

Quán bedeutet Faust

Über den zunehmenden Verlust des traditionellen
Kampfkunstaspektes im Tàijíquán
Von Gerhard Dänekamp

Ursprünglich als Kampfkunst entstanden hat sich das Taijiquan seit Anfang des 20. Jahrhunderts vor allem als Methode zur Stärkung der Gesundheit und zur »Lebenspflege« verbreitet, zunächst in China, später dann weltweit. Auf diesem Weg kam es zu Vereinfachungen und Veränderungen, so dass der Kampfkunstaspekt heutzutage in der allgemeinen Vorstellung von Taijiquan weitgehend verloren gegangen ist. Gerhard Dänekamp beklagt diese Entwicklung, die es traditionellen Taiji-Schulen schwer macht sich zu behaupten. Er analysiert, warum sich nur vergleichsweise wenige Menschen auf den nicht immer leichten Weg traditioneller Kampfkunst begeben, und macht Vorschläge, wie Taijiquan präsentiert werden kann, um es in der Öffentlichkeit auch als Kampfkunst bekannt zu machen.

ABSTRACT

Quán means fist

On the increasing loss of the traditional martial arts aspect of Tàijíquán

By Gerhard Dänekamp

Although Taijiquan arose as a martial art, since the early 20th century it has spread chiefly as a method for strengthening health and as a »life art« – firstly in China, then worldwide. This process has led to simplifications and changes so that the martial arts aspect has, by and large, disappeared from general image of Taijiquan. Gerhard Dänekamp regrets this development because it makes it hard for traditional Taiji schools to achieve success. He analyses why comparatively few people follow the path of traditional martial arts, which is not always easy, and suggests how Taijiquan can be presented in a way that will showcase it to the general public as a martial art, too.

In einem Fernsehinterview vom 9. Dezember 1971 stellte der Moderator Pierre Berton eine Frage an den wohl bekanntesten Kampfkünstler unserer Zeit: »Was ist der Unterschied zwischen ›chinesischem Boxen‹ und [...] dem, was ›Schattenboxen‹ genannt wird [...]?« Bruce Lee antwortete: »Tatsächlich ist es ein Teil des ›chinesischen Boxens‹ [...]. Ich bin sehr froh, das zu sehen, weil sich jemand immerhin um seinen Körper kümmert [...]. Es ist mehr eine Übung für Ältere und nicht so sehr für Jüngere [...].« (<http://www.youtube.com/watch?v=fHAUsN4PBrc> – ab 8:48 Minuten; Stand 12.1.14) Dieses Interview machte mich als Tàijí-Ausübenden sehr stutzig. Sollte man nicht annehmen, dass ein erfahrener Kämpfer mit verschiedenen Kampf-

künsten im Repertoire und einem Vater, der Tàijíquán-Lehrer war, ein anderes Bild von einem der ältesten Gongfu-Stile hat?

Die hauptsächliche Rezeption in der Bevölkerung scheint die Ansicht von Bruce Lee zu unterstreichen. Wird man gefragt, welche Kampfkunst man betreibt und man mit »Taiji« antwortet, so erntet man als erstes einen argwöhnischen Blick. Ausagen wie: »Ach das, was die alten Leute in China im Park machen!« oder »Ist das nicht so was wie Yoga?« folgen dann häufig. Wenn man erklärt, warum es im Tàijíquán geht und warum es auch zur Selbstverteidigung dient, fangen viele Gesprächspartner an zu spotten, dass man ohne körperliche Kraft niemals jemanden besiegen könne.

Doch auch viele Tàijǐ-Praktizierende und sogar Lehrer schreiben dem Tàijǐquán heute nur noch wenig oder gar keine Aspekte des Kampfes zu. In ihrem Buch »Tai Chi für Senioren« schreibt etwa Barbara Reik: »[...] Nicht kämpfen, sondern tanzen, genießen und gesund bleiben oder werden, das ist heute das Ziel von Tai Chi. [...]« (Mankau 2009, S. 13)

Gibt man »Tàijǐquán« bei Wikipedia ein, so liest man im erscheinenden Artikel: »[...] Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz. [...]« (<http://de.wikipedia.org/wiki/Taijiquan>; Stand 12.1.14)

Hier soll es nun darum gehen, warum der Kampfkunst- und Selbstverteidigungsaspekt des Tàijǐquán immer mehr verschwindet. Der sicherlich sehr wichtige Gesundheitsaspekt und andere entscheidende Anteile sollen hierbei nicht berücksichtigt werden, sondern eher die Tatsache, warum diese wundervolle Kampfkunst immer mehr zu einer reinen Wohlfühlbewegung verkommt. Dabei möchte ich im Folgenden auf die Gründe dieser Gewichtung, die daraus resultierenden Konsequenzen und Möglichkeiten der Richtungsänderung eingehen. Es soll nicht um eine Bewertung wie richtig oder falsch gehen, sondern um eine kritische Betrachtungsweise bezogen auf die Entfernung von der traditionellen Kampfkunst.

Tàijǐquán-Training

Um über die Vermarktung und die Wahrnehmung in der Öffentlichkeit diskutieren zu können, müssen zuerst die Grundlagen im Tàijǐquán geklärt werden. Dabei argumentiere ich aus Sicht der Prinzipien des »Huáng-Stils«, der vor allem auf den Überlieferungen des Yáng-Stils nach Yáng Chéngfǎ, Zhèng Mǎnqīng und Huáng Xīngxián und den klassischen Schriften des Tàijǐquán aufbaut. Andere Stile vertreten sicherlich ähnliche, aber auch abweichende Ansichten.

Mit »4 Tael 1000 Catty« (Wee Kee Jin, Tàijǐquán – True to the art, Selbstverlag, 2011, S. 29, umgerechnet 15 g : 240 g) bewegen, das ist einer der Leitsätze des Tàijǐquán aus der klassischen Schrift von Wang Zongyue und dem »Lied des Tuishǒu«. Dieses Prinzip beschreibt zugleich die Art und Weise, wie im Tàijǐ ein Gegner bezwungen wird. Eine weitere Passage von Wang Zongyue besagt, dass die Fähigkeit, mit Schnelligkeit und Stärke Langsamere und Schwächere zu besiegen, kein Verdienst einer Kampfkunst ist, sondern eine angeborene Eigenschaft. Das Aufeinandertreffen von Kraft gegen Kraft wird als »gleiche Schwere« definiert und sollte im Tàijǐ-



quán strikt vermieden werden. Stattdessen sollte der Angriff des Gegners komplett neutralisiert, in die Leere geleitet und das entstandene Ungleichgewicht des Gegners anschließend für einen Gegenangriff genutzt werden. So wird der Einsatz unnötiger körperlicher Kraft vermieden und ein fortlaufender Fluss der Energie ermöglicht.

Um diese Fähigkeiten entwickeln zu können, ist jahrelanges tägliches Training notwendig. Körper und Geist müssen lernen, zu jeder Zeit auf Abruf völlig entspannt und gelöst zu sein, die innere körperliche Struktur muss entwickelt und Anwendungen müssen geübt werden. Durch das beständige Üben wird das Qi gestärkt und in Fluss gebracht und das Jin, die sogenannte »innere Kraft«, entwickelt. Letztere ersetzt praktisch die rohe äußere Kraft.

Leitprinzipien wie »Entspannen« und »Sinken«, die man vor allem in der Form und den entsprechenden Lockerungsübungen entwickelt, müssen ebenfalls im Tuishǒu, den Partnerübungen, erprobt und verfeinert werden. Dazu zählen sowohl festgelegte Abläufe als auch Kampfformen und »freies Pushen«. Ohne diese Möglichkeit zur Prüfung der entwickelten Fähigkeiten können Fehler nur schwer korrigiert und keine Erfahrungen im Umgang mit einem Partner/Gegner gesammelt werden.

In seinem aktuellen Buch »True to the art« schreibt Wee Kee-Jin passend dazu:

»[...] Übende lernen und überprüfen die klassischen Schriften des Tàijǐ gewissenhaft. Sie bringen jedes der Prinzipien des Tàijǐ in ihre Tàijǐ-Formen und Partnerübungen, tauchen immer tiefer in die Prinzipien ein und folgen dem traditionellen Weg von

Grundprinzipien des Taijiquan wie Entspannen und Sinken werden im Tuishou deutlicher wahrnehmbar, hier der Autor mit seinem Lehrer Wee Kee Jin. Fotos: Archiv G. Dänekamp, der sich bei seinen Schülern Sebastian Schwarz, Frederic Benzler und Tom Imeyer für ihren Einsatz beim Foto-termin bedankt.



Die kämpferische Anwendung von Taijiquan-Bewegungen – hier das »Diagonale Fliegen« – funktioniert nur, wenn Prinzipien wie entspannte Haltung und Verbindung zum Boden eingehalten werden.

Lehren und Lernen. [...] Leider gehört zu dieser Gruppe nur ein kleiner Prozentteil der Tàijí-Praktizierenden.» (S. 8)

Die Orientierung an den klassischen Schriften ist also ebenfalls ein essentieller Bestandteil des Tàijíquán-Trainings.

Die Welle Wellness-Tàijí

Doch wenn nur ein kleiner Teil der Tàijíquán-Gemeinschaft die Kunst in ihrem vollen Umfang lernt und ausführt und die klassischen Schriften in ihrer ganzen Fülle studiert, was macht dann der Rest der Praktizierenden? In den letzten Jahrzehnten sind verschiedenste Stile und Variationen des Tàijíquán entstanden, nachdem dieses im Westen bekannt gemacht wurde und die Volksrepublik China ihre Tore der übrigen Welt nach und nach geöffnet hat. Ein Beispiel dieser Entwicklung ist der Peking-Stil, der im Auftrag der chinesischen Regierung zusammengestellt wurde. Ich zitiere erneut Wee Kee-Jin: »In den meisten dieser Formen wurden die Bewegungen vereinfacht, und es wurde von Personen getan, die kein vertieftes Verständnis des Tàijíquán hatten.« (a. S. O., S. 7)

Die Peking-Form sollte dazu dienen, die Gesundheit in der Bevölkerung zu stärken, dementsprechend lag das Augenmerk bei der Entwicklung mehr auf ästhetischen Bewegungen (zum Beispiel weite, tiefe Stände) ohne auf die Prinzipien zu achten. Dadurch gingen wertvolle Anteile des Kampfkunstaspektes verloren. Funktionelle Mechanismen wie eine gesetzte Hüfte, die in den Übergängen der Form nicht die Verbindung verlieren darf, gesunkene Schultern, eine aufrechte Haltung und etliche andere Faktoren werden häufig nicht berücksichtigt. Auch Partnerübungen sind nur selten Teil des Unterrichts. Nichtsdestotrotz sind diese und viele andere eher »oberflächliche« Formen ohne tiefgreifende Prinzipien einer Kampfkunst – von einigen auch »Wellness-Tàijí« genannt – sehr beliebt und haben in den meisten Fällen mehr Zulauf als wirklich traditionelle Schulen.

Die Entwicklung der Peking-Form und die Vereinfachung des Tàijíquán zur Gesundheitsübung durch die chinesische Regierung sind nur Beispiele dafür, dass es, auch aufgrund seiner starken Verbreitung, in den letzten Jahrzehnten einem noch nie dagewesenen Grad von Veränderung unterworfen ist. Dabei kristallisieren sich nicht nur die »Gesundheits-Formen« heraus, sondern auch Stile, die zwar mit einem scheinbaren Kampfkunstaspekt des Tàijíquán werben, aber ihre Schüler eher durch schöne, weite, fließende Bewegungen und aus eher »äußeren« Kampfkünsten übernommene, auf Kraft basierende Anwendungen locken als an den traditionellen Prinzipien festzuhalten; wahrscheinlich entstanden durch die Not, in China nach der Revolution zu überleben und Geld zu verdienen. Sie sind durch ihre imponierenden ausladenden Posen und einen hohen »Actionanteil« besonders bei jungen Leuten gefragt und weisen auch hierzulande entsprechende Teilnehmerzahlen auf.

Doch warum haben es heutige traditionelle Schulen häufig so schwer gegen dieses Angebot an vermeintlich gut aussehender äußerlicher Gesundheits- oder Actionkost? Ich werde im Folgenden einige Thesen anführen, die meiner Ansicht nach einen Teil dieses Problems und den daraus resultierenden Verlust des traditionellen Kampfkunstaspektes im Tàijíquán darstellen:

Unaufgeklärtheit

Viele Tàijí-Praktizierende gehen regelmäßig zum Training ohne genau zu wissen, was Tàijíquán überhaupt ist. Wie ein Großteil der Bevölkerung denken auch sie, dass Tàijí nur eine Entspannungsmethode aus dem Fernen Osten ist, wie zum Beispiel Yoga. So machen sie ein paar Mal im Monat ihre eleganten Bewegungen ohne zu wissen, dass es noch viel mehr gibt, das im Tàijíquán

Quán bedeutet Faust

steckt. Schuld daran sind zuweilen auch die Lehrer, die es in einigen Fällen selbst aber auch nicht besser wissen, da sie ihren Lehrerschein teilweise erworben haben bei Instruktoressen, die ebenfalls nur Halbwissen hatten. Bis heute ist die Berufsbezeichnung »Taiji-Lehrer« nicht geschützt.

Auch die wiederholenden Bewegungsabläufe wie die Lockerungsübungen aus unserem System, die langsam gelaufene Form und die weichen Partnerübungen wirken auf viele »Westler« merkwürdig und würden von diesen nie mit Kampfkunstprinzipien in Verbindung gebracht werden.

Tàijíquán macht es niemandem recht

Junge Leute wollen unterhalten werden, ältere Menschen wollen Ruhe. Diese zwei Aussagen sind sicher pauschalisiert, treffen aber mehrheitlich zu. Traditionelles Tàijíquán ist für den »Mainstream« einfach nicht attraktiv. Junge Menschen sind häufig durch moderne Kungfu-Filme geprägt, was ihre Wahrnehmung für wirklich traditionelle Kampfkunst negativ beeinflusst. Sie möchten Schnelligkeit, schöne, weite Bewegungen, Drehkicks im Sprung und so weiter. Diese Erwartungen kann traditionelles Gongfu in der Regel nicht erfüllen. Es wirkt auf sie meist eintönig, langweilig, irgendwie steif. Dies geht nicht nur dem Tàijíquán so, sondern auch anderen »alten« Künsten, wie zum Beispiel dem Hung Gar oder dem Choy Lee Fut. Modernes Shaolin Gongfu oder modernes Wushu im Allgemeinen wirken auf die jüngere Generation deutlich anziehender. Stoßen dann solche Jugendliche auf eine der oben erwähnten »Wellness-Tàijí«-Schulen, wird ihr Bild vom Tàijíquán dauerhaft falsch geprägt. Hinzu kommt, dass man deutlich mehr Zeit im Tàijíquán benötigt, um sich effektiv verteidigen zu können, als in anderen vergleichbaren Kampfkünsten. Ein weiterer Minuspunkt auf der Attraktivitätsliste.

Menschen ab etwa 40 Jahren aufwärts stellen wiederum ein ganz anderes Publikum dar. Sie kommen zum Tàijí, um zu entspannen und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Ihnen ist es häufig nicht wichtig, ob Tàijíquán eine Kampfkunst ist oder nicht. Sie möchten »nur« fit bleiben, was sicherlich richtig und auch sehr lobenswert ist. Das essentielle Problem daran ist jedoch, dass das Tàijíquán ohne den Kampfkunstaspekt nicht richtig verstanden werden kann. Ohne Partnerübungen, das korrekte Umsetzen und Testen von erworbenen Fähigkeiten oder eindeutige Unterweisungen, warum zum Beispiel das Nachgeben an der einen oder anderen Stelle wichtig ist (»den Gegner ins Leere leiten«), ist es schwer, in die Tiefen des Entspannens und der Feinheiten einzutauchen.

In dieser Gruppe lassen sich vor allem Männer noch für die Kampfkunst begeistern. Nach eigener

Erfahrung sind Frauen in fortgeschrittenen Gruppen mit einer zunehmenden Menge an Partnerübungen leider nur noch sporadisch vertreten.

Tàijí-Training ist anstrengend

Fängt man mit dem Tàijí an, merkt man schnell, dass es anstrengend sein kann. Viele Minuten stehen, komplette Gewichtsverlagerungen und das angestrebte Entspannen der äußeren Muskulatur sorgen schnell für wackelige, schmerzende Beine. Gerade diese erste Hürde ist für viele Anfänger ein Grund, schnell das Handtuch zu werfen. Dies liegt, wie zuvor beschrieben, an der falschen Erwartungshaltung, mit der Interessierte ins Tàijíquán einsteigen. In unserer Gesellschaft wird Entspannung damit verbunden, sich auszuruhen, hinzulegen, sich die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen. Dass Tiefenentspannung zunächst auch Arbeit bedeutet, ist vielen nicht bewusst.

Nach den Anstrengungen in den ersten Kurstagen ist bei einem Großteil der Neulinge das Interesse verloren gegangen, sie erwarteten eine Art Yoga oder Autogenes Training. Doch im Gegensatz zu diesen entwickelt Tàijí sein volles Entspannungspotenzial erst nach einer gewissen Weile, in der sich die weiter innen liegenden Muskelpartien stärken und an die ungewohnte Belastung gewöhnen müssen. So verpassen etliche Anfänger die sich später entfaltenden Wirkungen des Tàijíquán. Dies gilt zumindest für die traditionellen Stile. Treffen solche Personen auf »Wellness-Tàijí«-Schulen, bleiben sie häufig dort, da sie das Training als entspannend erleben, »anstrengende« traditionelle Prinzipien werden meist nicht gelehrt. Unsere eher oberflächliche »Ich werfe eine Pille ein und die Kopfschmerzen sind weg«-Generation macht es dem traditionellen Tàijí nicht leicht.

Alte Muster sehen doch schön aus

Wer denkt, dass mit Überschreitung dieser anfänglichen Barriere alles überstanden sei, der irrt. Hat man sich dafür entschieden, den Weg des Tàijí trotz der körperlichen Anstrengung weiterzugehen, wird man relativ schnell mit den ersten Resultaten belohnt. Man fühlt sich im Alltag stabiler, entspannter, besser. Doch für die, die tiefer in die Kampfkunst eintauchen wollen, fängt die Herausforderung erst an. Dadurch, dass Verspannungen nach und nach angegangen und gelöst werden, lösen sich auch unweigerlich einige Mauern und Verhärtungen des Verstandes und der Seele. Damit verbunden entfalten sich nicht selten Gefühle, die lange verdrängt wurden.

Sorgen, Trauer, Ängste sind nur einige Beispiele, mit denen fortschreitende Tàijíquán-Praktizierende regelrecht bombardiert werden. Nicht selten ziehen in dieser Situation Übende die Reißleine

气

Qi

劲

Jin

推手

Tuishou

拳

Quán

Parallel zu den beschriebenen Entwicklungen ist festzustellen, dass das Interesse am Kampfkunstaspekt des Taijiquan in den vergangenen Jahren merklich zugenommen hat. Im Sinne von traditionellem Taijiquan ist es wichtig, den Interessierten Taijiquan dabei so zu vermitteln, dass die Grundlagen in der Entspannung und den klassischen Prinzipien liegen. Nach Ansicht des Autors gehen heutige Pushing-Hands-Turniere vielfach in die falsche Richtung und erinnern eher an Ringen mit einem klaren Fokus auf Kraft, Geschwindigkeit und Technik.

Dieser Artikel ist ursprünglich als Abschlussarbeit zur Erlangung des Kursleitergrades in der Taiji-Schule Osnabrück bei Hella Ebel konzipiert worden. Die Taiji-Schule von Hella Ebel gehört zur »School of Central Equilibrium« von Wee Kee Jin.

und bleiben in ihren alten Mustern hängen, weil sie mit diesem Überangebot an Emotionen und daraus resultierenden nötigen Änderungen in ihrem Leben nicht zurecht kommen. Doch gerade an dieser Stelle weiterzumachen, mit dieser Last umzugehen und an sich zu arbeiten ist elementar, wenn man den Kampfkunstaspekt und die tieferen Schichten des Taijiquán erforschen möchte. Das zentrale Prinzip »Loslassen« ist nicht nur auf den Körper, sondern auch oder besser vor allem auf den Geist bezogen. Kann dieser von seinen Mustern, seinem zum Selbstschutz aufgebauten Ego nicht loslassen, wird der Körper nie in der Lage sein, komplett zu entspannen und konfrontierende Kraft völlig zu neutralisieren.

Besonders bewusst wird dies körperlich schwächeren Personen beim Tuishǔ am »Anfang« ihrer Taijiquán-Laufbahn. Sie sind frustriert, dass sie mit Weichheit gegen einen größeren, schwereren Gegner nicht ankommen und sie am laufenden Band von diesem durch die Gegend geschubst werden. Wolfe Lowenthal schreibt darüber in seinem Buch »Es gibt keine Geheimnisse«: »Die meisten halten diesen Ansturm auf ihr Ego nicht aus. Besonders Frauen klagen oft: ›Mein Leben lang bin ich von Männern herumgestoßen worden. Du erwartest doch wohl nicht, daß ich jetzt eine Tugend daraus mache?‹ Andere verlieren ihr Vertrauen ins Taijǐ als solches. Denn scheinbar funktioniert es nicht, so sehr sie sich auch bemühen, die Prinzipien in der Partnerübung anzuwenden.« (Kolibri 2009, S. 50) Ich gebe zu, in dieser Situation zu stehen und nicht aufzugeben ist leichter gesagt als getan. Der Weg, an dieser Stelle sein Ego zu überwinden, trotzdem weiterzumachen und an sich zu arbeiten, ist einer der schwersten im Taijiquán. Leider ist er aber unverzichtbar, um es in seiner Gänze zu verstehen und auch die Kampfkunst zu erlernen.

Weichheit ist was für Warmduscher

Man kennt es aus der Kindheit, man sieht es in Filmen und es hat großen Anteil in fast jeder Art von Literatur: »Kraft gewinnt«. Der Begründer der modernen Evolutionsbiologie, Charles Darwin, definierte im 19. Jahrhundert die Art und Weise, wie sich Spezies im Laufe der Zeit gegen andere Spezies erfolgreich durchsetzen, als »survival of the fittest«. Dieser Satz ist den meisten als das »Gesetz des Stärken« oder als »der Stärkere überlebt« im Kopf. Diese Übersetzung oder Interpretation ist aber falsch und von Darwin so nicht beschrieben worden. Survival of the fittest bedeutet nichts anderes, als dass sich die Art, die sich im Laufe der Evolution am besten angepasst und spezielle, vorteilhafte Eigenschaften entwickelt hat, durchsetzen wird. Ähnlich sieht es auch mit der Wahrnehmung von Stärke in der Öffentlichkeit aus. Andere davon zu

überzeugen, dass Weichheit und Entspanntsein dazu dienen können, Stärke und Starre zu bezwingen, ist nicht leicht. Ich erinnere mich gut an eine eigene Taijiquán-Demonstration. Die Skepsis, die mir trotz erfolgreicher Vorführung der Form und einiger Übungen entgegengebracht wurde, war nicht zu übersehen. Eine Zuschauerin sprach mich hinterher offensiv an, dass sie nicht glaube, dass das funktionieren könnte. Einer ihrer Sätze war: »Selbstverteidigung und Kampf funktionieren doch nicht ohne Stärke. Ohne Kraft kann man doch niemanden besiegen.« Diese uns von klein auf an mitgegebene Ansicht, wie die Welt funktioniert, steht unumstößlich fest und es braucht sehr viel Zeit, sie aus dem Kopf zu werfen.

Jeder von uns muss spätestens in Partnerübungen daran arbeiten, nicht aus den Armen und mit bloßer Körperkraft den Partner stoßen zu wollen, da wir es aus dem Alltag nicht anders kennen. Dabei besagt doch die klassische Schrift von Wang Zongyue: »Ein Bezug auf den Vers: ›Nur 4 Tael werden benötigt, um 1000 Catty an Kraft zu neutralisieren‹, zeigt, dass ein Sieg nicht von überlegener Stärke abhängig ist. Die Beobachtung eines alten Mannes, wie er eine Gruppe von Angreifern besiegt, wirft die Frage auf: Was ist der Wert von Geschwindigkeit?« (zitiert nach Wee Kee Jin, Taijiquán – True to the art, 2011, S. 29)

Gerade Männern fällt es häufig schwer, »weich« sein zu wollen und den Prinzipien des Nachgebens zu vertrauen, statt sich in einer Kampfkunst zu prügeln und zu raufen. Dies ist wahrscheinlich einem veralteten Männerbild geschuldet.

Schlussendlich kann man sagen: Der Glaube in der Gesellschaft, dass der Starke den Schwachen besiegt und der Schnelle den Langsamen, macht es dem Taijiquán nicht einfacher, sich als Kampfkunst zu etablieren.

Kampfkunst bedeutet viel Arbeit

Taijiquán beinhaltet viele Aspekte wie Gesundheitserhaltung, Meditation, Philosophie, Selbstverteidigung und Kampfkunst. Besonders um die beiden letzten Disziplinen zu verinnerlichen und zu beherrschen, benötigt es sehr viel Aufwand und Training. Und das nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf mentaler Ebene. Das heißt im Klartext: tägliches, fortwährendes Üben und das ein Leben lang! Insbesondere am Anfang der Taijǐ-Karriere erfordert dies viel Disziplin und Aufopferung. Hat man eine bestimmte Ebene erreicht, empfindet man das kontinuierliche Üben aber als sehr wohltuend und als einen festen Bestandteil im täglichen Ablauf.

Doch nicht nur der zeitliche Faktor ist entscheidend, sondern auch das richtige Üben und das beständige Hinterfragen, ob man die Prinzipien in der Form und den Partnerübungen wirklich um-

setzt. Um diesen Aspekt zu verdeutlichen, zitiere ich eine Antwort von Huáng Xingxián auf die Frage, ob es wichtig sei, Tàijíquán oft zu üben:

»Es gibt keine Extreme im Tai Ji. Die Essenz liegt in der Trainingsmethode. Wenn die Methode nicht korrekt ist, dann unterscheidet es sich nicht von herkömmlichen Trainingsweisen oder Drills, die viel Zeit beanspruchen, aber relativ wenig bewirken. Es ist also keine Frage des mehr oder weniger häufigen Übens, sondern vielmehr eine Frage des richtigen Übens. (...) In einer Biegung liegt Geradlinigkeit und umgekehrt. Es muss konstant gelernt und geübt werden, um die Prinzipien und die weniger offensichtlichen Punkte zu verstehen. Die Meistertung dieser Prinzipien wird Geschick auf natürliche Weise hervorbringen. Aus diesem Grund ist es also keine Frage des zu viel oder zu wenig Übens, sondern vielmehr, ob man auf die richtige Art übt.«

(<http://www.thetaijischool.com/master-huang-13-question-and-answers>; Stand 12.1.14)

Sowohl regelmäßiges Üben als auch ein immer wachsamer Geist, ob die Übungen korrekt ausgeführt werden, verlangen sehr viel vom Tàijí-Praktizierenden. Ein weiterer Grund, dass viele vom Kampfkunstaspekt Abstand nehmen.

Quo vadis Tàijíquán?

In meinem Unterricht erzähle ich häufig eine Anekdote von unserem Lehrer Wee Kee Jin, in der er sagt: *»Tàijí ist wie ein Kuchen. Jeder kann sich das Stück herausschneiden, das er gerne essen möchte.«* Mit dem Kuchen meinte Wee Kee Jin alle grundlegenden Eigenschaften des Tàijíquán, also Gesundheitsförderung, Philosophie, Kampfkunst und so weiter. Jede einzelne Disziplin bildet wiederum je ein Kuchenstück. Im Endeffekt bedeutet dies, dass jeder im Tàijí das üben kann und sich auf das konzentrieren kann, was er gerne fördern und entwickeln möchte. Den Anfang macht das Stärken der Gesundheit, denn um sie zu fördern, reicht schon relativ wenig, aber regelmäßiges Üben. Die Skala des Aufwandes geht hoch bis zum Kampfkunstaspekt, für den alle Disziplinen erlernt und studiert werden müssen. *»Will man jedoch den ganzen Kuchen essen, kann einem schon mal schlecht werden!«,* so Wee Kee Jin.

Auf der anderen Seite bin ich jedoch der Meinung, dass man zuerst den Kuchen backen muss, und dazu braucht man zumindest das Wissen über alle Zutaten und deren Zubereitung. Das heißt, dass auch die anderen Aspekte neben der Kampfkunst nicht ganz ohne einander auskommen. Ohne die Kampfkunst zumindest zu einem gewissen Teil zu verstehen, kann die Unterstützung der Gesundheit durch das Tàijí nur oberflächlich sein. Denn wie soll jemand die Weichheit verstehen, wenn er



nicht in Partnerübungen auf seine Fehler hingewiesen wird, deren Korrekturen ihn anschließend noch entspannter machen? Dies ist nur ein Beispiel, denn selbst das Formlaufen ist bereits ein Teil der Kampfkunst, da Techniken dadurch gelernt und verinnerlicht werden. Im Umkehrschluss bedeutet dies für mich, dass vermeintliches »Wellness-Tàijí« oder Tàijí, das nur sehr oberflächlich/äußerlich betrieben wird, niemals den Grad an positiven Wirkungen auf Körper und Geist haben wird, wie auf klassischen Prinzipien begründetes traditionelles Tàijíquán.

Ich denke, dass es bei der Wahl, was man aus dem eigenen Tàijí machen möchte, kein Richtig oder Falsch gibt. Tàijíquán ist für alle da und jeder kann für sich entscheiden, was er durch das Üben erreichen möchte. Trotzdem bin ich der Meinung, dass durch die steigende Anzahl an modernen, von klassischen Prinzipien gelösten Neuentwicklungen diese ursprüngliche Kunst zunehmend verwässert. Eine natürliche Auslese durch Herausforderungen anderer Kämpfer und Schulen wie im alten China existiert nicht mehr. Ein damit einhergehender Verlust des traditionellen Kampfkunstaspektes im Tàijíquán wäre ein großer Verlust für die Kunst an sich.

Doch was können wir tun, um die weit verbreitete verzerrte, lückenhafte Wahrnehmung in der Bevölkerung zu verändern und das Tàijíquán selbst wieder zu seinen Wurzeln zurückzuführen? Ein erster Schritt wäre eine bessere Ausbildung von

Diese Anwendung der Figur »Den Bogen spannen und den Tiger schießen« zeigt, dass ein Angriff entspannt neutralisiert und gleichzeitig dazu benutzt werden kann, dass der Gegner in den eigenen Angriff läuft.

Kursleitern und Lehrern, denn wenn schon hier das nötige Wissen und Können fehlt, kann man nicht erwarten, dass sich die Rezeption bei den Teilnehmern ändern wird. Grundlage hierfür wären einheitliche Ausbildungsmaßstäbe bezogen auf Inhalt, Umfang und erforderlichen Zeitaufwand. Zu verwirklichen ist dies jedoch nur bedingt, da es zu viele verschiedene Stile und damit verbundene Meinungen über die korrekte Umsetzung gibt.

Trotzdem ist dieser Weg erstrebenswert. Einen Anfang in diese Richtung stellt der Deutsche Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) dar, dessen Mitglieder sich zur Einhaltung von Ausbildungsleitlinien als Mindestanforderung verpflichten. Leider sind deutlichere Vorgehensweisen derzeit nicht möglich, da die Berufsbezeichnung »Tàijíquán-Lehrer« im Strafgesetzbuch (§ 132) nicht explizit geschützt ist. Auch hier wäre das Zusammenführen von Ansichten auf einen gemeinsamen Nenner nur schwer möglich.

Um die Aufmerksamkeit von potenziellen Interessenten jedoch in eine bestimmte Richtung zu lenken und das kritische Denken in Bezug auf Tàijíquán zu schulen, ist vor allem bei jungen Leuten eine entsprechende Präsentation notwendig. Youtube, Facebook, Twitter oder allgemein das Internet sind dabei die modernsten und meiner Ansicht nach effektivsten Mittel, um die jüngere Generation zu »begeistern«. Dementsprechend sind es Videos, Homepages, Bilder, die gezielt als Werbung genutzt werden sollten. Hierüber lässt sich klar darstellen, dass die Kampfkunst des Tàijíquán noch nicht ausgestorben, sondern weiterhin ein wichtiger Bestandteil ist.

Ferner kann gerade durch kleine, gut gemachte Filme ein Augenmerk darauf gelegt werden, dass auch weiche, entspannte Kampfkunst »cool« sein kann. Doch auch hier kann die Werbung in ein anderes Extrem umschlagen: Videos, bei denen Leute ohne Berührung einfach so umfallen und bei denen das Gezeigte als Tàijí bezeichnet wird, findet man in Massen und sie wirken sofort unglaubwürdig. Leider werden dadurch Filme von großen Meistern wie Mǎ Yuèliáng oder Huáng Xìngxián ebenfalls abgewertet und als Scharlatanerie abgetan. Im Gegensatz zu vielen irreführenden und falschen Darstellungen ist ihr Können hingegen echt gewesen, auch wenn es teilweise unglaublich wirkt (<http://www.youtube.com/watch?v=XSnuDkCQ0WU>; http://www.youtube.com/watch?v=l_gmMqzf2l8; Stand 12.1.14). Auf der anderen Seite gibt es Stile, die ihr Tàijí sehr äußerlich betreiben, aber durch gut gemachte Schnitte und tolle Posen und Bewegungen ein großes, begeistertes Publikum haben. Leider bleiben auch hier die Prinzipien wieder auf der Strecke. Es ist also an uns, gute Werbung zu machen

und das traditionelle Tàijíquán als hochwertige, spannende Kampfkunst zu vermarkten, die sowohl gut für die Gesundheit ist, meditativ wirkt, eine Lebensphilosophie beinhaltet als auch zur effektiven Selbstverteidigung dienen kann. Diese Beispiele für junge Leute gelten natürlich auch für ältere Menschen auf anderem Wege, wie etwa bei Schnupperkursen, offenen Veranstaltungen, VHS-Kursen oder Werbung über Flyer.

Eine tolle Methode für Demonstrationen in der Öffentlichkeit habe ich bei einem Freund kennengelernt: Er betreibt Capoeira und sein Lehrer veranstaltet in gewissen Intervallen immer wieder sogenannte »Flashmobs«, spontane Darbietungen auf der Straße, in der Innenstadt. Eine große Ansammlung von neugierigen Zuschauern ist dabei garantiert. Eine entsprechend organisierte Tàijíquán-Version würde sicherlich auch auf Interesse stoßen und gerade gute Tuishū-Demonstrationen sollten aus Kampfkunstsicht Wirkung zeigen. Und wo wir gerade bei Publikum sind: Kinder sind meines Erachtens ein sehr guter Anfang, um Meinungen und Interesse zu schulen. In der Schule meines Freundes sind einige Kinder in das Training involviert. Ein vermehrtes entsprechendes Angebot in Tàijí-Schulen sollte ebenfalls für Aufmerksamkeit sorgen.

Natürlich wäre es auch wünschenswert, wenn mehr gute Tàijí-Praktizierende Bücher über die traditionelle Lehre schreiben würden, in der vorhandenen Literatur wird der Kampfkunstspekt nur vereinzelt behandelt.

Aber auch Menschen, die aufgrund der Gesundheitswirkung zum Tàijíquán gefunden haben, können schlussendlich darüber die ganze Kunst begreifen. Insbesondere einige kränkliche Menschen, die angefangen haben, um ihre Gesundheit zu verbessern, wurden inspiriert und sind später große Persönlichkeiten im Tàijíquán geworden.

Das Einzige, das nicht geändert und angepasst werden kann, ist die Tatsache, dass das Beherrschen dieser wundervollen Kunst viel Arbeit, Aufwand und Zeit bedeutet. Doch ist es nicht gerade die Verlockung, ein Leben lang sein Tàijí zu verbessern, dadurch sein Leben verlängern zu können, die Aussicht zu haben, glücklich zu werden und bis ans Ende seiner Tage beweglich und fit zu sein? Ich für meinen Teil empfinde diese Perspektive als sehr erstrebenswert!

Gut gemachte Videos, die den Kampfkunstspekt des Tàijíquán unterstreichen, sind zum Beispiel von Nils Klug und Thomas Kirchner auf Youtube veröffentlicht worden:
<https://www.youtube.com/watch?v=l0GKWnz-eK4>
<https://www.youtube.com/watch?v=OXp00EaAB-c>
<https://www.youtube.com/watch?v=Z45APHIXQ9o>



Gerhard Dänekamp ist Schüler von Hella Ebel und unterrichtet Tàijíquán für den Hochschulsport in Osnabrück. In seiner Freizeit befasst er sich mit chinesischer Geschichte, Kultur und Kampfkunst und lernte einige Semester Mandarin. Derzeit studiert er Biologie im Fachmaster an der Universität Osnabrück mit Schwerpunkt Mikrobiologie und Biochemie.