

Chinesisch-europäische oder europäisch- chinesische Bewegungs- kunst?

Gedanken zum Kulturtransfer
Von Helmut Jäger

Wenn wir Qigong oder Taijiquan üben, treten wir in Kontakt mit einer anderen Kultur. Wir nehmen »das Fremde« wahr vor dem Hintergrund eigener kultureller Prägung. Etwas Neues, das aus anderen Formen von Beziehungen erwachsen ist, wird mit unseren eigenen Vorstellungen und Erfahrungen verbunden, die sich seit frühester Kindheit zunehmend festigen. Kulturelle Begegnung bedeutet daher immer Verunsicherung, da sicher Geglaubtes sich als relativ erweist. Helmut Jäger hat seine Erfahrungen in verschiedenen Kulturen reflektiert und spricht sich für einen bewussten und vorsichtigen Kulturtransfer aus. Er beschreibt anhand der Begriffe Mianzi, Guanxi, Amae und Dao Besonderheiten der asiatischen Traditionen, die im europäischen Denken keine direkten Entsprechungen haben. Er verweist darauf, dass die chinesischen Übungsmethoden, die den Menschen in der Einheit von Körper und Psyche berühren, wie alles, was wirkt, auch Risiken bergen und gute LehrerInnen erfordern.

ABSTRACT

**A Chinese-European or a European-Chinese movement art?
Reflections on cultural transfer
By Helmut Jäger**

When we practice Qigong or Taijiquan, we enter into contact with another culture. We are aware of something »alien« in the context of our own cultural background. Something new that has arisen from other forms of relationship is connected with our own ideas and experiences, which have been increasingly anchored in us since our earliest childhood. For this reason, cultural encounters always involve an element of uncertainty or insecurity because things we believe to be certain are shown to be relative. Helmut Jäger reviews his experiences in various cultures and advocates a conscious and cautious cultural transfer. Making reference to the terms mianzi, guanxi, amae and dao he describes special features of Asian traditions that have no direct correspondences in European thinking. He points out that the Chinese methods of practice that affect people in their unity of body and mind can, like all effective methods, also involve risks and thus require good teachers.

Wenn wir uns mit Qigong oder Taijiquan beschäftigen, machen wir Erfahrungen mit einer Kultur, die sich deutlich von unserer europäischen unterscheidet.

Meine wesentlichen Werte und Blockaden kamen mir mit der Muttermilch. Damit bin ich »Deutscher«, auch wenn ich mich als Weltbürger fühle

und Qigong unterrichte. Also sicher etwas anderes als ein Mensch, der in Asien geboren wurde, oder als ein Experte in Sino- oder Japanologie. Alles, was ich bisher mit östlichen Methoden und Philosophien erlebte, wurde mit dem vermischt, was ohnehin in dem Suppentopf meiner kulturellen Erfahrungen vor sich hin köchelte.

Der erste Kulturschock meines Lebens, in einer mir sehr fremden afrikanischen Kleinstadt, offenbarte Beängstigendes: Die angelernten, ab der Schulzeit erworbenen Werte zerbröselten und die bis dahin sicheren Wahrheiten zerfielen. Theoretische Konzepte relativierten sich und Richtig und Falsch verloren ihre Bedeutung. Es begann mir zu dämmern, dass »die Anderen« sich von mir nicht so sehr durch die begriffliche Sprache und abstraktes Denken unterschieden, als durch die Art, wie sie mit ganz anderen Kommunikationsformen umgingen: mit Berührung, Eros, Trance, Bewegung.

Die Grammatiken dieser Sprachen waren ungleich schwieriger zu verstehen als die Worte, die sie zu beschreiben schienen. Sie zwangen zur Veränderung meiner selbst, als wichtigste Voraussetzung dafür, dass ich in Resonanz treten konnte.

Mit der interkulturellen Erfahrung tauchte eine weitere Überraschung auf: Die verschiedenen Exemplare von Homo sapiens unterscheiden sich offenbar erstaunlich wenig voneinander. Die grundlegenden Anteile von Menschen sind über alle Kulturen hinweg sehr ähnlich: Bedürfnisse, Körperempfinden, Sinneseindrücke, Emotionen, Mimik, Wahrnehmungsfähigkeit, Grundmuster der Bewegung und des Ausdrucks.

Ich begann mich ernsthaft auf Qigong und Taijiquan einzulassen, weil mir die Art der Bewegungsempfindung half, gleiche Situationen radikal neu zu fühlen und nicht-denkend zu betrachten. Immer neue Horizonte taten sich auf. Ich sah, dass Seerosen, die auf anderen kulturellen Seen blühen, in einem für sie typischen Sumpf wurzeln. Meine Seerose würde folglich niemals anderen gleichen. Und das, was ich glaubte von andern Kulturen verstanden zu haben, war zwangsläufig durch den Filter meiner selbst gegangen. Mein Qigong ist also sehr »deutsch« und vermutlich weniger »chinesisch«. Wenn ich das Ziel hätte, es »chinesischer« zu gestalten, wäre es nachgemacht. Stattdessen versuche ich dafür zu sorgen, dass die Qualitäten der Nährstoffe aus dem benachbarten (chinesischen) Seerosenteich auch an den Grund meines (europäischen) Tümpels gelangen.

Östliche Philosophien und Arten der Bewegungskunst scheinen für interkulturelle Entwicklungsprozesse besonders geeignet zu sein, weil sie körperliche und psychische Aspekte gleichermaßen berühren und dazu verleiten, eine Gelassenheit zu finden, die entspanntes Handeln ermöglicht. Allerdings warnte um 1930 Carl Gustav Jung, ein Psychoanalytiker und Freund des Yijing-Übersetzers Richard Wilhelm, vor einer kritiklosen Nachahmung »chinesischer Yogaübungen«, da er befürchtete, psychisch verkrampfte Menschen könnten sich dabei noch mehr verkrampfen, als

sie es ohnehin schon seien. (Carl Gustav Jung: Vorwort zu Richard Wilhelm: »Geheimnis der Goldenen Blüte«, 1929)

Das »Bewusste« werde bei solchen zwanghaften Bemühungen gegenüber dem »Unbewussten« noch mehr verstärkt und der Versuch, kulturfremdes Verhalten zu kopieren, führe in die Neurose. Er empfahl, nicht das Denken und Fühlen des Menschen anzupassen an importierte, »als richtig erkannte Methoden oder Wahrheiten«, sondern fremde Techniken und Erkenntnisse so dosiert einwirken zu lassen, dass ein allmählicher, heilender Prozess des »Überwachsens« resultiere. Alles andere bleibe Nachäffen oder »das richtige Mittel in der Hand des falschen Mannes«. Diese Aussage gilt im Prinzip für jede wirksame Methode: Ein scharfes Küchenmesser ist gefährlicher als ein stumpfes.

Mit zunehmenden Erfahrungen ergänze ich daher meine stetig wachsende Neugier durch Vorsicht. Ich ahme nicht nach, sondern probiere aus, betrachte Auswirkungen und schaue nach Möglichkeiten, mich und meine Bezüge zu ändern. Mir ist deshalb bei der Betrachtung von Begriffen aus einer anderen Kultur weniger wichtig, »wie es wirklich ist«. Stattdessen interessiert mich, welcher Zusammenhang und welche Dynamik gemeint sein könnten, die da mit einem bestimmten, übersetzbaren Begriff angestoßen werden sollen.

»Jedes Wort ist ein Missverständnis.« Nietzsche
 »Fischreusen [Worte] sind da um Fische [Ideen] zu fangen. Wenn du den Fisch [die Idee] braten willst, leg die Reuse [den Begriff] weg.« Zhuangzi
 Wenn ich also verstehen will, auf welchem Boden Qigong gewachsen ist, begegnen mir unter anderem die Fischreusen Mianzi, Guanxi, Amae oder Dao. Welche Fische kann ich damit fangen?

Mianzi – lächelndes Gesicht

In Asien hatte ich als Europäer manchmal Schwierigkeiten zu entscheiden, ob ein lächelndes Gesicht (chinesisch Mianzi) nun »Ja« oder »Nein« bedeutet. Es fehlte mir an der Erfahrung, genauer hinzusehen, zumal ich – typisch deutsch – versuchte die innere Stimmung des Gegenübers an der Bewegung der Mundwinkel abzulesen. Bis ich irgendwann lernte, mehr auf die Augenwinkel zu schauen, die weniger bewusst kontrollierbar sind. Dass Chinesen, wie ich auch, Angst haben, öffentlich bloßgestellt zu werden (Mianzi verlieren), konnte ich sofort nachvollziehen. Aber warum sollte gleich eine Welt zerschellen, bloß weil eine äußere Haltung in sich zusammenbricht und vielleicht etwas Wahres zum Vorschein kommt?

»Kultur ist die konservative Beibehaltung von Verhalten, das sich bewährt hat.«
 Humberto Maturana

面子

Mianzi

关系

Guanxi

Hinter »Gesicht verlieren« musste sich daher mehr verbergen als die Übersetzung des Begriffes Mianzi vermuten ließ: ein Beziehungsgeflecht, das kollabieren kann.

Guanxi

Das ist Guanxi. Dieser Begriff skizziert eine, im Gegensatz zu Mianzi nicht sichtbare, um ein Zentrum kreisende Dynamik, in der das »Selbst« ruht.¹ Ein mehrdimensionales lebendes Netzwerk, in dem die einzelnen Teile in einem regen und ständigen gegenseitigen Austausch stehen. Im Zentrum stehen die Familie oder der Haushalt (in den nur die besten Schüler aufgenommen werden), weiter entfernt der engere Freundeskreis und schließlich ausgedehnt zu einer Wolke die lockeren Beziehungen zu Geschäftspartnern, Bekannten, Schülern oder Fremden. Die in der Peripherie Schwelbenden erhalten in Guanxi nur sehr dosiert so viel geistige und materielle Leistungen, wie sie es wert zu sein scheinen. Wenn jemand Mianzi verliert, sieht er mit Entsetzen, wie sein lebensnotwendiges Beziehungsgeflecht wegbricht.

Für die Aneignung von Qigong bedeutet Guanxi, dass ein Schüler sich intensiv um ein Verständnis einer traditionellen Denkweise bemühen und sich seinem Meister immer mehr annähern muss, bis er schließlich in den inneren Familienkreis (»inner circle«) aufgenommen wird. Außerhalb des Guanxi-Zentrums kann der Meister nur das vermitteln, was er sprachlich oder schriftlich zu fassen in der Lage ist. Seine persönliche Übertragung erfolgt dagegen, ganz ähnlich wie in den schamanischen Kulturen Afrikas oder Lateinamerikas, in Trance.

Auch in Ostafrika muss der Nachfolger eines Heilers, der ausgewählt wurde, weil er »das Gespür« hat, in den engsten Familienkreis aufgenommen werden, um das »Fühlen« direkt vermittelt zu bekommen. Abstraktes »Wissen« wird geringgeschätzt und vielleicht fremden Ethnologen erzählt, die seine Bedeutung ohnehin nicht verstehen werden.

In China (im Gegensatz zu Europa) konnten offenbar schamanische Praktiken über Jahrtausende erhalten bleiben und wurden in spätere Formen der sozialen Kommunikation unter anderem des Konfuzianismus übernommen.

Trance, die hirnpfysiologische Grundlage schamanistischer Übertragung, kann nicht abstrakt erlernt werden. Sie entsteht als eine Zustandsform

des Seins in direkter Erfahrung und in immer wiederkehrender Wiederholung im Rahmen unmittelbarer Kommunikation. Bis aus zehntausendmal Gehörtem und Gefühltem schließlich ein Fluss energievoller Bewegung entsteht. Europäer, die sich auf diese Art des Lernens in China oder in schamanischen Kulturen Afrikas oder des indischen Lateinamerikas einlassen, müssen zunächst das, was sie bisher wussten, hinter sich lassen.

Diese Form der Annäherung, die ich intensiv in Afrika erlebte, gleicht manchmal dem Umtopfen einer Pflanze: Die alte Kultur wird zunächst vergessen und die Neue umso intensiver vertreten. Dann stellen sich Asiaten oder Afrikaner europäischer auf als Europäer, oder diese fühlen sich plötzlich als bessere Chinesen. Aber auch bei solch erfolgreich Umgetopften bleiben die frühkindlichen Grundwerte und Prägungen versteckt erhalten, in irgendeinem verschlossenen Hinterzimmer des Selbst.

Diese vorübergehend verdrängten, weil unpassenden Eigenanteile versuchen dann solange zu stören, bis sie irgendwann doch wieder gehört werden. Erst dann kann etwas wirklich eigenständig Neues entstehen: ein Mensch, der sich in zwei Kulturen zu Hause fühlt, weil sich die Erde, in der er wurzelt, durchmischt hat.



Amae – mütterliche Geborgenheit

Ein anderer Blick auf die Zusammenhänge des Guanxi eröffnet sich aus der Betrachtung eines scheinbar ganz ähnlichen Begriffes aus

Japan: Amae. Der Begriff stammt von dem Verb »amaeru« ab: sich anlehnen, unter anderem im Sinne von »sich verwöhnen lassen«. Der japanische Philosoph Takeo Doi beschrieb es als ein zentrales, handlungsleitendes Gefühl. (T. Doi: Amae – Freiheit in Geborgenheit, 1982) Grob könnte man es mit »mütterlicher Geborgenheit« übersetzen, einem inneren Zustand, der sich aus dem Vertrauen in eine sichere Abhängigkeit von sozialen Kontakten vermittelt. Das heißt ein Gefühl, das tief verletzt werden kann, wenn sich diese Beziehungen auflösen. Dann folgt auf Amae die Verzweiflung, wie es beispielsweise nach den Lügen geschah, die die Atomkatastrophe von Fukushima begleiteten. Aber selbst dann sorgte der in sehr früher Kind-

¹ J. Guan: Guanxi: The Key to Achieving Success in China, Sino-Platonic Papers, Number 217, December, 2011, http://sino-platonic.org/complete/spp217_guanxi.pdf

heit erworbene Respekt vor sozialen Beziehungen dafür, dass andere nicht durch zu große Gefühlsausbrüche belästigt wurden. Amae ist mehr als die Zurückhaltung von Gefühlsäußerungen: Es erfüllt die Funktion eines Sicherheitskonzeptes. Takeo Doi skizziert Amae so:

- »Der Mensch hat ein Recht auf Abhängigkeit.«
- »In Abhängigkeit lässt es sich wohl ergehen ...«
- »Das Kind, das von seiner Mutter geliebt wird, hat ein Recht das auszuleben.«
- »Der Freiraum des Handelns des Kindes ergibt sich aus dem Schutzraum der Mutter.«
- »Das Kind darf verwöhnt werden und ist dann sorglos entspannt.«

Amae, die Lust, das fröhliche Baby einer großen Mutter sein zu dürfen, steht nicht im Widerspruch zur Leistungsforderung: Die Mutter ist streng, setzt klare Grenzen und sagt, was zu tun ist.

Wir wissen mittlerweile, dass die Software (die Kultur) die Hardware (Hirn-, Sinnes- und Bewegungsapparat) sehr deutlich prägt: In Hirnscannern leuchten bei Menschen, die ihre frühe Kindheit in Japan erlebt haben, Belohnungszentren auf, wenn eine eher sich verbeugende Gestalt gezeigt wird. Im Westen dagegen ist psychische Stabilität oft mit der Vorstellung eines kompetenten, freien »Ichs« verbunden, der »Lonely Cowboy Mentalität«. Deshalb leuchten bei Amerikanern in Hirnscannern die Belohnungszentren auf, wenn eine eher kämpferisch aufgerichtete Silhouette eines Menschen erscheint. Durch kulturelle Prägung verändern sich die Hirnstruktur und die Art des geistigen Zustandes, der durch die Oszillation der Hirn- und Körperzellen erzeugt wird.²

Um Amae oder Guanxi erleben zu können, ist eine enge Kommunikation mit vertrauten Personen nötig, an Orten, an denen Rituale zelebriert werden können: ein Garten, ein Schrein, ein Haus, ein vertrauter Platz, der ein sich Versenken ermöglicht oder an dem man sich mit anderen trifft, um etwas gemeinsam zu tun. Außerhalb Asiens ist die Annäherung von Westlern an diese Art des Seins und Fühlens schwierig. Wenn Europäer bei europäischen LehrerInnen Qigong, Aikido, Hapkido, Wingtsun oder Taijiquan lernen oder Texte östlicher Schriftsteller auf Deutsch lesen, dann kommunizieren sie mit Menschen der eigenen Kultur, die Einflüsse anderen Denkens und Fühlens bereits verdaut und integriert haben.

Daher ist vieles, was auf Deutsch gelesen für asiatisch gehalten wird, eher europäisch, neu gestaltet und weniger historisch verbürgt. Das liegt unter anderem an der Unübersetzbarkeit unscharf-viel-

deutiger Piktogramme in eine trennend-begriffliche Schrift und daran, dass alle Gedanken, die wir in Asien für grundlegend und sehr alt halten, über die Tische zahlloser Schreiber und Kommentatoren wanderten, die sie an das jeweils später opportune Denken angepasst haben. Wir haben tatsächlich keine Ahnung, was Kongzi, Zhuangzi oder Laozi »wirklich« dachten oder fühlten, sondern kennen nur Überlieferungen und hantieren mit Konstruktionen, die zu unserem heutigen Denken passend gebogen werden.

So mag zum Beispiel der Gedanke »Der Weg ist das Ziel« vom Daodejing ausgelöst worden sein, die dahinterstehende Vorstellung, es gäbe einen Stand- und einen Zielpunkt und dazwischen die gewundene Linie der Spur unserer Schritte, passt aber besser zum europäischen Denken des »Jacobsweges«:

«Caminante no hay camino, el camino se hace al andar.» (Wanderer, da ist kein Weg. Der Weg entsteht im Gehen) A. Machado

Dao – ein Weg?

Das Piktogramm Dao besteht nicht nur aus dem Zeichen für Gehen, sondern auch aus dem für Kopf. So nennt ein Wörterbuch auch Begriffe wie »laufen, führen, leiten, gehen, bahnen« oder »sagen, sprechen, lehren«. Entsprechend weichen die über einhundert Übersetzungen des Daodejing ins Deutsche schon beim ersten Satz »Dao Ke Dao Fei Chang Dao« erheblich voneinander ab:

- »Die **Bahn** der Bahnen ist nicht die Alltagsbahn ...« (Alexander Ular: Die Bahn und der rechte Weg des Lao-Tse, Insel 1903) Ular greift auf die Fassung des Konfuzianers Wang Bi um 250 u. Z. zurück.
- »**Können wir weisen den Weg**, wäre es kein ewiger Weg ...« (G. Debon: Lao-Tse. Tao-Tê-King, Reclam jun. 1961) Debon fußt auf der gleichen Grundlage.
- »Ist die **Führerin des Alls** in Worten anführbar, so ist es nicht die ewige Führerin ...« (E. Rousselle: Lau-dse, Führung und Kraft aus der Ewigkeit, Insel 1942) Rousselle zieht ältere Fassungen vor Wang Bi heran.
- »Ein **Dao** von dem man reden kann, ist kein beständiges Dao ...« (A. Gerstner: Das Buch Laozi, VDM 2008) Gerstner vergleicht die Fassung des Wang Bi mit den Mawangdui-Grabtexten um 160 v. u. Z. und der kurzen Bambusstäbchenfassung um 200 v. u. Z.

Die eher konfuzianistische »Bahn« (Ular) scheint besser in unseren heutigen Alltag integrierbar zu sein als die »Führerin des Alls« (Rousselle), die



Dao

² B. Azar: »Your brain on culture: The burgeoning field of cultural neuroscience is finding that culture influences brain development, and perhaps vice versa« American Psychological Association Vol 41, 2010 (10), S. 44
 J. Freeman: »Culture shapes a mesolimbic response to signals of dominance and subordination that associates with behavior« NeuroImage 47 (2009), S. 353–359
 Ying Zhu: »Neural basis of cultural influence on self-representation« NeuroImage 34 (2007), S. 1310–1316

Literatur

Takeo Doi:
»Amae – Freiheit in Geborgenheit. Zur Struktur japanischer Psyche«, Suhrkamp 1982

精
Jing

aber kulturhistorisch genauer zu sein scheint, da sie an die matriarchalen Ursprünge der Textsammlung erinnert. Eine Erinnerung an die erotische Vorzeit, als Yin und Yang auch im Äußeren herrschten, lebte lange in den daoistischen sexuellen Praktiken weiter, die zu einem langen Leben führen sollten.

Während das Christentum versuchte, Sex auf Fortpflanzung zu reduzieren und die sexuelle Revolution den Orgasmus als Akt der Befreiung definierte (Wilhelm Reich), wurde in China der männliche Orgasmus nur zur Fortpflanzung als nützlich angesehen. Sex war für den Spaß da oder für die Erleuchtung oder die Meditation, aber nicht für Erotik, die elektrisierende Spannung zwischen Weiblich und Männlich. Für Konfuzius war die Ehe zu wichtig für Romantik oder Sentimentalitäten und für die Daoisten war Sex viel zu bedeutend, um ihn für die Liebe zu verschwenden.

Alle Yin-und-Yang-Philosophen sorgten sich um »die weibliche Überlegenheit gegenüber den Männern«: »Wasser ist Feuer überlegen.« Daoisten versuchten die sexuelle (weibliche) Bestie ordentlich dressiert an einer Leine laufen zu lassen und sie (für Männer) segensreich einzusetzen. Erregung schuf innere Energie (Jing), die durch den Orgasmus wieder verschleudert wurde. Die sexuelle Energie konnte von der Frau auf den Mann übergehen und vermischte sich dort mit der vitalen Energie des Mannes, solange er seinen Orgasmus erfolgreich verteidigen konnte: »Im Kampf mit dem Feind [der Frau] muss er sie wie Stoff oder Stein ansehen und sich wie Gold oder Jade: Wenn sein Ching gestiegen ist, muss er von ihrem Territorium sich sofort zurückziehen.« (Zitate aus Su Nu Ching - 200 v. u. Z.)

Postkoitale Erschlaffung, die sich durch Ausschüttung des Schmus- und Bindungshormons Oxytozin auszeichnet, war verpönt. Masturbation

und Zölibat wurden gleichermaßen für ungesund gehalten. Weibliche Orgasmen galten als positiv, da dadurch viel Jing erstellt und auf den Mann überfließen konnte, weiblicher Sex nach der Menopause aber war verpönt. (S. Claussen: Die daoistische Sexuallehre und Formen der Prostitution in China, Magisterarbeit, München 1992, www.elenarda.de/Mag/Magister.pdf)

Eine Renaissance erlebte diese Art von Yin-Yang-Spekulation in der Sui-Dynastie um 600, als die Herrscher sich für sexuelle Praktiken interessierten (erhalten unter anderem im Ishinpō). Sie versanken wieder, als der trocken unerotische Neo-Konfuzianismus die Macht übernahm und versuchte, Frauen hinter Mauern zu verbannen, und empfahl, ihnen die Füße zu verstümmeln. Seither sind auch in der westlichen Rezeption die sexuellen und erotischen Urgründe, an die Rousseau erinnert, verschwunden.

Im modernen Textvergleich (Gerstner) bleibt deshalb das Dao im Ungewissen, wo es schon der Dao-Philosoph Zhuangzi angesiedelt hatte.

»... Unfassbar, weit und ohne Form, sich ändernd und wandelnd, ohne Beständigkeit, Leben und Tod vereinernd, Himmel und Erde und die 10.000 Dinge verbindend, so dass man sich nichts Besonderem mehr zuzuwenden vermag ... Dazu gibt es keine festen Perspektiven.« Zhuangzi

Mit der uns so vertrauten Exaktheit und Schärfe kommen wir in der Begegnung mit asiatischen Kulturen nicht weiter. Dabei geht es weniger um den Text als um die Realität, das, was uns umgibt und was uns ausmacht. Andere können die gleiche Realität völlig anders betrachten, als wir das tun. Hier die Klarheit des »Richtig und Falsch«, dort die unfassbare Wandlung des immer Gleichen, so als gäbe es zwei Fenster, die einen Garten aus ganz unterschiedlichen Winkeln betrachten, mal stehen wir fasziniert vor dem einen, mal vor dem anderen: Es ist, als ob wir in einem U-Boot durch die Tie-



Der eine sucht nach einem Halt im Vordergrund angesichts der uferlosen Unendlichkeit, Bild: Caspar David Friederich »Der Wanderer über dem Nebelmeer« 1818



der andere schöpft Sicherheit aus der Unbewegtheit des Hintergrundes und lässt das Chaos im Vordergrund toben.

Bild: Katsushika Hokusai »Kajikazawa in der Provinz Kai« Japan 1830 – 1833



Den einen fasziniert, wie der moderne, wendige, intelligente Mann den Steinzeitmacho (den Stier in sich) austrickst und umzubringen versucht,

Bild: Pablo Picasso »Picador« 1889 – 1890



während der andere einen kastrierten Ochsen zeigt (die Steinzeit-Psyché), der demütig und dienstbereit hinter seinem Herrn (der modernen Psyche) einhertrottet.

Bild: Kakuan Zenji »Das Zähmen des Ochsen«
≈ 12. Jahrhundert

fen der Realität schwämmen und durch zwei weit voneinander entfernt liegende Bullaugen schauten: entweder durch das westliche oder durch das östliche. Mir ist eine andere Variante dieses Bildes sympathischer: Das U-Boot sei rundherum verglast, aber durch Algen verklebt und verdreckt und lässt nur an zwei Stellen eine Sicht zu, und es ist nur erforderlich, die Scheiben zu putzen, und schon entstehen unendliche Übergänge der Perspektiven, neue Möglichkeiten und ungeahnte Chancen.

»... in der Geschichte des menschlichen Denkens fanden die fruchtbarsten Entwicklungen an solchen Punkten statt, an denen sich verschiedene Linien des Denkens kreuzten.«

Werner Heisenberg

Kulturelle Tücken bei der Aneignung von Qigong

Chinesische Bewegungsarten, die seit der Mitte des letzten Jahrhunderts als Qigong bezeichnet werden, wurden über Jahrtausende für Menschen entwickelt, die körperlich schwer arbeiteten, für Bauern, die sich von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang über ihre Reisfelder beugten, für hochtrainierte und im Ernstfall erprobte Soldaten oder für Intellektuelle, die sich von morgens bis abends in Kampfkünsten übten, für Menschen also, die über starke Muskeln, Knochen und Sehnen verfügten und diese vielleicht nur ineffektiv oder zu verkrampft nutzten. Daher wird im Qigong das Loslassen geübt.

Moderne Westler trainieren demgegenüber häufig die Bewegungslosigkeit in Fernsehsesseln, die

virtuelle Realität der PC-Arbeit oder die Illusionen der Computerkämpfspiele, ohne jede Muskelaktivität außer der des rechten Daumens und des Mausfingers. Da ihre Muskeln ohnehin herumhängen wie schlafe Gummibänder, kann »Loslassen« erst etwas nutzen, wenn vorsichtig zuvor etwas Spannung, Zug und Präsenz aufgebaut wurde. Die Anpassung der Bewegungslehre der Gebirgswidder an die Fähigkeiten degenerierter Deichschafe: Das wäre eine lohnende Aufgabe.

Eine zweite Herausforderung resultiert aus möglichen Missverständnissen, die aus unterschiedlichen kulturellen Erfahrungen erwachsen können. Wenn zum Beispiel in einer Übung von der Anregung eines »Qi-Flusses« gesprochen wird, stehen unvermittelt sehr facettenreiche, kulturhistorisch gewachsene chinesische Begriffe im Raum (»verschiedene Qi«), die einige mit »Odem«, »Energien« oder »Strömen« übersetzen und die andere für unübersetzbar halten. Das, was der Lehrer, der den Begriff verwendet, sich darunter vorstellt und zu vermitteln versucht, wird mit dem, was sich ein Chinese vor 2.000 Jahren darunter vorstellte, nicht deckungsgleich sein.

Und dann entstehen in jedem Schüler, als wäre in den See seiner Psyche ein Stein geworfen worden, Vorstellungswellen, die nicht zu den bisherigen Konstruktionen der Realität passen. Daher wird – jeweils sehr unterschiedlich – versucht, das Fremdartige der Vorstellung mit den eigenen Bildern, Konstruktionen und Erfahrungswelten in Einklang zu bringen. Dieser Prozess der Aneignung birgt ein Risiko, das Frank Sinatra besungen hat: »Doo-bee-doo-bee-doo!«. Um diese Verwirrung möglichst in Grenzen zu halten, müssen Westler ein Gefühl für die kulturellen Zusammenhänge entwickeln.



Dr. Helmut Jäger wurde 1952 geboren, ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Interkulturelle Erfahrungen stammen aus Leben und Arbeiten in Afrika und Projektreisen nach Asien und Lateinamerika. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde (Klinik, Management, Lehre) und systemischer Coach, lernt Hatha-Yoga seit 1980, Taijiquan seit 1998 und ist seit 2007 Qigong-Lehrer (DDQT), 2014 Abschluss der Taijiquan-Lehrerbildung.

Eine weitere und vielleicht die wichtigste Tücke betrifft eine ganz andere Dimension: die Psyche. Qigong, Taijiquan, Aikido und anderes setzen den Fokus auf Aufmerksamkeitslenkung und können das Denken, Fühlen, Spüren, die Modalität des Seins verändern. Das kann gefährlich sein, und dort, wo man dieses Risiko erkannt hat, zu Vorsicht oder gar zu Abwehr führen, wie zum Beispiel in China, wo aus Angst vor esoterisch-sektiererischer Konspiration versucht wurde, Qigong zu Gymnastik zu kastrieren.

In Europa dagegen gilt Qigong den meisten als sanft, harmlos, liebevoll und ohne Nebenwirkungen. Erfahrungsgemäß ist aber das, was nicht schaden kann, auch meist ziemlich nutzlos. Wozu Qigong, das im Westen kulturell missverstanden werden kann, wenn die wunderschönen Methoden von Pilates, Feldenkrais, Alexander die Psyche weitgehend in Ruhe lassen und sie nur indirekt über die Lockerung des »Körperpanzers« beeinflussen? Anders als diese westlichen

Konzepte erhebt Qigong den Anspruch, nicht nur das europäisch vertraute Einzelteil, sondern »das Ganze«, den Zusammenhang, inklusive des Hirns, der Psyche und der unmittelbaren sozialen und sogar universellen Umgebung fühlen und bewegen zu wollen.

Ein verantwortlicher Lehrer, dem diese Inhalte wichtig sind, muss daher nicht nur körperliche Gebrechen im Auge haben (Arthrose, Bluthochdruck oder Rheuma), sondern auch solche wie Depression, Denkstörung oder Zwangsverhalten. Er muss sich Gedanken machen, was er mit Qigong an psychischen Veränderungen auslösen kann, wie er instabil gewordene Personen auffangen will und wo er Grenzen zieht, die er nicht überschreiten darf, zum Beispiel die zur Psychotherapie.

Hamburg Goldbekhaus: Regelmäßige Taijiquan- und Qigong-Kurse
Seminarhof Heringsand: Daoyin Yangsheng Gong-Fortbildung · Qigong und Stimme · Wildkräuterküche

Alle Informationen: www.wilhelmertens.de

• Qigong-Kursleiterin/Kursleiter-Ausbildung
Februar 2014 in Berlin
• fortlaufende Kurse und Ferienseminare

Ausbilderin des DDQT **Ulla Blum**
Schule für Qigong und Chinesische Medizin
www.ulla-blum.de · www.qigong-ausbildung-berlin.com
info@ulla-blum.de · 030 - 31 807 808

Formen · Prinzipien · Therapeutische Anwendung · Philosophie · Begegnung