

Laozi mit allen Sinnen erleben

Neue Impulse für ein Verständnis des Daodejing
Von Isolde Schwarz

道德经

Daodejing

Das Daodejing gilt im Westen neben dem Yijing als wichtigstes Werk der chinesischen Philosophie und Zitate daraus finden wir auf Postkarten und in Poesiealben ebenso wie in Taiji-Schulen. Doch bei aller Popularität bleiben weite Teile des Werkes dunkel und rätselhaft. Isolde Schwarz hat für ihre Qigong- und Taiji-Praxis eine ganze Reihe unterschiedlicher Bilder erstellt, die für sie bestimmte Aspekte oder Aussagen des Daodejing wiedergeben, und sie diesen zugeordnet. Das so entstandene Kartenset bildet die Ausgangsbasis für meditative Übungen, in denen sich die einzelnen Verse des Daodejing allmählich über Assoziationen, Intuition und Bewegung einem ganzheitlichen Begreifen erschließen können.

ABSTRACT

Experiencing Laozi with all the senses New impulses for understanding the Daodejing By Isolde Schwarz

Along with the Yijing, the Daodejing is regarded in the West as the most important work of Chinese philosophy and we encounter quotations from the work on postcards and in poetry albums, as well as in Taiji schools. But despite its great popularity large parts of the work remain shadowy and puzzling. Isolde Schwarz has created a complete series of varying images for her Qigong and Taiji practice that, for her, communicate specific aspects or statements of the Daodejing, and to which she assigns the images. The set of cards thus created forms the point of departure for meditative exercises in which the individual verses of the Daodejing can gradually become open to a holistic understanding through associations, intuition and movement.

Seit Beginn meines 20-jährigen Taiji- und Qigong-Praktizierens bin ich fasziniert von der Geschichte Laozis, des Alten Weisen. »Als er siebzig war und war gebrechlich«, drängt es ihn nach Ruh, enttäuscht von der »Güte im Lande und der zunehmenden Bosheit«. Bertolt Brechts »Legende von der Entstehung des Buches Tao Te King auf dem Weg

Meine Lehren sind leicht zu verstehen
und leicht in die Praxis umzusetzen.
Doch dein Verstand wird sie nie erfassen,
und bemüht du dich, sie anzuwenden,
dann wird dir dies misslingen.
Meine Lehren sind älter als die Welt.
Wie könntest du ihren Sinn logisch erfassen?
Willst du mich kennen,
dann schau in dein Herz hinein.
(Vers 70)

des Laotse in die Emigration« erzählt vom Rückzug des alten Mannes aus dem gesellschaftlichen Leben. Auf einem Ochsen reitend verlässt dieser sein Tal, der ersehnten Ruhe in den Bergen entgegen. Bevor es jedoch soweit ist, verwehrt ihm ein Zöllner den Weg: »Kostbarkeiten zu verzollen?« Scheinbar keine, der Alte hat gelehrt. Aber zum Glück lässt

sich der Zöllner nicht abwimmeln und fragt weiter: »Hat er was rausgekriegt?«

So haben wir ihm zu verdanken, dass der Alte Weise aufschrieb, was er rausgefunden hatte: »Dass das weiche Wasser in Bewegung mit der Zeit den mächtigen Stein besiegt. Du verstehst, das Harte unterliegt.« Einundachtzig Sprüche diktierte der alte Mann dem Knaben, der ihn begleitete: »Sieben Tage schrieben sie zu zweit.« Dann »war's soweit«, sie übergaben die Verse dem Zöllner und »bogen um jene Föhre ins Gestein«.

Ich lese gern in Laozis vieldeutig-kryptischen Versen und lasse mich von diesem klassischen Text inspirieren. Einige Aussagen erschließen sich mit Leichtigkeit, während andere rätselhaft und fremd bleiben.

Chungliang Al Huang erzählt in seinem Unterricht oft davon, wie chinesische Gelehrte ihre persönlichen Interpretationen dieser Verse rezitierten und diskutierend verglichen. Für mich als Europäerin tauchte immer wieder die Frage auf, wie sich Laozis Worte auch ohne Chinesischkenntnisse auf persönliche Art und Weise ergründen ließen. Was würde es erleichtern, diese Weisheiten so zu verstehen und zu interpretieren, dass sie für ein Leben in heutiger Zeit einen Sinn erhalten? Eine zweite Frage galt der praktischen Anwendbarkeit der Verse:

*Nähere dich ihm – und da ist kein Anfang;
Folge ihm – und da ist kein Ende.
Du kannst es nicht kennen, aber es sein.*

(Vers 14)

Wie kann das Gelingen: »Es sein?« Laozi gibt die Antwort gleich mit:

Das Tao ist immer in dir da.

Du kannst es ganz nach Belieben verwenden!

(Vers 6)

Es ging mir mit dem Erforschen des Textes darum, diese »Anleitung« mittels eines Werkzeugs so umzusetzen, dass die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten des »Tao, das immer in mir da ist« deutlich erlebbar werden. Ich wollte ein Werkzeug, um diese Weisheiten einzuüben und anzuwenden, ein Werkzeug, das auch meinen Schülern und Schülerinnen diese Prinzipien vermitteln könnte.

In meiner Taiji- und Qigong-Praxis arbeite ich viel mit Vorstellungsbildern, die das Üben bereichern, sowie mit Bildern und Fotos, die wiederum das Üben mit den Vorstellungsbildern intensivieren. Auch Laozi veranschaulicht ja viele Ideen mit symbolischen Bildern:

Das Tao ist wie ein Brunnen:

genutzt aber nie aufgebraucht. (Vers 4)

Fülle deine Trinkschale bis zum Rand

und sie wird überlaufen. (Vers 9)

*Hast du die Geduld zu warten,
bis dein Schlamm sich setzt und das Wasser
klar ist?* (Vers 15)

Im Laufe der Jahre habe ich meditative Bilder entwickelt, die ich den verschiedenen Versen zuordne. Jeder Vers wird durch ein Bild repräsentiert, in dem sich die Essenz oder ein Teil der Aussage widerspiegelt. Über mehrere Jahre ist ein Set von Meditationskarten zu den einzelnen Kapiteln des Daodejing entstanden, das ich für mein eigenes Praktizieren und das Forschen in Gruppen und Seminaren einsetze. Diese experimentelle Arbeit mit den Karten erlebe ich immer wieder als geeignete Einführung in das Buch Laozi. Viele Schüler konnten die Verbindung des Daodejing zum Qigong oder Taijiquan nicht erkennen und empfanden die Sprache als rätselhaft und unverständlich. Durch die Arbeit mit den Karten erleben sie jedoch eine Heranführung an das Werk, die sie in etwa folgendermaßen kommentieren: »Das ist ja eigentlich gar nicht so schwer verständlich – ich werde wohl doch beginnen, mich näher mit Laozi zu beschäftigen!«

Intuitive Annäherung

Ich möchte mit einigen Beispielen aus meiner Unterrichtspraxis Anregungen geben, sich Laozis Worten intuitiv, bildhaft und darstellerisch mit ritualisierten Gebärden und Gesten der Körpersprache zu nähern. So kann man mit den Sinnen durch Betrachten, Erspüren und Be-Greifen einen tiefen Zugang zu dieser Symbolsprache erlangen, tiefer und nachhaltiger vielleicht als dies durch Verstehen-Wollen auf Verstandesebene möglich ist.

Mit der Kombination von Bild und Text werden wir in Meditation und freier Bewegungsgestaltung zu einer spontan spielerischen Ergründung der daoistischen philosophischen Prinzipien und der Erforschung ihrer Wirkkräfte geleitet. Wir sammeln Erfahrungen und Empfindungen in Körper und Seele, ohne durch den Geist beirrt zu werden. Wir lassen uns berühren, ohne den Kopf zwischenschalten mit seinen klugen Fragen: Wie soll das gehen – ankommen ohne aus dem Haus zu gehen? Manchmal wissen wir bereits mit dem Herzen oder dem Bauch und der Kopf hat – noch – keine Ahnung. Wir werden in der Meditation und der Bewegung durch direktes Erleben inspiriert und können das Dao in unserer eigenen Sprache sprechen lassen. Im tiefsten Inneren



Dao – Kalligraphie von Isolde Schwarz



Laozi

Alle Zitate aus dem Daodejing stammen aus der Übersetzung von Stephen Mitchell: Laotse: »Tao Te King«, Arkana Goldmann 2003.

werden wir von Bildern berührt, die unsere ureigensten Bilder sind, jenseits von Worten und Vorstellungen:

*Die Meister beobachten die Welt,
vertrauen aber ihrer inneren Sehkraft.
Sie lassen die Dinge kommen und gehen.
Ihr Herz ist offen wie der Himmel.* (Vers 12)

Eine Taiji-Stunde zum Daodejing

Wir sitzen im Kreis, in unserer Mitte liegen die Meditationskarten mit der Bildseite nach oben spiralförmig ausgebreitet. Die Stunde gliedert sich in die Abschnitte

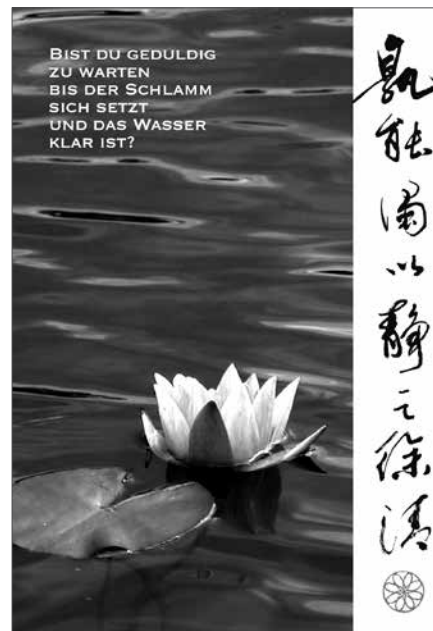
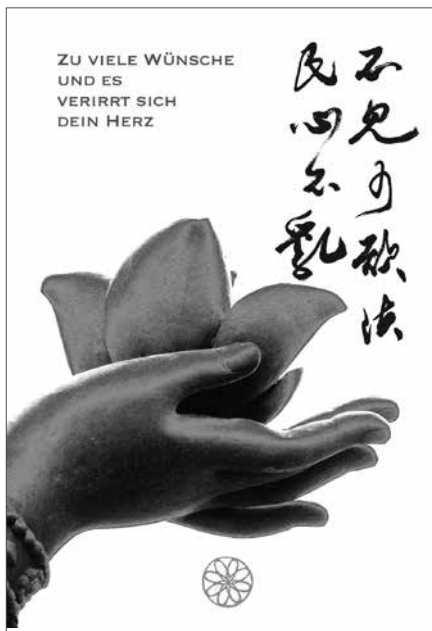
- Meditation/Ruheübung
- Kleingruppenarbeit
- Gesamte Gruppe
- Abschlussgespräch beim Teeritual

Es geht *nicht* darum, den ganzen Vers lesen und verstehen zu wollen!! Wir richten den Blick auf den Text und wählen das Wort, das uns im ersten Moment ins Auge springt. Alles andere lassen wir – heute – beiseite. Da wir uns ja noch »jahrzehntelang« mit dem Text beschäftigen werden, können wir geduldig nach und nach die ganzen Verse erforschen und gemäß unserer Weiterentwicklung verstehen.

Laozis Rat hierzu: *Frei von Begierde erkennst du klar das Geheimnis.*

Meditation

Nun hat jeder ein Bild und ein Wort oder eine Idee für die Ruheübung. Nachdem wir das Bild lange angeschaut haben, versenken wir uns mit geschlossenen Augen in die darauf dargestellte Situation und Stimmung. Wir bewegen das eine Wort, den einen Gedanken in



Karten mit meditativen Bildern laden zu einem spielerischen Umgang mit den Weisheiten des Laozi ein.

Das Thema, zu dem wir unseren persönlichen Text »finden« und untersuchen werden, lautet: »Wähle ein Bild, das für das steht, was du im Moment (oder in diesem Jahr) durch Taiji lernen und vertiefen möchtest.«

Jede Person wählt eine Karte mit dem Bild, das sie für diese Fragestellung besonders anzieht. Bevor wir mit der Ruheübung beginnen, dreht jede ihre Karte um, um unterstützend zur Betrachtung des Bildes

- ein Wort
- ein Symbol
- eine Idee
- einen Satz

aus dem Vers auf der Rückseite auszuwählen. Hierbei liegt die Betonung ganz besonders auf der »Eins«: ein Wort, ein Symbol und so weiter.

unserem Herzen: Dies beschreibe ich gern als »sich diesen Gedanken wie ein Sahneeis auf der Zunge zergehen lassen«. Denn es geht um das Erspüren und das »Schmecken« dieses Gedankens, nicht um die intellektuelle Analyse.

Kleingruppenarbeit

Die beschriebene Stunde ist eingebettet in das Üben unserer Taiji-Form, nach der Meditation und vor dem Experimentieren in den kleinen Gruppen werden wir uns bewegen, aufwärmen, vorbereiten. Danach finden sich die Schüler und Schülerinnen in Gruppen etwa zu dritt zusammen und tauschen sich anhand ihrer Dao-Karten über ihr jeweiliges Bild und den dazugehörigen Text (ein Satz, ein Wort ...) aus. Können sie etwas anfangen mit

dem Gedanken, der ihnen ins Auge gefallen ist? Zu diesem Zeitpunkt sind in der Regel alle schon etwas vertraut mit dem jeweiligen Bild und Gedanken und der nächste Schritt, dies in Bewegung umzusetzen, fällt nicht mehr ganz so schwer. Wieder sei hier Laozi zitiert, der unsere nächsten Schritte genau beschreibt:

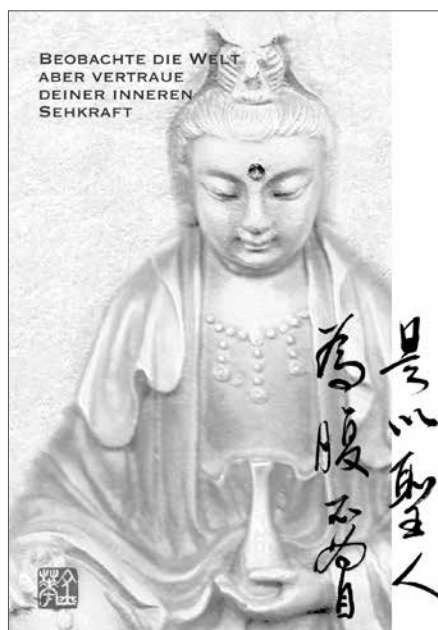
Am Anfang ist ganz wichtig:

Öffne dich dem Dao

*Und vertraue auf deine natürlichen Reaktionen;
Dann fügt sich eines ins andere. (Vers 23)*

Jede Person in der Dreier-Gruppe wählt nun noch für sich allein und am besten mit geschlossenen Augen eine angenehm vertraute Grundhaltung. Eine Pfahlhaltung mit beiden Händen auf dem Dantian ist zum Beispiel gut geeignet als Ausgangspunkt für die Bewegungen, die nun entstehen werden. Die Aufgabe lautet: »Steh aufrecht und entspannt, spüre

für die persönliche Idee passend erscheint. Schön ist es, wenn sich die TeilnehmerInnen der kleinen Gruppe in diesem Prozess gegenseitig unterstützen, bis alle drei ihre persönliche Bewegung gefunden haben und sich mit ihr wohl fühlen. Im Kreis stehend führt nun eine Person nach der anderen die Kleingruppe durch ihre Bewegung. Auch der Gedanke aus dem ausgewählten Vers wird dazu zitiert oder mit eigenen Worten gesprochen. Ruhig und meditativ geschieht dies Führen und Folgen: das Zeigen und Führen der eigenen Bewegungsidee und ihre Umsetzung. Genauso das Folgen der Ideen durch die beiden anderen. Soll das Erforschen in der Kleingruppe noch weiter fortgesetzt werden, können die drei ihre jeweiligen Bewegungen zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügen. So entfaltet sich eine kleine Form, in der sich alle gemein-



deinem Wort, der Idee oder dem Satz nach und lass aus diesem Spüren heraus langsam eine Bewegung entstehen, die diesem Gedanken und/oder dem Gefühl entspringt. Es kann eine Bewegung aus deiner Taiji- oder Qigong-Form sein oder jegliche Bewegung, die in diesem Moment spontan entsteht.«

Offenheit und Präsenz für den Moment ermöglichen, tief in unserem Inneren wahrzunehmen, welche natürliche Bewegung aus unserem unerschöpflichen Vorrat sich zeigt, wenn die Essenz von Laozis Worten in uns einsinkt und uns inspiriert. Wirklich lassend und vertrauend wird ein Keim der Bewegung »erscheinen«. Wir nehmen ihn auf und lassen ihn wachsen. Es gibt auch die Variante, eine Bewegung einer bekannten Form auszuwählen, die

sam bewegen. In jeder Gruppe ist nun eine kurze Taiji-Sequenz entstanden, eine kleine Kostbarkeit mit ganz persönlichen Bewegungs-Namen und -Bildern, die sich aus den Ideen des heutigen Tages herauskristallisiert haben.

Zwei Beispiele für Austausch und Bewegung in Kleingruppen

In der ersten Gruppe sind die Themen: »Nachgiebigkeit« aus Vers 78, »Kontrolle loslassen« aus Vers 57 und »Kraft und Stärke« aus Vers 33. Die drei Frauen haben nach kurzem Stehen in der Ruhehaltung »ihre« Bewegung aus dem Dantian heraus entstehen lassen: Für die »Nachgiebigkeit« öffnen sich die Arme spontan ganz weit und die Taiji-Spielerin verbindet



Der Austausch in Kleingruppen unterstützt und vertieft das eigene Verständnis der Aussagen des Daodejing.

Fotos: Archiv I. Schwarz

diese Geste mit einem Schritt zurück: So fühlt sie sich offen, nachgiebig und aufnahmebereit für ihre Taiji-Erfahrungen des kommenden Jahres.

»Kontrolle loslassen« – die Arme der Teilnehmerin sinken nach unten, um dann sogleich entspannt aus dem Schwung des Loslassens heraus wieder aufzusteigen. Sie sagt: *»Ich kann lernen mich hinzugeben und darauf zu vertrauen, dass alles gut wird, selbst wenn ich die Kontrolle loslasse. Die Arme steigen tatsächlich von allein!«*

Durch die Fragestellung im Spiel mit den Karten hat die dritte Teilnehmerin sich überhaupt erstmalig die Frage gestellt, was sie eigentlich im Taiji erreichen will. Sie hat herausgefunden: »Kraft und Stärke« ist das, was sie momentan entwickeln möchte. Beides spiegelt sich für sie – heute – im Faustschlag wider. Die drei Frauen zeigen sich ihre Bewegungen und machen sich mit den jeweiligen Ideen vertraut. Dann experimentieren sie damit, diese zu einem harmonischen Ganzen zu verschmelzen.

Eine kurze Form entsteht:

Beginnend im Parallelstand mit dem Steigen und Sinken der Arme, einige Male wiederholt, dabei immer weicher und entspannter werdend – »ich lasse alle Kontrolle los«.

Dann einen großen Schritt zurück, gleichzeitig öffnen sich die Arme auf Höhe des Herzens – »nachgiebig und weit bin ich aufnahmebereit für die Erfahrungen meines Taiji-Lernens«.

Schließlich konzentriert sich alle Energie im Faustschlag: Die Arme kommen aus der geöffneten Haltung zum Faustschlag (eine Hand zur Faust, die andere berührt das Handgelenk) zusammen mit einem Schritt nach vorn – »Kraft und Stärke zentrieren mich«.

Die Faust öffnet sich, zurück in den Parallelstand, die Arme sinken und heben sich dann erneut von allein – »ich lasse alle Kontrolle los.«

In der zweiten Gruppe gibt es die Themen »In sich selbst hineinschauen«, Vers 54, »Lenken ohne sich einzumischen« aus Vers 51, und »Die Leere« aus Vers 11. Auch in dieser Gruppe entwickelt sich nach der Einzelübung und dem Sich-vertraut-Machen mit den persönlichen Gedanken die ganz spezielle Sequenz des Tages.

Für den Beginn wird auch hier der schulterbreite Parallelstand gewählt, die Arme sind entspannt vor dem Rumpf angehoben in der Haltung »Den Baum umarmen« – sie umarmen das unsichtbare Rund der Leere und bereiten den Raum für die Bewegung. Das Bild ist hier der »Tiegel«, der die »Leere« symbolisiert. Die Schülerin beschreibt: *»Ich leere mich vollkommen, um zu schauen und zu erkennen, was in diesem Taiji-Jahr mein Thema sein wird.«* Aus diesem Stand sinken die Arme hinab, das Gewicht verlagert sich von einem Bein aufs andere. Die Armbewegungen entstehen nun wie von allein: »Wolkenhände« allmählich und stetig kreisend. »Lenken ohne sich einzumischen« kann am eigenen Leib ergründet und erfahren werden.

Für die Umsetzung des Daodejing in Bewegung finde ich die Übersetzung von Stephen Mitchell besonders geeignet, seine langjährige Zen-Erfahrung ist deutlich zu spüren. Schöner ist das englische Original: Da es in der chinesischen Sprache die Unterscheidung zwischen Personalpronomina verschiedenen Geschlechts nicht gibt und wir uns im Deutschen wie im Englischen entscheiden müssen, wählte Mitchell genauso oft die Schreibweise »sie« wie »er«. In der deutschen Übersetzung wurde dies leider ignoriert.

Eine ergänzende hilfreiche Übersetzung für nicht Chinesisch sprechende Taiji- oder Qigong-Übende ist die englische Version von Jonathan Star. Sie eignet sich besonders für Vergleiche beziehungsweise das Studium einzelner Begriffe: »Tao Te Ching, The Definitive Edition« (Penguin Group 2001) enthält neben dem chinesischen Original die wörtliche Übersetzung des gesamten Textes. Hier kann man sich in die zahlreichen Übersetzungsmöglichkeiten für einzelne chinesische Worte vertiefen und zumindest eine Ahnung von ihrer Vieldeutigkeit bekommen.

Schließlich wird die stete Bewegung der um den imaginären Ball kreisenden Wolkenhände sehr langsam kleiner und kleiner, bis sie ganz zur Ruhe kommt. Das Gewicht ist nun auf beide Beine gleichmäßig verteilt und die Hände legen sich übereinander auf das Dantian, den Bauch, und spüren die eigene Mitte. Zuversichtlich und entspannt kann nun das »In-sich-selbst-Hineinschauen« mit geöffneten oder auch geschlossenen Augen geschehen. Die Teilnehmerin erklärt, wie sie vom Bild einer Doppelflamme angezogen wurde. Sie sah sich selbst als eine der beiden Flammen, die bisher nicht sehr auf »andere Flammen« geachtet hat. Im Laufe ihrer Übungspraxis beobachtet sie jedoch, wie ihre Fähigkeit, mehr und mehr in sich selbst hineinzuschauen, allmählich zunimmt und sie auch andere Menschen intensiver erlebt.

Gesamte Gruppe

Wenn die gesamte Gruppe für die gemeinsame Bewegung wieder zusammenkommt, gibt es verschiedene Varianten, die in den Kleingruppen gemachten Erfahrungen weiter zu vertiefen beziehungsweise mit der ganzen Gruppe zu teilen. Einige zähle ich hier auf, der Phantasie sind jedoch keine Grenzen gesetzt:

- Alle gehen in Stille durch die gemeinsame Form, während jeder für sich die Essenz der Worte oder des Satzes im Herzen bewahrt und still beobachtet, wie dies die wohlbekanntere Taiji-Form in ihrer Wirkkraft verändert und bereichert.
- Alle Taiji-SpielerInnen kommen im großen Kreis stehend in einen gemeinsamen Bewegungsfluss beispielsweise mit dem »Wecken des Qi« oder den Wolkenhänden. Nach einer Weile beginnt eine Person, begleitend zur Bewegung »ihre Worte« zu sprechen. Eine nach der anderen, jede, die mag, lässt nun ihre Worte in die gemeinsame Bewegungswelle einfließen. Hier wird deutlich spürbar, wie eine äußerlich immer gleiche Bewegung durch verschiedene Intentionen unterschiedliche Qualitäten annimmt. Ohne Anfang, ohne Ende fließt eine Bewegung harmonisch in die nächste, alle Teil einer großen Welle.
- Ebenfalls im großen Kreis stehend und eingestimmt mit einer vertrauten gemeinsamen Bewegung, zeigt eine nach der anderen ihre »persönliche Bewegung des Tages«, alle anderen folgen ihrem Bewegungsfluss, bis dies Führen an den oder die nächste weitergegeben wird. Auch hier kann das jeweilige Wort oder die Idee wäh-



rend des Bewegens dazu gesagt werden. So können alle an den verschiedenen kleinen Entdeckungsreisen des Tages teilnehmen.

Abschlussgespräch

Während des Tee-Rituals am Ende der Taiji-Stunde ist Gelegenheit für einen intensiven Austausch. Hier können die TeilnehmerInnen über ihre Erfahrungen von der Ideenfindung bis zum Prozess der Umsetzung von Worten in Bewegung berichten.

Eine abschließende beliebte und nicht so ernst zu nehmende »Übung« ist das so genannte »Dao-Gespräch«: Alle dürfen nun endlich den gesamten Text ihres Verses auf der Karte lesen! Mit Humor und Spielfreude führen wir dann ein Gespräch, bei dem wir so tun, als hätten wir all die tiefgründigen Weisheiten des Laozi seit Jahrzehnten verinnerlicht. Wir fragen und antworten »ernsthaft und überzeugt« nach dem auf unserer Karte vorgegebenen Text:

A.: »Ich wüsste gern von euch: Könnt ihr die wichtigsten Angelegenheiten bewältigen, indem ihr den Ereignissen freien Lauf lasst?«

E.: »Öffne dich doch einfach dem Dao und vertraue auf deine natürlichen Reaktionen, dann fügt sich eins ins andere ...«

B.: »Tu deine Arbeit und dann lass los.«

J.: »Und lass dein Wirken ein Geheimnis bleiben, zeig den Menschen bloß das Ergebnis.«

H.: »... Dunkel inmitten von Dunkelheit ...«

Aus der Verbindung der persönlichen Bewegungen entsteht eine kleine neue Form, die die Erkenntnisse der Gruppe zusammenfasst.



Isolde Schwarz

praktiziert Taijiquan seit 1988 sowie seit 1995 Qigong Yangsheng. Seit zehn Jahren ist sie Schülerin von Chungliang Ai Huang. In ihrer Arbeit und Schule »Taiji-Weg: Bewegung, Philosophie, Meditation« fließt zusammen, was sie seit ihrer Kindheit bewegt und fasziniert: kreativer Ausdruck im tänzerischen Taiji, in der Kalligraphie und in der Gestaltung meditativer Bilder. In allen drei Bereichen ist es ihr Anliegen, die Energie, die Taijiquan und Qigong in uns zum Fließen bringen, sichtbar und erlebbar zu machen. Isolde Schwarz ist Autorin von »Tao Te King, Meditationskarten«.