

Warum ist das nur so schwierig?

Über die Schwierigkeit von nachhaltigen Veränderungen in der Taiji-Praxis
Von Christine Schneider

Ernsthafte Fortschritte in der Taiji-Praxis erfordern häufig tiefgreifende Veränderungen, die unterschiedliche Ebenen betreffen können. Christine Schneider geht der Frage nach, warum solche Veränderungen so schwer fallen, und erläutert auf der Grundlage der Lehre von Patrick Kelly, dass für wesentliche Veränderungen ein vertiefter Bewusstseinszustand notwendig ist.

ABSTRACT

Oh, why is it so difficult?

On the difficulty of lasting change in the practice of Taijiquan

By Christine Schneider

Serious progress in the practice of Taiji often requires far-reaching changes that can involve various levels. Christine Schneider investigates the question of why such changes are so hard to achieve and explains, on the basis of the teachings of Patrick Kelly, that a deeper level of consciousness is required for essential changes.

Wenn man bedenkt, wie schwierig alte und tief sitzende Gewohnheiten zu verändern sind – dies gilt für Bewegungsgewohnheiten genauso wie für emotionale Muster – scheint es manchmal wie ein Wunder, dass dies überhaupt möglich ist. Aber genau das ist das Unterfangen, wenn man sich auf den Pfad des Lernens im Taijiquan begibt: Alte Gewohnheiten aufgeben, neue Muster bahnen – und diese Veränderung wird so individuell verlaufen wie Menschen einzigartig sind.

Häufig scheint das, was man als Lehrerin sagt und erklärt, sehr wenig sichtbare Auswirkungen zu haben. Als LehrerInnen kennen wir alle das Phänomen, dass trotz sorgfältigster und wiederholter Erklärung und Anweisung die SchülerInnen immer noch etwas anderes machen – manchmal sogar das Gegenteil von dem, was gefragt ist!

Bedeutet das, dass man als Instruktorin kaum direkten Einfluss auf echte und nachhaltige Veränderungen der Bewegungsmuster der KursteilnehmerInnen hat? Wie kommt es

dann, dass im Taijiquan der »Linie« – also der Kette der LehrerInnen, über die das Taiji-Wissen weitergegeben wurde – so großes Gewicht beigemessen wird?

Die meisten Praktizierenden wissen um die überragende Bedeutung der LehrerIn und deren großen Einfluss auf ihre Entwicklung. Dieser Einfluss kann allerdings sowohl überals auch unterschätzt werden. Ein Kanal der Übertragung, der oft überschätzt wird, ist die verbale Erklärung – bei aller Würdigung der Bedeutung dieses Bestandteils des Unterrichts. Er ist ohne Zweifel ein Mehrwert gegenüber einem traditionellen chinesischen System, das ohne viele Erklärungen abläuft und ohne die Erlaubnis, Fragen stellen zu dürfen. Besonders westlichen SchülerInnen helfen Erklärungen, Zugänge zu einer Kunst zu finden, die nicht Teil ihres eigenen regionalen kulturellen Erbes ist.

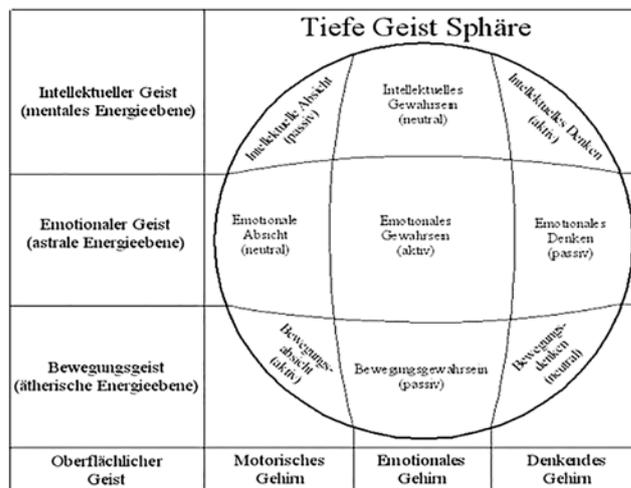
Allerdings können komplizierte Verbalerklärungen überfordern und unerwünschte Nebeneffekte haben, die auch erfahrenen Instruk-

torInnen verborgen bleiben, sofern sie nicht darauf sensibilisiert sind, auf gewisse Anzeichen zu achten.

Die Erklärung dafür, dass SchülerInnen viele unserer Anweisungen ignorieren, findet sich in der Funktionsweise des menschlichen Gehirns. In bestimmten Situationen – zum Beispiel bei Informationsüberlastung, einem widersprüchlichen sensorischen Input¹, einer starken (und damit einschränkenden) Fokussierung² oder auch in emotional hoch geladenen Konstellationen – verändert unser Gehirn die Wahrnehmung der Realität, um zu vereinfachen, die Konflikte zu lösen und um die Situation bewältigen zu können.

Ebenso spielt die Ebene eine Rolle, auf der unser Geist operiert. Mit der Begrifflichkeit »Ebene(n) des Geistes« beziehe ich mich auf das Modell von Patrick Kelly, der für das Alltagsbewusstsein oft den Begriff »oberflächlicher Geist« verwendet. Dies ist keinesfalls abwertend gemeint, sondern bezeichnet ein Ende eines Kontinuums, an dessen anderem Ende tiefe – und nicht so leicht zugängliche – Schichten des Geistes liegen. (nachzulesen zum Beispiel in Patrick Kelly: Spirituelle Wirklichkeit – Tiefer Geist und darüber hinaus, 9clouds (Eigenverlag), 2005)

Allgemein bekannt, weil der Alltagserfahrung leicht zugänglich, sind die Bewusstseinszustände des Wach- oder Normalbewusstseins, des Weiteren Schlaf, Ohnmacht und Koma. Hohes Fieber und andere Krankheitszustände, Ausnahmesituationen wie Schlafmangel,



außergewöhnlich starke psychische Belastungen oder Rauschzustände erweitern dieses Spektrum. Nicht so weit verbreitet, aber ebenfalls gut dokumentiert, sind Erfahrungen mit Trancen, die durch Bewegungen und/oder Rhythmen induziert werden oder durch Hypnose oder Selbsthypnose. In so einem Verständnis von getrennten Kategorien von Wach- oder Schlafbewusstsein ist man entweder wach oder nicht.

Das Modell von Patrick Kelly von verschiedenen Schichten des Geistes, die mehr oder weniger entfernt vom Alltagsverstand sind, beinhaltet hingegen auch die Möglichkeit, dass verschiedene Ebenen gleichzeitig operieren – etwas, das allerdings viel Training und Erfahrung erfordert. Ein Beispiel wäre

Grafik aus Patrick Kelly: Spirituelle Wirklichkeit, 9clouds press (Eigenverlag) 2005, mit freundlicher Genehmigung des Autors



Meditation leistet einen wichtigen Beitrag zur Schulung des Geistes im Taiji-Training.

¹Dazu gibt es faszinierende Experimente: Sie zeigen eindrücklich, wie das Gehirn Konflikte einfach entscheidet, wenn der sensorische Input beispielsweise von Auge und Ohr oder von Auge und Tastsinn nicht kongruent ist. Lesenswert zum Beispiel Vilaynur S. Ramachandran/Sandra Blakeslee: Die blinde Frau, die sehen kann – Rätselhafte Phänomene unseres Bewusstseins, Rowohlt 2002.

²Eines der bekanntesten Beispiele ist das »Invisible Gorilla« Experiment von Christopher Chabris and Daniel Simons von 1999, <http://theinvisiblegorilla.com>.



Partnerarbeit im Taijiquan: eine Situation von höchster Komplexität, die sehr tiefe Konzentration erfordert.

Fotos: Sabine Pata

die Verwendung von tiefen (und damit sehr effektiven) Intentionen mit einem Gewahrsum (Ganzkörperbewusstsein), das gleichzeitig im ganzen Körper subtilste Druckveränderungen oder Temperaturveränderungen wahrnehmen kann, wobei die Außenwahrnehmung (Alltagsgeist) währenddessen weiterläuft. Im Pushing Hands, der Partnerarbeit, beinhaltet dies sogar alle inneren Veränderungen, die in meiner PartnerIn stattfinden – eine Situation von höchster Komplexität!

Es ist eine gängige Empfehlung im Taijiquan, den Geist zu beruhigen. Dies genügt jedoch nicht, dies ist nur der allererste Schritt: den Alltagsgeist passiv werden zu lassen. Wir verwenden dazu im Training meist die Metapher des »Einschlafens«. Gemeint ist die oberflächliche Schicht des Geistes, die

einschlafen kann – damit tiefere Schichten »aufwachen« können. Das »tiefer Sinken«, das (körperlich gemeint) prominenter Übungsbestandteil so mancher Taiji-Stile ist, lässt sich also auch auf den Geist übertragen.

Erst mit der Schulung des Geistes in diesem Sinne, mit dem Üben des Tiefergehens im Geist, dem Modulieren der verschiedenen Bewusstseinschichten, dem Praktizieren der Gleichzeitigkeit von Intention und Aufmerksamkeit wird nach und nach das Dilemma lösbar, das durch die Beschränktheit des Alltagsverständes, also der oberflächlichen Schichten des Geistes, entsteht: Dieser kann nämlich nur eine sehr begrenzte Menge an sensorischer Information so verarbeiten, dass die Steuerung der Anpassungsreaktion sinnvoll – also im Geiste der Taiji-Prinzipien – stattfindet.

Dies ist der Grund dafür, warum es für AnfängerInnen praktisch unmöglich ist, Dinge zu verändern, die eine subtile Kontrolle erfordern. Die oberflächlichen (= Alltags-) Schichten des Bewusstseins können nur eine beschränkte Anzahl an Bewegungen auf einmal bewältigen und beeinflussen, und diese wiederum nur sehr grob. Zum Glück müssen am Anfang so viele grobe Anpassungen ge-

leistet werden, dass sie den oberflächlichen Geist beschäftigen, während die SchülerInnen langsam lernen, wie sie tiefere Schichten erreichen und verwenden können, die man für die subtileren Veränderungen benötigt.

Falsch oder richtig? Meist weder das eine noch das andere!

Manchmal wiederholen SchülerInnen eine Bewegung nach einer Korrektur von mir ein einziges Mal und fragen mich: »Stimmt das jetzt so?« Auf eine solche Frage kann ich fast nie mit »Ja« antworten, aber ebenso wenig mit »Nein«. Warum eigentlich nicht? Es sollte doch einigermaßen einfach sein, falsch von richtig zu unterscheiden.

Die entsprechende Bewegung stimmt nach dem ersten Versuch nach einer Korrektur deswegen nicht – kann gar nicht stimmen – weil meine Intervention sehr wahrscheinlich auf eine ganz andere Ebene der Genauigkeit abzielte als auf ein kleines äußeres Detail der korrekten Körperhaltung oder einer Figur (was einfach eine Frage des Wissens und Erinnerns ist und einfach verändert werden kann) – nämlich auf eine zweite Ebene der Genauigkeit, die viel schwieriger zu erlangen und viel schwieriger zu verändern ist.

Diese Art von Genauigkeit bezieht sich auf die Dynamik einer Figur und nicht auf die Exaktheit einer Position. Meine Korrektur kann zu tun gehabt haben

- mit der Art und Weise, in der wir von einem Punkt im Raum zu einem anderen wechseln,
- mit der Art und Weise, wie sich verschiedene Körperteile synchronisieren müssen, um sich in Wellenform zu bewegen,
- damit, wie man unabhängig von der äußeren Bewegung innerlich den Muskelzustand verändert (ein simples Loslassen ist wahrscheinlich nicht so simpel, wenn es zu einem bestimmten Zeitpunkt in einem bestimmten Teil des Körpers in einer geschmeidigen und kontrollierten Art und Weise stattfinden soll, während ein anderer Teil des Körpers etwas ganz anderes tut),
- damit, wie man den gesamten Bewegungsspielraum eines Gelenks auslotet und nutzt,
- wie Unter- und Oberkörper in verschiedenen Timings steigen und sinken, um vertikale Kompressionen zu erzeugen,
- wie und wann genau die Arme sich mit dem Rumpf verbinden, sich davon trennen und neuerlich verbinden, um Kräfte von der Körpermitte in die Hände zu leiten,

- wie und wann man den Geist innerhalb und außerhalb des Körpers lenkt,
- wie alles das mit den inneren Veränderungen und den äußeren Bewegungen einer PartnerIn im Pushing Hands zu koordinieren ist
- und mit unzähligen weiteren subtilen Details!

Solche Korrekturen zielen auf Veränderungen ab, die nicht so einfach zu implementieren sind und die von der Schülerin eine große Anstrengung erfordern. Die Voraussetzung ist dabei, dass sie sieht, was sie tut, und versteht, wohin es gehen soll. Nur dann besteht eine Chance, eine Bewegungsgewohnheit zu verändern. Solange eine Kluft zwischen dem, was sie meint zu tun, und der tatsächlichen Bewegung besteht, hat die korrekte Bewegung (noch) keine Chance. Das Hauptproblem hierbei ist, dass die Aufmerksamkeit, das Horchen, nicht tief genug ist. Ein lediglich stiller, beobachtender Alltagsgeist wird das Feedback der inneren Sensoren nicht empfangen, dafür ist ein viel tieferer Bewusstseinszustand nötig.

Das Verfeinern dieser Koordination ist wesentlich anspruchsvoller als die Genauigkeit der ersten Ebene (die äußere Bewegung) und dauert viele Jahre. Die Summe der präzisen Abstimmungen ergeben schließlich jene »Geschmeidigkeit«, die Taijiquan auf hohem Niveau auszeichnet. Ist der Körper nicht auf diese Art verbunden, bleibt die Wirkung einer Geist-Intention beschränkt und unter ihrem Potenzial – denn de facto wirken dann viele unkoordinierte (und teilweise unbewusste) Intentionen.

Sobald SchülerInnen erkennen, was tatsächlich geschieht, können sie es verändern. Dann ist es lediglich eine Frage der Zeit und der Intensität des Bemühens, bis sich Bewegungsgewohnheiten verändern. Mit wenig Anstrengung wird es langsame oder keine Veränderung geben. Mit großem Einsatz wird sie rascher stattfinden. Wenn die Konzentration von einer tieferen Ebene des Bewusstseins kommt, kann die Veränderung relativ rasch erfolgen. Eine starke Konzentration von einer oberflächlichen Bewusstseinssebene wird ebenfalls Veränderung bewirken, aber die subtileren Aspekte der Bewegung nicht erfassen.

³Eine bewusst zugespitzte Behauptung. Viele Taiji-Praktizierende, die mit großer Mühe um die Präzision ihrer Bewegungen ringen, würden ihr widersprechen und sie sogar für provokant halten. Ich meine, dass äußere Genauigkeit relativ simpel im Vergleich zu der Subtilität und der erforderlichen Tiefe eines fortgeschrittenen inneren Trainings ist, welches das Synchronisieren von verschiedenen Körperteilen in Wellenbewegungen und eine Palette von verschiedenen Geist-Energie-Körper-Koordinierungen beinhaltet.



Zwar existieren die Kategorien »richtig« und »falsch« tatsächlich (zum Beispiel im Hinblick auf links oder rechts, vorwärts- oder rückwärtsschreiten) und machen in Bezug auf die äußere Bewegung auch Sinn – die äußere Bewegung selbst jedoch ist nicht wirklich wichtig. Auf dieser ersten Ebene der Genauigkeit sich korrekt zu bewegen ist nicht so schwer³ und erfordert auch keine innere Veränderung. Sobald man aber die zweite Ebene der Genauigkeit in den Blick nimmt, wird es für AnfängerInnen unmöglich, sich »richtig« zu bewegen. Das bedeutet andererseits auch nicht, dass alle Bewegungen von AnfängerInnen »falsch« sind – es ist passender, dafür die Attribute »mehr oder weniger verfeinert« zu verwenden.

Alle Schulen streben nach Verfeinerung, aber nicht alle nach der gleichen Art von Verfeinerung. Worin die Unterschiede liegen, ist für ein gut geschultes Auge unschwer zu erkennen. Wenn es um Veränderung geht, ist der vielleicht wichtigste Faktor die Absicht, die Intention. Viele Menschen sagen zwar, dass sie sich verändern wollen, aber sobald sie mit der Realität der ersten Schritte konfrontiert sind, geben sie auf. Die Veränderung gefährdet plötzlich etwas, das sie nicht loslassen wollen, oder erweist sich als zu anspruchsvoll. Ein lediglich oberflächlicher Wunsch kann einen tief sitzenden Widerstand nicht überwinden – und somit wird keine Veränderung stattfinden.

Das Formtraining als Meditation in Bewegung trägt zur Erschließung tieferer Schichten des Geistes bei. Essentiell ist dabei die Verwendung von Intuition.



Christine Schneider

begegnete Patrick Kelly Anfang der 90er Jahre, was maßgeblichen Einfluss auf ihre weitere Taiji-Praxis hatte. Als Teil seines Netzwerks von »Senior Instructors« hält sie inzwischen internationale Workshops in mehreren Ländern Europas. Ihr Interesse an den komplexen Zusammenhängen zwischen Geist – Emotion – Seele – Körper mündete in körpertherapeutischen Ausbildungen (Hakomi, Shiatsu). Seit 2011 leitet sie die taiji-schule.at in Wien.
www.taiji-schule.at

Emotionale Erfahrungen, die energetisch und körperlich abgespeichert sind, spielen dabei eine große Rolle. Wir haben gute Gründe aus unserer Vergangenheit, warum wir geworden sind, was wir sind, und dafür, dass wir uns so bewegen und uns körperlich so organisieren, wie wir das tun. Nicht selten sind es diese tieferen Widerstände, warum AnfängerInnen nach den ersten wenigen Übungsstunden bereits wieder aufgeben. Meist bleiben diese psychologischen Dynamiken und wie sie durch bestimmte körperliche Praktiken getriggert oder alarmiert werden, allerdings unbewusst, und es finden sich Gründe im Außen für den Kursabbruch.

Schließlich wird auch der Grund, warum sich jemand verändern möchte, also das Motiv, einen maßgeblichen Einfluss auf die Erfolgsaussichten der beabsichtigten Veränderung haben. Wir sind meist genau dort, wo wir sein müssen, um dorthin gelangen zu können, wohin wir gehen möchten. Also sollten wir damit anfangen, uns selbst in unserem augenblicklichen Entwicklungsstand im Taijiquan vollständig anzunehmen, anstatt einem Zustand entfliehen zu wollen, den wir bedauern, ablehnen oder von dem wir der Meinung sind, er sei unter unserem »eigentlichen« Können.

Patrick Kelly schreibt in diesem Zusammenhang über die Dichotomie von »Akzeptanz« und »Bemühen« und über die Bedeutung, zwischen diesen Polen eine Balance zu finden. (Patrick Kelly: Spirituelle Realität – Tiefer Geist und darüber hinaus, 9clouds press (Eigenverlag) 2005, S. 82f) Akzeptanz und starke Anstrengung sollten gleichzeitig und nicht antagonistisch wirken – dann werden sie dazu beitragen, dass eine beabsichtigte Veränderung in einem Menschen rasch stattfinden kann.

Trotz aller Schwierigkeiten erleben wir im Taijiquan dennoch das Wunder der Veränderung immer wieder. Für das eigene Bemühen, das unumgänglich ist, gibt es zum Glück Unterstützung: Unterstützend wirken zweifellos sowohl das Vorbild von erfahrenen Lehrenden und weit fortgeschrittenen SchülerInnen als auch die Energie einer konzentriert übenden Gruppe.

Die Gründe zu verstehen, warum Veränderung im Allgemeinen schwierig ist, sollte zu einer verständnisvollen Haltung führen und zu einer freundlichen Milde mit sich selbst – ohne deswegen den Wunsch zu weiterer Veränderung aufzugeben.

Schule für innere Kampfkünste



WUDANG PAI

Taijiquan · Xingyi-Bagua · Xingyiquan

www.wuguan.de

Jo Wei He Augustin, 16. Generation Wudang Pai
Mülheim a. d. Ruhr



Seminarhof Heringsand: Fort-/Weiterbildungen, Wochenendseminare, Intensivwochen
Hamburg Goldbekhaus: Wochenkurse für Taijiquan und Qigong







Schule für berührende und bewegende Kunst

Wilhelm Mertens / Karin Balsiger

www.wilhelmertens.de / www.seminarhof-heringsand.de



