

# Fein und gemein

Wie trickst der Geist den Geist aus?  
Von Daniel Grolle

Beim Taijiquan geht es um eine sehr feine Bewegungsaussteuerung und eine sehr genaue Wahrnehmung der eigenen Bewegungen sowie der von außen wirkenden Kräfte. Dabei kann uns die Tendenz des menschlichen Geistes, aufgrund von Erfahrungen oder Informationen Vorstellungen zu entwickeln, die die Wirklichkeit überlagern, im Weg stehen. Für Daniel Grolle ist diese Tendenz ein wichtiges Thema in seinem Unterricht und er stellt hier eine einfache Partnerübung vor, die darauf abzielt, durch »feine und gemeine« Interventionen den Geist aus seinen gewohnten Bahnen herauszuholen und dabei größere Freiheit im Geist und Durchlässigkeit im Körper zu ermöglichen.

## ABSTRACT

**Nice and nasty  
How does the mind trick the mind?  
By Daniel Grolle**

Taijiquan involves very fine motor control and a very precise perception of both one's own movements and external forces. In this area, we can be hindered by the tendency of the human mind to develop ideas or perceptions, based on experience or information, that superimpose on reality. For Daniel Grolle this tendency is an important theme of his teaching and here he presents a simple partner exercise intended to shift the mind off of its normal tracks by means of »nice and nasty« interventions. These can generate greater freedom in the mind and more »permeability« in the body.

**T**aijiquan ist ein Übungsweg, um dich selbst und die Welt, in der du lebst, wahrzunehmen, zu erkunden und Dich auf gute Weise darin zurechtzufinden. Das ist erst einmal eine edle Absichtserklärung, mit der Behauptung, all das über Taiji erreichen zu können. In den Jahren meines Übens und Beobachtens habe ich aber festgestellt, dass es einige Dynamiken gibt, die niemand beabsichtigt, kaum jemand beachtet, die aber dennoch einen ziemlich starken Einfluss auf das Geschehen haben und auf den Weg, den du all die Jahre gehen wirst.

Eine wichtige Dynamik ist: »Der Mensch liebt die Bilder, die er sich von der Welt macht, mehr als die Welt selbst.«

Am Anfang des Taiji-Weges sind alle Übenden offen. Sie entdecken ihren Körper, entdecken Dinge, auf die sie vom Lehrer hingewiesen werden. Die Schüler öffnen ihren Geist, las-

sen etwas von der unbekanntem Welt in sich ein und erleben Neues. Es dauert aber nicht lange und die Übenden »kennen sich aus«. Sie wissen, was sie erwartet, und wissen, wie sie damit umgehen müssen. Das Fremde ist vertraut geworden, ist zu Erfahrung geworden, hat Namen bekommen und in aller Regel ist ein Bild entstanden. Im eigenen Geist ist ein Abbild der Wirklichkeit entstanden.

Dieses Abbild ist vertraut, ist abrufbar, ist sozusagen Eigentum geworden. Wenn das Ereignis wieder auftaucht, wie das Heben der Arme beim »Qi Wecken«, braucht der Übende das Geschehen gar nicht mehr zu beachten, er hat es ja schon als gespeichertes und lieb gewonnenes Eigentum in sich.

Ich habe einen Großvater erlebt, der deutlich lieber die Fotos seiner Enkelkinder anschaut als die Enkelkinder selbst, und das sogar und gerade, wenn die Enkelkinder um ihn he-

rumtanzen. Ein Bild ist bequemer, es fordert nicht so heraus, ein Bild kann kaum überfordern oder enttäuschen.

Der Übende selbst bemerkt diese Verwandlung von der Wahr-Nehmung, bei der er »nimmt«, was »wahr« ist, zur Vor-Stellung nicht, bei der er etwas, sein Bild, »vor« die Wirklichkeit »stellt«. Er hat nur das angenehme Gefühl von Vertrautheit und Gelingen. Der Übende – zumal wenn es um das Üben einer Kampfkunst geht – würde entschieden abstreiten, sich nur in seiner Vorstellung zu bewegen. Niemand beabsichtigt diesen Rückzug aus der realen Außenwelt in eine imaginäre, Abbild gewordene Innenwelt.

Wenn es keiner will, aber jeder es macht, was für einen Weg könnte es dann geben, diese unbeabsichtigte Neigung des Geistes aufzuspüren? Ein sicherer Weg scheint, einen guten Lehrer zu haben. Der gute Lehrer sieht und spürt die Verhaftung des Geistes bei seinem Schüler und zeigt sie ihm auf. Was aber, wenn der Lehrer selbst in seinen Bildern gefangen ist?

## Wahrnehmung oder Vorstellung?

In meiner Schule ist diese Unterscheidung, ob der Übende in der Wahrnehmung oder in der Vorstellung ist, eine zentrale und uns immer begleitende Frage. In der ersten Taiji-Stunde stellen wir das Thema vor und es vergeht keine Stunde ohne eine neue Variante der immer selben Frage zu entdecken:

»Was geschieht von selbst, wenn der Geist sich nicht einmischt?« »Und woran erkenne ich die Einmischung und Verfremdung des Geschehens durch den Geist?« »Und wie, schließlich, kann ich ganz wach in der Begegnung sein, ohne mir ein Bild zu machen, das mich von der Wirklichkeit trennen würde?«

Es beginnt mit der schlichten Einsicht, dass der Übende für diese Unterscheidung bei sich selbst überfordert ist. Immer hat der Übende einen sicheren Eindruck davon, ob er unmittelbar im Geschehen ist oder ob er innerlich aus dem Kontakt gegangen ist. Und genauso sicher ist, dass diese Selbstwahrnehmung ... falsch ist!

Mit einem aufmerksamen Partner und einer sinnvoll angeordneten Übung aber dreht sich dieses Verhältnis radikal um. Plötzlich ist es leicht und unmissverständlich deutlich, ob der Geist im Fluss oder im Festhalten ist.

Ich möchte jetzt anhand einer einfachen, angenehmen Übung beispielhaft vorstellen, wie so eine Übungsanordnung gebaut werden kann:



Die Grundkonstruktion ist, dass der eine Übungspartner in die Yin-Rolle schlüpft, in die Rolle des Passiven. Er ist der Lernende, auf dessen Nutzen die Übung ausgerichtet ist. Der andere Übungspartner schlüpft in die Yang-Rolle, in die des Aktiven, Dienenden. »Yang dient dem Yin.«

Yin übt sich im Nichtstun, der daoistischen Grundqualität. Zunächst lässt Yin seinen linken (bei Linkshändern den rechten) Arm passiv hängen. Da der linke Arm das Nichtstun gewohnt ist, fällt hier das Loslassen leichter. Später wechseln wir dann zur anderen, schwierigeren Seite hinüber.

Yang beginnt dann Yins passiven Arm rhythmisch zu schaukeln, als würde er mit einem Pendel spielen. Jetzt ist die Frage: Gelingt es Yin sich nicht einzumischen? Nicht mitzuhelfen und selbst den Arm mitzubewegen, aber auch nicht dagegen anzugehen und die Schwingungen durch Zähigkeit oder gar Festigkeit zu behindern? »Nichts erzeugen – nichts verhindern«

Das ist eine spannende und ergiebige Übung. Das Tauschen der Rollen und Übungspartner schafft Vertrautheit mit der Materie und mit den eigenen speziellen »Kompassabweichungen«.

Ich will hier nicht näher auf das weite Feld dieser Übung eingehen, die wir »Arme schaukeln« nennen. Ich möchte aber auf eine Besonderheit eingehen, die sich auch bei dieser Übung nach einiger Zeit einstellen wird. Der Yin-Spieler wird zunehmend vertrauter mit den Bewegungen, die von selbst entstehen müssten ... und beginnt sie zu simulieren. Je besser er die Übung kennt und umso begabter

Die andere austricksen, damit sie sich nicht selbst austrickst – das kann Spaß machen.

Fotos: Archiv D. Grolle

Auf dem YouTube-Kanal des TQJ gibt es einen Film, der Übungen zu »Fein und gemein« zeigt:  
[www.youtube.com/user/taijiquanqigong](http://www.youtube.com/user/taijiquanqigong)



Fein: einfühlsam, die Körpergrenzen und die Egogrenzen einhaltend. Gemein: wirksame Selbstenttarnung.

er Geist und Körper koordinieren kann, umso stimmiger wird er Wirklichkeiten erzeugen können, die sich genauso verhalten, wie die Erfahrung es erwartet und das Geschick es erzeugt. Und schon hätte sich unsere schöne Übung, die den Geist aus dem Festhalten und Machen in die Unmittelbarkeit und in den natürlichen Selbstlauf der Dinge führen sollte, ins Gegenteil verkehrt.

Üblicherweise genießen beide Übende, dass alles so gut funktioniert. Auch der Aktive freut sich über das Gelingen und wäre ja auch gemein, wenn er den schönen Ablauf stören würde.

Und jetzt endlich kommt unser »fein und gemein« ins Spiel. Die Aufgabe des Yang-Spielers, also des aktiv Übenden, der alle Bewegungen erzeugt, ist, die unbeabsichtigten und unbewussten Einmischungen von Yins Geist zu enttarnen. Zum Glück muss Yang dafür nicht weiter entwickelt sein als Yin, muss nicht Lehrer- oder gar Meisterqualitäten besitzen, um traumwandlerisch sicher zu erspüren, was in Körper und Geist seines Übungspartners vorgeht. Es reicht, dass Yang sich auf feine und gemeine Weise anders verhält, als Yin das erwarten kann.

Yang kann das ganz einfach erzeugen. Er lässt zum Beispiel einen regelmäßigen Schwung-Rhythmus entstehen. Über einen gewissen Zeitraum schwingt er Yins Arm verlässlich vor und zurück und wieder vor und so weiter. Plötzlich aber ändert Yang ohne Ankündigung sein Verhalten: Unvermittelt lässt er einen Anschwung aus oder er hält den Arm plötzlich in seiner Hand fest, anstatt ihn weiter zu schwingen.

Beide Übenden wissen, was geschehen würde, wenn man das bei einem einfachen Pendel, etwa einem herabhängenden Seilende, machen würde. Das Seilende hat keinen Geist,

kann sich kein Bild von der Situation gemacht haben, kann nicht geschickt auf etwas reagieren, etwas simulieren, sondern das Seil ist und bleibt immer eins mit dem Geschehen. Jede Einmischung des Geistes aber, jedes Erwarten, jedes Bemühen, jedes Wissen, jeder Ehrgeiz, jede Angst wird bei »fein und gemein« sauber herausgefiltert, wie die Spreu vom Weizen.

Am schwierigsten für unseren Geist sind sinnlose Bewegungen, also Bewegungen, die etwas beginnen, es dann aber doch nicht zu Ende bringen, die unterwegs zögern, zurückkehren und dann doch weitergehen, die kaum begonnen werden und doch schon wieder enden. Der beobachtende Geist findet darin einfach keinen Sinn und keine Regelmäßigkeit. Jeder Versuch, unter diesen feinen und gemeinen Störungen zu einer gelungenen Simulation zu kommen, missglückt. Die Sache ist so frustrierend, dass der Geist nach einer Weile von selbst aufgibt, eine Aufgabe zu erledigen, die ihm so gar nicht gelingt.

Dabei können beide Übende partnerschaftlich verstehen, was und warum sie die Übung so gestalten. Die Gemeinheit von Yang steht im Dienste von Yin. Yin wünscht sich die Nichtanhaftung seines Geistes und kann sie durch Yangs feine Gemeinheit entwickeln. Später tauschen die beiden die Rollen. Es gibt in diesem Spiel keinen Verlierer, sondern nur den, der die Freiheit seines Geistes entdeckt und kultiviert und einen treuen, aufmerksamen Helfer, der ihm auf diesem Weg fein und gemein dient.

Der größte Teil dieses Lernweges findet jenseits des Bewussten statt. Der Geist folgt nur den Bedingungen, die die Übenden ihm vorgeben. Der eigentliche Lernprozess entwickelt sich im verborgenen Inneren.

Wenn der Geist durch Aufmerksamkeit, Schulung und Feinmechanik zu Erfolgen kommt, wird er diese Erfolge ausbauen. Es entsteht das so vertraute und beliebte Bild von der Situation und der Welt. Wissen ersetzt Wahrnehmung, Simulation ersetzt wirklichen Kontakt. Ebenso wird der Geist, wenn er bei dem Versuch, zu verstehen und zu machen, verlässlich durch »fein und gemein« frustriert wird, schließlich loslassen und dieses unberechenbare Terrain freigeben.

So entstehen Freiheit im Geist und Durchlässigkeit im Körper. Und diese beiden Qualitäten sind wiederum die Grundlage für eine wirkliche Begegnung zwischen zwei Menschen. Lass los von dem Bild, tritt ein in die Wahrnehmung.



### Daniel Grolle

Daniel Grolle begann seinen Taiji-Weg 1980 bei seiner Großtante Christel Proksch. Später lernte er bei vielen Lehrern aus dem Taiji-Quan, aber auch aus Theater, Psychologie, Meditation, Medizin, Spiritualität und Mechanik. Er war Mitgründer des Taiji-Netzwerks. In seiner Schule »Tai Chi spielen« ist auf der Grundlage der Zheng-Man-qing-Form ein eigenes Übungssystem entstanden. Daniel Grolle gibt Unterricht in mehreren Städten und ist Autor von »Tai Chi spielen«. Er ist Vater, Autor, Heilpraktiker und Coach.  
[www.TaiChi-spielen.de](http://www.TaiChi-spielen.de)