

„Kampfkünste sind eine Form von Übungen in denen Prinzipien und deren Anwendung enthalten sind. Sie sollen sowohl Weisheit als auch Mut stärken.“

(Cheng Man Ching, 13 Kapitel)

Was ist TUI SHOU ? Warum TUI SHOU („Hände Schieben“)?

„Tai Chi Chuan besteht aus zwei Schätzen, einer ist die Form, der andere das Tui Shou. Wer das eine übt und das andere vernachlässigt, verfehlt das Verständnis des ganzen Tai Chi Chuan.“ So drastisch kennzeichnet der Pekinger Tai Chi Chuan Meister Xu Yunqi die Bedeutung des Tui Shou.

Tui Shou werden Partnerübungen genannt, die dem Übenden helfen sollen die Prinzipien des Tai Chi Chuan in ihrer Anwendbarkeit zu erleben, zu verstehen und später intuitiv einzusetzen. Das Tui Shou beginnt mit einfachen, standardisierten Partnerübungen im Stand und führt zu spielerischer, offener Körperarbeit mit einem Anderen, bis hin zum Wettspiel.

Dieser Artikel möchte Tai Chi Chuan Übende auf diesen Bereich neugierig machen und ihnen Übungsformen verschiedener Schwierigkeitsgrade zur Entdeckung dieser in den Kampfkünsten einzigartigen Trainingsform aufzeigen.



Tai Chi Prinzipien sind alle auch in der Form zu finden, doch oftmals verborgen oder nur subtil angedeutet. Prinzipien sind an sich ohne Form, sie entziehen sich leicht der Bewusstheit und der Aufmerksamkeit hinter den Anforderungen und Notwendigkeiten der Choreographie(n). Formen sollten kein Selbstzweck sein, sondern den Prinzipien Fühlbarkeit verleihen, sie im Üben „sichtbar“ machen. Und doch kann sich Bewegung an Bewegung, Form an Form reihen, ohne dass sie wirklich und überprüfbar für den Übenden Ausdruck dieser Prinzipien sind.

Einige Grundlagen möchte ich zur Verdeutlichung dieser Behauptung hier aufführen. Gewurzelt und agil, weich und hart, dynamisch und ruhig, das Zurück im Vorwärts bewahren, folgen und kontrollieren, Oben und Unten verbinden, öffnen und schließen.... Vielen Tai Chi Spielern sind diese Yin – Yang Paare bekannt, ohne dass sie sich in ihrer Praxis wiederfinden. Vielen sind Möglichkeiten einer einfachen Überprüfung unbekannt. Dabei geht es nicht um einen Trick oder eine zusätzliche Technik, sondern um das entdecken und wecken von Qualitäten,

die in den Ausdrucksformen und Wandlungen der Energie, die die Taiji Form lebendig machen, liegen. Innere Aspekte, die jeden Stand, jede Taiji Bewegung zum Ausdruck des Höchsten Letzten machen . Manchmal wird dieser Bereich tabuisiert und Energiearbeit in den Bereich der Esoterik „gehoben“. „Erst muss das Wahre Qi kultiviert werden...“lautet die Verströmung auf ...?

Wie entstehen elastisches und dynamisches Wurzeln und mühelose Energie aus Entspannung, wie realisiert man Tai Chi Prinzipien unter Stress, wann wechselt Folgen in Kontrolle, wann, wie und warum leer in voll und voll in leer, dies und vieles mehr übt und erfährt man bei der Arbeit mit dem Partner .

Es ist verhältnismäßig leicht sich beim Üben der langsamen Bewegungen der Form im Gleichgewicht zu fühlen, sich für entspannt (angstfrei) zu halten und zu glauben das die Bewegung voller „innerer“ Energie ist . Diese Wahrnehmungen erweisen sich im Tui Shou oftmals als Selbsttäuschungen. Der Sieg ist plötzlich wichtiger als die Ent/spannung, Muskelkraft muss Energie ersetzen, das „Hören“ des Gegners ist im „Sprechen“ mit den eigenen Kräften untergegangen...

Hier soll der Versuch gemacht werden ganz konkret, für jeden, der sich darauf einlässt, erfahrbare Energiearbeit zu entwickeln. Dabei werde ich geheimnisvolle Kräfte aus dem Spiel

lassen und die Ziele so setzen, dass zum Erfahren keine jahrzehntelange Meditation vorausgesetzt wird.

Wir erfahren im Tui Shou -in einem exemplarischen, aber geschützten Feld – unsere eingeschliffenen Verhaltensmuster von unbewussten, oft chronischen (Ver-) Spannungen, unnötigem Widerstand, falschem Ehrgeiz, unbegründeter Angst, situativer Ohnmacht(einem „Stärkeren“ gegenüber, unangemessener Wut und vieles andere mehr. Dies fehlentwickelten, biographisch oft gut begründeten Verhaltensmuster, werden aber unserem Interesse Tai Chi Prinzipien gelassen in unseren Alltag zu übertragen nicht gerecht. Sehr oft entdecken wir beim tui shou Ähnlichkeiten mit den Mustern, die unser Verhalten in Entscheidungssituationen oder Konflikten im Beruf oder im Privatleben bestimmen. Wir bemerken, dass wir in diesen Situationen manche Verhaltensmöglichkeiten nicht in Betracht ziehen und über andere gar nicht erst verfügen. Das Entdecken und Entwickeln von Alternativen oder Ergänzungen durch Tui Shou zum bereits erworbenen Repertoire kann uns neue Möglichkeiten des Umgangs mit uns selbst und anderen aufzeigen. Dass eine solche Übertragung sorgfältige Aufmerksamkeit und Behutsamkeit erfordert, muss hier erwähnt werden. Die Langsamkeit beim Lernen des Taiji und die Hürden beim Umsetzen des Gelernten weisen Taijiquan geradezu als besonders geeignet für dieses Um- und Neulernen, das alle Lebensbereiche miteinbezieht, aus. Ein Umstülpen der Persönlichkeit, oder ein Einbrechen erworbener Werte findet hier keine ursächliche Grundlage. Einfache Dinge erhalten hier Rang: Sitzen, Stehen Gehen, Drehen, jemanden/etwas bewegen, bewegt werden. Vieles kann darin aufgespürt werden, nichts drängt sich auf. Geduld mit sich, seinem Lernprozess und seinen Veränderungsmöglichkeiten, Toleranz der gleichen Phasen bei anderen kennzeichnen diese Arbeit.

Allein diese Hürde ist so hoch, dass Entschlossenheit und Mut als notwendige Voraussetzung bezeichnet werden kann, sich auf den WEG zu machen.

Vorbereitung der Übungssituation

Entscheidend für das Entdecken der Möglichkeiten, die im Tui Shou liegen, ist die Gestaltung und Entwicklung der Übungssituation. Meines Erachtens ist es günstig, wenn die Tai Chi Übenden bereits eine Zeit von drei bis sechs Monaten an der Form gearbeitet haben und sich untereinander kennen. Die Atmosphäre des ruhigen, meditativen Übens sollte ein Gefühl des Miteinanders erzeugen. Einfache Partnerübungen, wie das gegenseitige Lockern der Arme, die Klopfmassage für Rücken und Schultern und ähnliches können den Mitübenden als Helfer erleben lassen. Das chinesische Ideal des „Gongfu Bruders“ der als Helfer und Korrektiv das Lernwachsen begleitet, kann in der Gruppe thematisiert werden. Die Aspekte des Tai Chi Chuan als Kampfkunst sollten in dieser Phase nicht überbetont werden, da dies viele Interessierte verschreckt, die diesen Aspekt gar nicht kennen (wollen). Stattdessen scheint es günstiger, häufig den Bereich der Körper- und Selbsterfahrung und der Stärkung der Gesundheit anzusprechen und diesen dem Taiji auch als tui shou immanenten Aspekten viel Raum zu gewähren. Das heißt der Lehrer sollte sich intensiv um eine entspannte, angst- und wettbewerbsfreie Atmosphäre beim Üben bemühen. Die Übenden sollen sich in Bewegung erfahren und dieses Bewegungsgefühl nach Möglichkeit genießen und entwickeln.

...wer ist die (der) Beste im ganzen Land?

Ein Wort zu dem verbreiteten Vorurteil Taijiquan sei wettbewerbsfrei. Sicherlich trifft dies auf das Taiji im eigentlichen zu, aber nicht auf die meisten Menschen, die Taiji üben. Unwillkürlich vergleichen sich die Übenden mit anderen aus der Gruppe.

Unterschiedliche koordinative Voraussetzungen, Vorerfahrungen vom leistungsorientierten Sport, Erwartungen an sich selbst und an die „Wunder“ des Tai Chi Chuan, Lob und Kritik des Lehrers, das ganze Spektrum der daraus resultierenden Emotionen und Einschätzungen ist kaum einzugrenzen: Es beschäftigen uns ungewollt drängende Bewertungen. Bei anderen sieht die Form schöner aus, sie lernen die Abfolge der Bewegungen schneller, der Lehrer schaut immer gerade dann, wenn man in Schwierigkeiten ist. Wir fragen uns: wie fühlt sich denn nur dieses Qi(Chi) an und wann verhilft es mir zu müheloser, schier unbegrenzter Energie? Auf andere Art trägt auch die Diskussion über Vor- und Nachteile und Echtheit unterschiedlicher Stile, und Berichte über das Können der Meister und ihre Stellung in Familientraditionen, ihre Mythen und Legenden und vieles mehr dazu bei. Zeugnis hiervon geben die beliebten Anekdoten über Kämpfe und Unbesiegbarkeit großer Meister, die Geschichten von berühmten Kämpfern, die nach einer Begegnung mit dem Taiji Meister baten, seine Schüler werden zu dürfen und dergleichen.

Es ist also nicht erst die Versportlichung des Taiji Quan, die den Wettbewerb hineintragen, es sind die Menschen und ihre gesellschaftliche Prägung. Hier unterscheiden sich Asiaten und Europäer meiner Erfahrung nach wenig.

Es scheint mir einer der vielen Ausdrucksformen des Yin Yang Paares, dass gerade das tui shou – als die stärker Yang betonte Seite des Taijiquan, eine Hilfe bei der Überwindung dieser Wettbewerbsorientierung sein kann.

Wenn durch geduldige Anleitung und beharrliches Üben die SchülerInnen Prof Chengs Satz vom Investieren in das Verlieren verstehen, dann steht Erfahren über Siegen, natürlich-spontane Antwort über schneller Reaktion und raffinierter Strategie, ganzheitliches Üben über ängstlicher Gesundheitssehnsucht, Integrität über bloßer Schönheit, Verstehen über Imitation. Die Übenden erspüren dass das Verlieren kein Verlust ist, sondern ein sich verlieren, ein Aufgeben von permanenten Kontrollanstrengungen, von machtvollen überflüssigen Kraffteinsätzen, die wir im Nachgeben nicht brauchen, von ineffektiven Energiebindungen, die uns ermüden, von Konzepten, die nicht greifen und von vielen anderen Erscheinungsweisen des Ego.

Dazu kann auch die Entlastung vom Druck *die Form erst ganz zu lernen*, bevor man zu anderen („tieferen“) Erfahrungsformen des Tai Chi kommt, wie z. B. dem Tui Shou, beitragen. Ich halte es für ungünstig die Partnerübungen zu sehr abzukoppeln und sie als eigenen Bereich zu behandeln und damit eine Barriere zu erzeugen. Günstiger ist es, sie in methodisch sinnvoller Weise in den Prozess des Formübens einzubauen. So erweitert sich das Feld der Körper- und Energieerfahrung frei von mystifizierendem Ballast ganz natürlich. Zusätzlich für besonders Interessierte Tui Shou Klassen anzubieten ist natürlich eine weitere Möglichkeit.

Die Auswahl der geeigneten Übungen muss selbstverständlich der Lehrer situativ angemessen treffen. Grundsätzlich gilt für den Umgang miteinander: behutsam, langsam, freundlich, respektvoll, ohne Muskelkraft.

Die Grenzen des Anderen sind stets zu respektieren. Das gilt für die Bereitschaft sich auf die Übung einzulassen, auf Könnensstufe und auf die gewünschte Intensität der/des hierin noch Ungeübteren.

Viele Menschen haben Angst vor dem direkten Körperkontakt mit nicht Vertrauten, mit Menschen, die die man nicht sympathisch findet, mit Menschen des anderen Geschlechts. Oft getrauen sie sich dies nicht einzugestehen und bleiben lieber dem Üben ganz fern. Für sie liegen im tui shou eine Herausforderung und eine Chance. Seinen individuellen Raum erfahren, bewahren und der respektvolle Kontakt, die Entwicklung partnerschaftlicher Verhaltensweisen und das Überschreiten einengender Grenzen sind einige Aspekte hierzu. Auf die Einhaltung dieser Grundsätze ist unter allen Umständen zu achten. Sie sollten vor der Aufnahme des Übens erläutert werden und besonders in den einführenden Formen betont werden. Andernfalls werden Ängste geweckt oder Motivationen zerstört. Nur so bleibt auch der meditative Schwerpunkt der Achtsamkeit erhalten. Wildes Herumschubsen sollte nicht geduldet werden, da dies dem Lernen und Spüren nicht dient, aber die Atmosphäre für andere empfindlich stören kann, selbst wenn die „Schubser“ ihren Spaß haben sollten. Gewaltfreiheit und Zugang für alle Menschen zu dieser hervorragenden Erfahrung für alle Menschen ist ein anspruchsvolles Ziel, das beim Üben der Kampfkunst Tai Chi Chuan verwirklicht werden kann.

Detlef Klossow