

Gefühle und Kommunikation auf dem Weg zum Dao

Ihre besondere Bedeutung im Unterricht von Taijiquan und Qigong
Von Klemens J. P. Speer

Beim Erlernen von Taijiquan und Qigong spielen die körperliche Ebene, die Energetik sowie die Schulung des Geistes zusammen. Klemens Speer betont, dass daneben den Gefühlen besondere Beachtung geschenkt werden sollte, da diese der Entwicklung auf dem Weg zum Dao im Weg stehen können. Gerade unbewusste Gefühle stören die angestrebte Ruhe des Geistes. In Fällen verdrängter Traumata kann es dabei sinnvoll sein, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein weiterer wichtiger Faktor in einem spirituell ausgerichteten Unterricht ist eine intensive vertrauensvolle Kommunikation zwischen Lehrkraft und SchülerInnen sowie innerhalb der Gruppe.

ABSTRACT

**Feelings and Communication on the Path to the Dao
Their special meaning in the teaching of Taijiquan and Qigong
By Klemens J. P. Speer**

Learning Taijiquan and Qigong involves a combination of the physical level, the energy-related level and training the mind. Klemens Speer stresses that, besides this, one should also devote special attention to the feelings because these can form an obstacle on the path to the Dao. In particular unconscious feelings can disrupt the hoped-for mental calm. In cases of repressed trauma it can be useful to seek therapeutic help. Another important factor in a spiritually oriented teaching approach is intensive and trust-based communication between the teacher and students, and also within the group.

Es wird in diesem Beitrag davon ausgegangen, dass im allgemeinen Qigong- und Taijiquan-Unterricht oft das Erlernen und Üben von Figuren und Formen im Vordergrund steht. Nach dem groben Lernen von Bewegungsmustern oder -abläufen wird meistens das Wahrnehmen und Spüren von energetischen Prozessen mehr oder weniger mit einbezogen. Die Rolle, die Partnerübungen im Taijiquan in diesem Zusammenhang spielen können, soll hier vernachlässigt werden, da dies den Rahmen sprengen würde.

Vor diesem allgemeinen, vereinfachten Hintergrund sollen neben den traditionellen Aspekten des Qigong und des Taijiquan – Kör-

per, Energie und Geist – zwei weitere Aspekte der inneren Arbeit, nämlich die Kommunikation und die Arbeit mit den Gefühlen beschrieben werden. Diesen beiden letzten Aspekten kommt für das Unterrichten und Üben im Westen eine besondere Bedeutung zu.

Es ergeben sich im Verlauf des Unterrichts also »fünf Tore zum Dao«, die hier nacheinander beschrieben werden sollen, die sich in der Praxis jedoch ständig überschneiden.

- Körperarbeit (Jing),
- Energiearbeit (Qi),
- kommunikative Arbeit,
- Arbeit an den Gefühlen,
- geistige Arbeit (Shen und Wu).

Die Frage ist: Wie kann es im Unterricht schrittweise gelingen, den Zustand des »Einsseins mit dem Dao« vorzubereiten beziehungsweise in die Erfahrung »eins sein mit dem Dao« einzutauchen und diesen Zustand dauerhaft zu halten, darin zu verweilen und aus dieser geistigen Verfassung heraus im Alltag zu handeln? Nachfolgend sollen die fünf Aspekte oder »Tore zum Dao« beschrieben werden, so dass sie für SchülerInnen verständlich werden und es in der Auseinandersetzung mit einer Dao-Lehrkraft gelingen kann, schon im Hier und Jetzt, in diesem Leben aufzuwachen und das Aufwachen, den erwachten Geist mitten im Leben zu stabilisieren.

Auch wenn die innere Arbeit hier in fünf Schritten beschrieben wird, ist es wichtig im Blick zu behalten, dass alle fünf Aspekte im Unterricht zusammengehören und dass sich lediglich die Schwerpunktsetzung mit dem Fortschreiten der Übungserfahrung in der dargestellten Reihenfolge verschiebt.

KÖRPERARBEIT

Unter Körperarbeit wird hier zunächst eine physisch-biologische Arbeit am Körper verstanden. Grundlage ist die Arbeit mit Qigong-Übungen und Übungen aus dem Taijiquan, die Körper, Energie und Geist harmonisiert. Übungen des Streckens und Dehnens von Muskeln, Bändern und Gelenken lockern und entspannen den ganzen Körper und machen die eigene physische Kraft erfahrbar. Auch durch schnelles Gehen im Kreis und in der Gruppe kann zum Beispiel die eigene Kraft besser erlebt werden. Es geht darum, alle Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Faszien und inneren Organe zu lockern, zu lösen und zu entspannen, alle überflüssige Anspannung abzubauen beziehungsweise loszulassen, so dass nur die Grundspannung übrigbleibt, die zum aufrechten Gehen benötigt wird.

Dies kann nach meiner Erfahrung am besten mit einer Körperarbeit geschehen, die mit Hilfe sehr differenzierter Bewegungsabläufe aus den Taiji-Formen arbeitet und sich an den klaren Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Taijiquan ausrichtet. So wird einerseits ein vollständiges Entspannen und andererseits eine klare und feste, aber dennoch gelöste und aufrechte Körperstruktur möglich. Hier können alle Methoden und Prinzipien der Arbeit mit Qigong und Taijiquan als Körpertraining zum Einsatz kommen.

Auch die Aufnahme von gesunder Nahrung ist für den biologischen Körper sehr wichtig. Dies gilt sowohl energetisch im Rahmen der fünf

Wandlungsphasen der TCM als auch im Sinne der westlichen Medizin und Naturheilkunde. Eine gesunde Ernährung und Lebensweise ist eine wichtige Voraussetzung für die spirituelle Arbeit. An Wochenenden oder Wochen intensiver geistiger Arbeit sollte in der Regel eine leicht verdauliche Nahrung (möglichst vegetarisch) zu sich genommen werden. Ein gesunder Geist kann sich in einem gesunden Körper am besten entfalten.



Für den Unterricht: Die Arbeit mit dem physisch-biologischen Körper ist die wichtigste Grundlage des spirituellen Weges im Unterricht im Sinne der daoistischen Tradition, die auf einen gesunden, beweglichen Körper großen Wert legt. Wollen Übende als Übungsziel das Einssein mit dem Dao schon in diesem Leben verwirklichen, müssen sie sich auf einen langen inneren Prozess einstellen. Daher ist es sinnvoll, gut für die eigene körperliche Gesundheit (für körperliche Langlebigkeit) zu sorgen, damit in diesem Leben das höchste Ziel erreicht werden kann. In jeder Anfängergruppe ist es wichtig, an diesen Grundlagen solide zu arbeiten. Hier steht dann an erster Stelle des Unterrichts die Vermittlung der Beweglichkeit und der Gesundheit des physischen Körpers.

ENERGIEARBEIT

Energiearbeit kann sich am besten entfalten, wenn der Körper weich, beweglich und durchlässig geworden ist und der Übende gelernt hat, die Gedanken schweigen zu lassen. Die

Die Spirale symbolisiert die innere Entfaltung von Körper, Geist und Seele.
Fotos: Archiv K. Speer

精	气
Jing	Qi
神	无
Shen	Wu

feinstofflichen und subtilen Energien des Körpers sind am besten im bewussten Traumzustand zu spüren, der ein wacher Zustand ist, in dem die Gehirnschwingungen wie im Traum runtergefahren sind. Daher spielen Ruhe und Stille, also die Atmosphäre des Übens und die Einstimmung in die Übung eine besondere Rolle. Ruhe und innere Stille beim Üben stärken die Fähigkeit, fließende Energien im eigenen Körper, in der Gruppe, im Übungsraum und im ganzen Leben wahrzunehmen. Wenn alle Gefühle frei fließen können – Gefühle werden in der TCM als eine grobe Form von Qi verstanden –, hat das einen verstärkenden

Blick zu behalten, ist es erforderlich, im Qigong auf eine differenzierte Körperarbeit zu achten und das Üben des Taijiquan durch eine vertiefende Energiearbeit zu ergänzen.

Die Energiearbeit bildet die Brücke zur geistigen Arbeit. Je intensiver die Energiearbeit mit einer differenzierten Körperarbeit verbunden ist, umso leichter wird es gelingen, die geistigen Erkenntnisse der späteren Arbeit spontan im Alltag umzusetzen. Wenn LehrerIn und SchülerIn sich mit diesen Aspekten auseinandersetzen, sind sie schon über einen Anfängerunterricht hinausgewachsen.

KOMMUNIKATIVE ARBEIT

Die kommunikative Arbeit in der Gruppe, der SchülerInnen untereinander und zwischen LehrerIn und SchülerIn ist sehr wichtig. Sie ist die Grundlage, um auch verbal erlebbar, durch einen intensiven Kontakt zwischen LehrerIn und SchülerIn eine starke Basis des Vertrauens entstehen zu lassen. Voraussetzung für eine gelungene Kommunikation im meditativen Sinne ist, dass zunächst eine Atmosphäre der inneren Stille und Aufmerksamkeit geschaffen wird. Dies ist nicht nur zwischen den Gruppenmitgliedern, sondern auch zwischen Lehrkraft und SchülerIn sehr wichtig. Daher an dieser Stelle der Hinweis, wie das gut gelingen kann:

Wird der Körper entspannt und werden die Füße spürbar, kann die Energie nach unten sinken und die Gedanken kommen zur Ruhe. Die Üben beginnen, »mit den Füßen zu denken«. Das ist die Voraussetzung, um die Gedanken zu beruhigen, die sonst oft »wie die Affen über die Bäume rasen« und sich in endlos scheinenden Schleifen, Gedankenmustern wiederholen. Dies geschieht insbesondere dann, wenn sie von nicht verarbeiteten Gefühlen angetrieben werden und der Verstand nach Lösungen sucht, die nicht gefunden werden. Hier kann die Konzentration auf die fließenden Bewegungen des Qigong und des Taijiquan sehr hilfreich sein, Körper und Geist zu entspannen und durch das Wiederholen mehr und mehr zur gedanklichen Ruhe zu kommen.

Lernende sollten sich in der Gruppe während des Unterrichts nicht über Alltagsthemen unterhalten, sondern mit der ganzen Aufmerksamkeit beim Unterricht sein. Je nach Unterrichtsschwerpunkt sollten natürlich Fragen gestellt werden können, wenn das dran ist, oder gemeinsam schweigend geübt werden, wenn dies erforderlich beziehungsweise die Aufgabe ist.



Für eine tiefgreifende Übungspraxis sind wache Präsenz und innere Stille notwendig.

und intensivierenden Einfluss auf die Energiearbeit. Energien können mit der Zeit des Übens immer leichter und feiner wahrgenommen werden und besser und freier fließen. Eine grobe Energiearbeit wird immer mehr verfeinert zu einer feinstofflichen und subtilen Wahrnehmung von Energien. Das ganze Leben kommt so in einen leichten kreativen Fluss. Eine intensive energetische Arbeit ist für die Vertiefung des spirituellen Prozesses von großer Wichtigkeit.

Für den Unterricht: Energiearbeit findet im Qigong und im Taijiquan in unterschiedlicher Weise und in unterschiedlichem Umfang statt. Dies gilt ebenso für das Thema Körperarbeit. Eine differenzierte Körperarbeit wird in manchen Qigong-Traditionen eher vernachlässigt und umgekehrt steht traditionell beim Üben des Taijiquan das Erlernen der Bewegungsabläufe sehr im Vordergrund und die Energiearbeit kommt oft zu kurz. Um diese in einigen Übungsrichtungen vorhandene Tendenz im

Für den Unterricht: Die/der Unterrichtende erläutert in Vorträgen den Sinn von Qigong oder Taijiquan als Übungsweg zum Einssein mit dem Dao, gegebenenfalls, soweit erforderlich, auch in Einzelgesprächen. Dies gehört je nach Arbeitsansatz des Unterrichts auch schon ganz an den Anfang der Körperarbeit, bekommt jedoch mit der Vertiefung der Arbeit eine größere Bedeutung. Gesprächen in der Gruppe zwischen Lehrkraft und SchülerInnen sollte dann mehr Raum gegeben werden. Reflexions-Übungen in der Gruppe und zwischen LehrerIn und SchülerInnen stärken den Kontakt von Herz zu Herz. Es geht darum, einerseits gut zuhören zu lernen und andererseits alles Wissen, Denken, Fühlen und alle Empfindungen (die Ego-Perspektive) hinter sich zu lassen. So kann ein meditativer (entspannter, stiller und ruhiger) Dialog in der Gruppe zu einer intensiven spirituellen Prozessarbeit werden.

Die Kommunikation zwischen LehrerIn und SchülerIn sollte schrittweise vertieft werden. Sehr hilfreich ist, die Schüler und Schülerinnen über ihre eigenen Erfahrungen mit dem Üben in der Gruppe berichten zu lassen. Über ihre Erfahrungen mit dem Lernen an sich, aber auch über ihre Erfahrungen mit dem inneren Erleben von Grenzen, muskulären Blockaden, energetischen Blockaden und wie es gelingen kann, diese Blockaden aufzulösen, so dass ein Fließen von Energie spürbar wird. Je besser es gelingt, die Atmosphäre in der Gruppe vertrauensvoll zu gestalten, je mehr Offenheit entsteht, je leichter wird es auch schrittweise möglich sein über individuelle Gefühle zu sprechen, die beim Üben auftauchen können, wie Angst, Wut, Ärger, Freude oder sogar ein Gefühl von Übungssucht, wenn erlebt wurde, wie wohltuend die Übungen sein können.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen kann in besonderem Maße zum Auflösen von körperlich-geistigen Blockaden beitragen. Um in das Einssein mit dem Dao eintauchen zu können, geht es nicht nur darum, alle Gedanken und körperlichen Empfindungen loslassen zu können, sondern auch darum, alle Gefühle wahrzunehmen und hinter sich zu lassen. Die Praxis des meditativen Dialogs in der Gruppe kann dazu eine große Hilfe sein.

ARBEIT MIT DEN GEFÜHLEN

Die Arbeit mit dem Auflösen von unbewussten Gefühlen wird auch Schattenarbeit genannt. Zwar können Gefühle mit dem Üben von Qigong und Taijiquan beruhigt werden, jedoch

sind sie oft nicht so leicht aufzulösen, vor allem wenn sie unbewusst (also »schattenhaft«) ihr Unwesen treiben. Sie treiben dann immer mehr oder weniger unsere nach Lösungen suchenden Gedanken an, ohne dass wir uns bewusst sind, dass sich Gefühle hinter den Gedanken verbergen. Häufig können wir sie noch nicht einmal wahrnehmen.

Wenn wir sie jedoch nicht wahrnehmen beziehungsweise fühlen können, können wir sie auch nicht benennen. Wenn wir sie nicht benennen können, sind sie uns nicht bewusst.

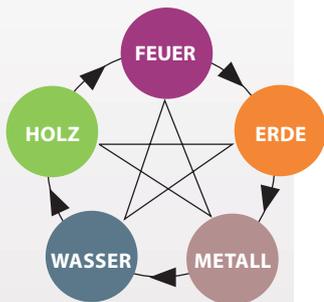
Wenn sie uns nicht bewusst sind, lassen sie sich auch nur schwer auflösen, vor allem wenn traumatische Erfahrungen dahinterstehen. Daher ist es sehr wichtig, die eigenen Gefühle klar erkennen und benennen zu können. Je schwerer die Verletzungen sind, die jemand erfahren hat, desto mehr ist es erforderlich, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sonst wird jede innere Entwicklung blockiert.

Der Aufarbeitung von verschütteten Gefühlen kommt meines Erachtens eine besondere Bedeutung zu, wenn man das Üben von Qigong und Taijiquan als einen Übungs- und Lebensweg zur Reifung des ganzen Menschen begreift. Hier können Methoden der Psychotherapie sehr hilfreich eingesetzt werden. Jedoch unterliegen sie einer deutlichen Beschränkung: Sie sind fast immer (in den etablierten Verfahren) darauf ausgerichtet, das Ich (und das Ego) zu stabilisieren, damit es im gesellschaftlichen Sinne wieder »normal funktionieren« kann. Zwar ist es wichtig, zunächst ein gesundes Ich oder Ego entwickelt zu haben, andererseits geht es aber darum, das Ich oder das Ego nicht als höchste Instanz im Leben zu begreifen, sondern sich einer darüberstehenden Intelligenz oder Intuition anzuvertrauen, die dann das Ich oder das Ego, wenn es im Alltag benötigt wird, in ihren Dienst nimmt.

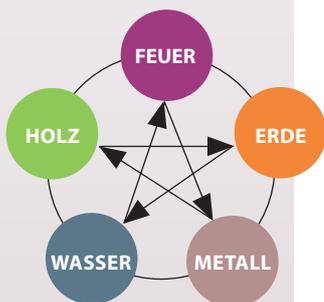
Die Heilung oder Auflösung von verstrickten und blockierten Gefühlen spielt auch in der TCM eine wichtige Rolle. Gefühle sind dort ein Aspekt der Lebensenergie und werden den inneren Organen zugeordnet. Wenn also im Sinn eines Übungsweges mit den Gefühlen gearbeitet wird, muss dies auf eine andere Weise geschehen als in der etablierten Psychotherapie.



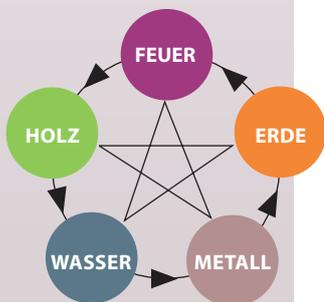
So wie sich das Licht im dunklen Wasser spiegelt, haben auch helle und dunkle Gefühle jeweils Yin-und-Yang-Aspekte.



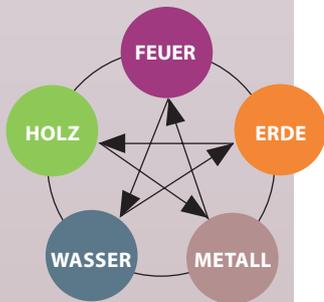
Der nährnde Zyklus:
Die Elemente unterstützen
sich gegenseitig.



Der kontrollierende Zyklus:
Die Elemente kontrollieren
einander und sorgen für
Stabilität.



Der umgekehrte Zyklus:
Die Elemente erschöpfen sich
gegenseitig.



Der Umkehrung des
Kontroll-Zyklus:
Die Elemente verletzen sich.

Dafür müssen wir uns zunächst die wichtigsten menschlichen Gefühle genauer ansehen. Das Modell der Gefühle in der TCM ist dafür gut geeignet, da es die große Komplexität der Gefühle sehr eindrücklich beschreibt. Gefühle werden in der TCM entsprechend der Wandlungsphasen in vier Zyklen eingeteilt: 1. der unterstützende oder nährnde (gesunde) Zyklus, 2. der stabilisierende oder kontrollierende Zyklus, 3. der umgekehrte Zyklus und 4. der umgekehrte kontrollierende Zyklus. Der dritte Zyklus wird oft Zerstörungs-Zyklus genannt, da er eine sehr destruktive, dunkle Dynamik entwickeln kann.

Drastische Beispiele für verdrängte Gefühle
Alle Extreme tragen die Gefahr in sich, sich in ihr Gegenteil zu verkehren. »Wenn Yin am stärksten ist, tritt Yang hervor.« Ein Beispiel aus dem Beziehungsleben dafür ist, dass extreme Liebe (die sich nicht erfüllt und zu einem Festhalten oder zur Gier wird) in Hass und Morddrohungen umschlagen kann. Auch drastische menschliche Gefühle sollten nicht verleugnet, sondern klar erkannt werden. Sie kommen in den extremen kriegerischen Auseinandersetzungen und den terroristischen Akten in unserer Welt leider immer wieder zum Ausdruck. Da diese extremen Gefühle, die jeder Mensch in sich tragen kann, oft unterdrückt (kontrolliert) werden, äußern sie sich im menschlichen Alltag meist in abgemilderter Form, aber dennoch unbewusst oft sehr destruktiv und zerstörerisch.

Interessanterweise trifft sich hier die TCM mit der buddhistischen Psychologie der drei Gifte: Hass, Gier und Unwissenheit. Hass wird in der TCM dem Holz zugeordnet, Gier dem Feuer und Unwissenheit gilt hier der Bedeutung der Gefühle als Ganzes. Hass und Gier sind die Triebfedern für eine destruktive persönliche und gesellschaftliche zerstörerische Entwicklung.

Dieses drastische Beispiel soll verdeutlichen, wie wichtig es ist, seine Gefühle bewusst wahrzunehmen, auch wenn sie »nur« auf weniger drastische, ungesunde Weise, wie sie in der TCM im zweiten und vierten Zyklus beschrieben werden, aus dem Gleichgewicht geraten sein können. Die Auseinandersetzung mit der eigenen, sehr individuellen, oft unbewussten und komplexen Gefühlswelt, ihre Bewusstmachung und Integration können eine sehr erlösende und befreiende Arbeit sein, die viel Kraft und Energie für die eigene Entwicklung freisetzt.

Die Tabelle zeigt die Zuordnung der Gefühle zu den fünf Wandlungsphasen und den wichtigsten inneren Organen und Leitbahnen. Hier

wird deutlich, wie komplex das Thema Gefühle ist und wie es auf die inneren Organe wirkt. Zudem bringen Gefühle im Westen, kulturell bedingt, eine andere Bedeutung oder Wertigkeit mit als in China, daher wurde in dieser Darstellung bereits auf Aspekte der westlichen Psychologie zurückgegriffen.

Zu beachten ist, dass in der TCM auch jedes Gefühl in sich noch einen Yin- und Yang-Aspekt trägt, dies trifft dann auch für Eros und Thanatos zu. Eros und Thanatos haben sowohl helle Seiten (erotische Liebe und natürliche Auflösung) als auch dunkle Seiten und können zu zerstörerischer Gier (Sexualtrieb) und Hass (Todestrieb) werden.

Dunkle Gefühle sind in der Regel verbunden mit einer körperlichen Wahrnehmung von Enge und helle mit einer körperlichen Wahrnehmung von Weite.

Soll im Rahmen von Qigong und Taijiquan als Übungswegen zum Einssein mit dem Dao intensiv an der Auflösung von blockierten Gefühlen gearbeitet werden, ist das nur mit einer Lehrkraft möglich, die damit Erfahrung hat. Diese muss ihre eigenen Verletzungen kennen und die damit verbundenen Gefühle weitgehend verarbeitet und integriert haben, ihr Ego transzendieren können und aus der inneren Verbundenheit mit einer höheren beziehungsweise tieferen Ebene sprechen und wirken können. Nur ein Lehrer oder eine Lehrerin mit diesen Qualitäten bringt das Feingefühl mit, SchülerInnen bei der Auflösung ihrer eigenen Blockaden zu begleiten, sie in Kontakt mit der tiefen Seins-Ebene zu bringen und darin zu unterstützen, sich auf dieser Ebene zu verankern.

Es geht darum, in einem lebendigen Austauschprozess zwischen LehrerIn und SchülerIn, unter der Aktivierung heller und leicht »brennbarer« Gefühle diese »alten Geschichten«, alte dunkle, kalte Gefühle zu verarbeiten und loszulassen, ohne dass neue Geschichten daraus gemacht werden. Kalte, dunkle Gefühle können mit Hilfe warmer heller Gefühle zum Schmelzen gebracht werden, so dass aus eingefrorenen Gefühlen »fließendes Wasser« werden kann.

Hier geht es darum, die eigenen hellen kreativen Ressourcen zu aktivieren, das eigene oft ruhende positive Potenzial zu entdecken und die Regenerations- und Widerstandskräfte zu aktivieren. (siehe hierzu das Salutogenese-Konzept nach Aaron Antonovsky und seine Definition von Kohärenzgefühl!)

Dieser Auflösungsprozess in einem »spirituellen Dialog« zwischen LehrerIn und SchülerIn

ist wie ein »Tanz auf dem Dachfirst« zu verstehen. Es geht immer darum, ein Zuviel oder ein Zuwenig von der einen oder anderen Seite zu vermeiden, so dass der »Tänzer« (der Schüler) nicht nach links oder rechts vom Dach rutscht oder ins Taumeln gerät. Es geht um ein »mühesloses Bemühen«, das Leben zum Fließen zu bringen und Altes und Überholtes loszulassen und zu vergessen.

So wie jede Zelle des biologischen Körpers sich nur in einem ständigen Geborenwerden regenerieren kann, wenn Altes in den Zellen stirbt. Denn das Leben besteht nicht aus dem Gegensatzpaar Leben und Tod, sondern aus den prozesshaften Polen von Geborenwerden und Loslassen und Sterben. Das innere Sterben anzuerkennen ist sehr wichtig, um diesen inneren Prozess durchleben zu können. Das ewige »Stirb und Werde« (J. W. v. Goethe) in sich zu erfahren, im »ewigen spielerischen Hier und Jetzt«, in dem wir mit innerer Gelassenheit allen Schmerz der Welt in uns erfahren – aber nur den Schmerz und sonst nichts, keine Gedanken oder Geschichten darüber entstehen lassen – und ihn dadurch befreien. Dann können wir inneren Frieden erfahren und uns in der großen Stille verankern.

Für den Unterricht: Wie wir gesehen haben, kann nicht jede notwendige Arbeit für einen spirituellen Prozess im Rahmen von Qigong- und Taijiquan-Unterricht erfolgen, sondern es ist gegebenenfalls externe psychotherapeutische Hilfe erforderlich. Werden von jemandem, der einen Weg der stillen und bewegten Meditation praktiziert, ein Therapeut oder eine Therapeutin zu Rate gezogen, so sollten diese selbst Praktizierende sein und wissen, um was es in der Meditation geht. Nur so ist gewährleistet, dass der oder die Übende in ihrem Anliegen, das Einssein mit dem Dao zu erlangen, in angemessener Weise Unterstützung findet.

Einfache verdrängte Gefühle können jedoch auch im Rahmen von Gruppenarbeit innerhalb einer Qigong- oder Taijiquan-Gruppe aufgelöst werden, wenn die Lehrkraft selbst ausreichend Erfahrung mit solchen Prozessen

Gegenpol: Triebe links: Yang – rechts: Yin (gilt nur in dieser Zeile)	Eros: Sexualtrieb: Expansion, Anziehung, Erschaffen	Thanatos: Todestrieb Kompression, Abstoßen, Zerstören
Polaritäten: Yin und Yang	Yin: Abneigung, Engen, Schließen, Komprimieren	Yang: Zuneigung, Weiten, Öffnen, Expandieren
Holz Leber und Galle	Zorn, Wut, Ärger, Scham, Schmerz, Vernichten – Hass	Kreativität, Phantasie, Tatkraft, Intuition
Wasser Niere und Blase	Angst, Furcht, Schrecken, Misstrauen	Vertrauen, Gelassenheit, Mut, innere Freiheit
Metall Lunge und Dickdarm	Trauer, Kummer, Depression, Klagen	Zuversicht, Gelassenheit, Großzügigkeit
Erde Milz und Magen	Grübeln, Sorgen, Zweifeln, zwanhaftes Denken	Offenheit, Vernunft, Harmonie, freies Denken
Feuer Herz – Dünndarm Herzbeutel – Drei-Erwärmer	Begierde, Sucht, Sehnen, Ungeduld, Unruhe – Gier	Liebe, Güte, Freude, Glück, Heiterkeit, Herzlichkeit

hat. Es wird in dieser Arbeit immer darum gehen, eigene Gefühle wahrzunehmen (sie also nicht zu verdrängen), sie zu benennen und wenn erforderlich auch auszudrücken, sie andererseits aber auch wieder loslassen zu können, also nicht daran hängen zu bleiben und sich wieder anderen Themen zuzuwenden. Dies erfordert jedoch zusätzliche Zeit für die Übungsgruppe und kann in der Regel nicht im Rahmen des üblichen Form- und Energie-Unterrichts geleistet werden. Hier kann bereits von einer fortgeschrittenen Dao-Arbeit gesprochen werden, wenn eine Gruppe sich bei einem zusätzlichen Übungstermin auf einen derartigen Prozess einlässt.

GEISTIGE ARBEIT

Übungen der Achtsamkeit, in der bewegten Meditation zum Beispiel auf einzelne Prinzipien wie Sinken oder die Konzentration auf das Bauchzentrum und in der sitzenden, stillen unbewegten Meditation auf den Atem, können in einen bewussten Tiefschlafzustand führen. Der sogenannte wache Tiefschlafzustand, in dem die Gehirnschwingungen bis auf ein Minimum heruntergefahren sind, ist ein Teilaspekt des »Trainings der Bewusstseinszustände« (Wach-, Traum-, Tiefschlaf- und non-duales Bewusstsein). Ihm kommt neben der Arbeit mit den Gefühlen auf dem Weg zum Einssein

Polaritäten: Triebe und Gefühle in der TCM auf der Grundlage westlicher Psychologie

Die Umkehrung der Gefühle, das Umschlagen der Gefühle in ihr Gegenteil in der ersten Zeile ergibt sich aus dem dritten Zyklus. Sie stellt den jeweiligen Gegenpol, das »Auge« im schwarzen oder weißen Fisch des Yin/Yang-Symbols dar.

Im Buch des Autors »Taijiquan und Qigong – Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn« geht er ausführlicher auf das hier vorgestellte Thema ein.

¹Die Wissenschaft unterscheidet zwischen Pathogenese (Wissenschaft von den Krankheiten) und der Salutogenese (Wissenschaft von der Gesundheit beziehungsweise von den gesunden Lebensbedingungen). Aaron Antonovsky gehört zu den Pionieren dieser noch jungen Wissenschaftsdisziplin. Regenerations- und Widerstandskräfte für die Gesundung entwickeln sich nach seinen Forschungen durch das sogenannte Kohärenzgefühl. Damit ist, vereinfacht gesagt, die Fähigkeit des Menschen gemeint, ein Problem, eine Krankheit oder ein ungesundes Geschehen zu verstehen und eine Sinnhaftigkeit darin zu erkennen. Dies ist die Grundlage, um das Vertrauen zu haben oder zu entwickeln, Handlungsstrategien zu finden, um mit dem »krankhaften Geschehen« umzugehen und Lösungen für ein gesünderes – oder besser noch – gesundes Leben zu finden.



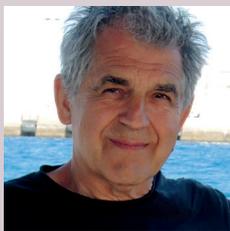
In einer vertrauensvollen Atmosphäre kann die notwendige Offenheit wachsen, innerhalb der Übungsgruppe auch über schwierige Erfahrungen und Gefühle zu sprechen.

坐忘

Zuowang

道禅

Dao Chan



Klemens J. P. Speer

ist Zen-, Qigong-, Taijiquan-Lehrer und -Ausbilder sowie Autor mehrerer Bücher über Zen, Qigong und Taijiquan, Spiritualität und über seine Nahtod-Erfahrung. Er bietet neben Ausbildungen zum Taiji-Kursleiter und -Lehrer spezielle Dao-Gruppen und -Seminare an.

mit dem Dao eine besondere Bedeutung zu. Auch der innere Beobachter, der alles wahrnimmt, wird entwickelt und wieder losgelassen, damit alle Bewusstseinszustände in eins im non-dualen Bewusstsein zusammenfallen können.

Durch die geistige Arbeit werden die Beruhigung und das Schweigen der Gedanken, hin zu einem leeren Geist, in der bewegten und der sitzenden Meditation vertieft. Auch wenn dieser Aspekt von Anfang an beim Üben der Figuren und Formen eine wichtige Rolle spielen sollte, kommt dieser Übung im letzten Schritt noch einmal eine ganz besondere Bedeutung zu. Dann kann es ein, dass die bewegte Meditation des Qigong und des Taijiquan allein nicht mehr ausreichend ist. Zusätzlich zur bewegten Meditation sollte dann stille, unbewegte Meditation praktiziert werden. Diese Form der Meditation ist in der daoistischen Tradition unter dem Begriff Zuowang (Sitzen in Vergessenheit) bekannt. Sie hat eine große Ähnlichkeit mit dem buddhistischen Dao Chan (japanisch Za-Zen) und der christlichen Kontemplation. (Nur die christliche *Kontemplation* strebt zur höchsten Erkenntnis vergleichbar des Einsseins mit dem Dao. Christliche *Meditation* bleibt in der Regel in bildlichen Vorstellungen von einem persönlichen Gott gefangen.)

Sitzende Formen der Meditation wie Zuowang, Dao Chan und Kontemplation können die geistige Arbeit so vertiefen, dass eine vollständige Verankerung im non-dualen Geist im Einssein mit dem Dao gelingen kann. Sie ist darauf ausgerichtet, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Energiewahrnehmung, die persönliche Geschichte und damit alle

Ich- und Egoprägungen hinter sich zu lassen und das reine Nichts (Wu) beziehungsweise den Urgrund zu erfahren, in dem das ganze Universum enthalten ist.

Für den Unterricht: Im letzten Schritt kann es gelingen, dass Körper, Energie und Geist in eins zusammenfallen, wenn der Schüler oder die Schülerin dafür offen beziehungsweise dazu bereit oder reif sind. Eine gelungene Kommunikation und Vermittlung des Sinns auf dem Weg zum Dao (auf allen beschriebenen Ebenen) ist dabei unerlässliche Voraussetzung. Eine gelungene Arbeit mit den Gefühlen und dem Auflösen von Gefühlsmustern kann dabei außerordentlich hilfreich sein.

Sowohl bei der Beschreibung der notwendigen Arbeit mit den Gefühlen als auch bei der Beschreibung der geistigen Arbeit wird deutlich, dass dieser Schritt nur von einem authentischen Qigong- oder Taijiquan-Lehrer beziehungsweise einer solchen Lehrerin vermittelt werden kann, die mit dieser Arbeit Erfahrung haben. Hier geht es um ein wirklich fortgeschrittenes Üben, das auch für viele, die Qigong und Taijiquan schon lange lernen, noch in die Tiefe des Einsseins mit dem Dao führen kann, als auch für Unterrichtende selbst eine große Hilfe sein kann, um ihren eigenen Weg authentisch zu vervollständigen.

Allverbundenheit erfahren

Alle fünf Aspekte des Dao können durch intensives Üben in eins zusammenfallen und zum »Erwachen im Dao« führen. Das Einssein im Dao beschreibt eine Ebene, die alles Wahrnehmbare durchzieht und damit alle Welten »durchsichtig« erscheinen lässt. Wird sie erfahren, dann ist alles eins. Bildlich gesprochen: Der Schöpfer der Choreographie, der Tänzer, die getanzten Figuren und Formen und der Tanzschritt verschmelzen mit dem Atemrhythmus des ganzen Universums. Nichts und Etwas sind eins, so wie Vordergrund (Film) und Hintergrund (Leinwand) im Lebensfilm eins sind. Der/die Übende ist zum Einssein mit dem Dao erwacht.

Dann geht es darum, sich in diesem Bewusstsein dauerhaft zu verankern, es zu stabilisieren und es nicht wieder zu verlieren. Wer aufwacht, kann auch wieder einschlafen. Eine lebenslange Herausforderung, ganz einfach, wach und präsent zu sein, mehr nicht! Die Lebenserfüllung an sich.