erfahrungen ja. Aber bitte schön so schmerzlos wie nur möglich. Reicht ja auch – zum Mitreden jedenfalls. Small-Talk-Pulver für die Plapper-Kanonen der Mächtigen-High-Society. Im gleichen Artikel heißt es übrigens zu Taichi:

„Und für eine Stunde will nun Herr Chiu, der Mann mit der kleinen runden Sonnenbrille, die Balance zwischen Körper, Seele und Geist lehren. Herr Chiu geht gleich zur Sache.“

Die Zeit läuft, eine Stunde ist nicht viel. Tai Chi sei reine Konzentrationssache, sagt er, bei der es vor allem darum gehe, die körperliche Balance zu halten. – Verstanden.“

Verstanden? Entweder ironisch gemeint oder doch nicht verstanden. Wenn Menschen im Hauruck-Verfahren Taichi erfahren sollen, so kann das nur schief gehen.

Eine Verbreitung des Taichi soll an dieser Stelle aber auf gar keinen Fall grundsätzlich in Frage gestellt werden. Hier geht es bislang nur darum, auf Gefahren einer überhasteten und ausschließlich trendverursachten Verbreitung des Taichi hinzuweisen. Taichi sollte meiner Ansicht nach vor einer Kommerzialisierung und ihr folgenden schädlichen Veränderungen geschützt werden. Andererseits kann eine behutsame, die Wurzeln des Taichi respektierende Veränderung diese Bewegungskunst auch voranbringen, eine echte Modernisierung eben. Dies klappt umso besser, je mehr positive Einflüsse es gibt. Das könnte durch eine moderate Verbreitung des Taichi begünstigt werden. Je mehr Menschen sich mit Taichi beschäftigen, desto größer ist auch das „gute“ Einflusspotenzial. Aber auch die Gefahr „schlechter“ Einflüsse nimmt zu.

Die Frage, ob der hiesige Wellness-Trend der Bewegungskunst Taichi zugute kommt, muss also im Stile des Taichi beantwortet werden: Ja und Nein. Meditationsmode ist gut für Taichi, ist schlecht für Taichi. Auf die Nebenwirkungen kommt es an.

III. Zusammenfassung und Fazit

Tai Chi ist eine Bewegungskunst, ist eine Meditationsmethode, ist eine Heilgymnastik.

Kontrollierte Dynamik und disziplinierte Rhythmisierung des körperlichen wie geistigen Gleichgewichtsinns, was nach dem Spiel der Gegensätze funktioniert. Bewegungsabläufe widersprechen sich und bilden trotzdem eine Einheit. Taichi wahrt die Balance, macht Körper und Geist stark und ruhig. Durch Taichi habe ich meinen Körper und Geist selbst neu entdeckt. Damit habe ich mich selbst überrascht. Dadurch habe ich mich selbst erfahren.

Kurz: Selbstentdeckung, Selbstüberraschung, Selbsterfahrung.