



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Ein paar Gramm gegen Tausend Kilo

Foen Tjoeng Lie über Taijiquan als Selbstverteidigungskunst

Die meditativen, gesundheitsfördernden Aspekte des Taijiquan sind im Westen in den letzten Jahren bekannt geworden. Dass der Ursprung der langsamen, ästhetischen Bewegungen aber in den Kampfkünsten liegt und es auch zur Selbstverteidigung angewandt werden kann, wird oft übersehen oder sogar verschwiegen.

Taijiquan ist durch ruhige, langsame und sanfte Bewegungen charakterisiert, die auf meditative und harmonische Art zu einem ästhetischen choreographischen "Spiel" komponiert werden. Aufgrund der harmonisierenden und meditativen Wirkung, der komplexen Bewegungsabläufe und der hohen Anforderung an Konzentration und Koordination - von Körper und Geist - ist Taijiquan als effektive Meditationstechnik, Schulungsmethode des Geistes und gesundheitsfördernde Maßnahme bekannt geworden.

Gerade wegen dieser drei wichtigen Aspekte, die in den meisten Schulen von den Übenden mit unterschiedlicher Gewichtung beachtet und praktiziert werden, konnte sich Taijiquan in der letzten Zeit rasch weiterverbreiten. Dass das Taijiquan seine Wurzeln in den chinesischen Kampf- und Selbstverteidigungskünsten hat, ist jedoch relativ unbekannt geblieben. Aufgrund der langsamen, sanften und ruhigen Ausführung der (Solo)-Formen in den meisten Stilrichtungen, die bei den Zuschauern den Eindruck von Ästhetik, Ruhe, Harmonie und Frieden erwecken, wird dieser vierte Aspekt oft nur ungern akzeptiert und ist zum Teil sogar verpönt.

Natürlich eignet sich Taijiquan, wie es im "Zeitlupen"-Tempo praktiziert wird, nicht direkt zur Selbstverteidigung. Es ist auch nicht mein Wunsch, Taijiquan retrograd zu einer brutalen Kampftechnik mutieren zu wollen. Ebenso wenig wie hier empfohlen werden soll, es ausschließlich in diesem Sinne zu praktizieren. Es ist aber eine unbestreitbare Tatsache, dass Taijiquan aus der Tradition der chinesischen Kampfkunst hervorgegangen ist. Solche Elemente der Selbstverteidigung lassen sich nicht nur in den Urformen des Taijiquan wie dem Chen-Stil oder Changquan ("langes Boxen"), sondern auch in allen daraus entstandenen Formen wie dem Yang-Stil und der so genannten "Peking-Form" nachweisen.

Aufgrund seines Ursprungs kann Taijiquan viele Ideen für die Selbstverteidigung liefern. Gerade für Frauen oder körperlich schwächere Menschen kann das - eventuell modifiziert - von Interesse sein. Darüber hinaus muss man aber den tatsächlichen Gegebenheiten einer Notsituation Rechnung tragen. Denn neben der Kultivierung von Technik und der nötigen Kraft ist auch der starke Wille, nicht besiegt werden zu wollen, eine der wesentlichen Voraussetzungen, um mögliche Angreifer zu überwinden.

Aus den vielen Prinzipien des Taijiquan als Nahkampftechnik sollen im Folgenden die beiden grundlegenden hervorgehoben werden.

1. Die Wucht von tausend Kilo mit dem Kraftaufwand von ein paar Gramm beseitigen.

Dieses geflügelte Wort ist selbstverständlich nicht wörtlich zu verstehen. Vielmehr ist hier gemeint, dass auch mit deutlich geringerem Kraftaufwand körperlich überlegene Angreifer überwunden werden können. In der Logik des Yin-Yang-Prinzips wird das Stärkere vom Schwächeren besiegt, das Größere vom Kleineren beherrscht und das Härtere vom Weicheren überwunden. Dabei sollten sich die Angegriffenen jedoch nicht frontal zur Wehr setzen. Vielmehr sollte die eigene Stärke sowie die Schwäche der anderen erkannt und intensiv genutzt werden.

Dazu muss der Angegriffene

- sich in eine stabile und strategisch günstige Position bringen;
- den Angriff des Gegners in die Leere leiten und diesen so in eine instabile und strategisch ungünstige Position bringen;
- den Angriff des Gegners in die eigene Bewegungsdynamik integrieren, um ihn dann unter Ergänzung der eigenen Kraft außer Gefecht zu setzen.

Bei dieser Verteidigungskonzeption spielt der Begriff Yinjin eine wichtige Rolle. Yin bedeutet hier führen, leiten, umdirigieren. Jin bedeutet in diesem Kontext Kraft, gemeint als die Kraft des Angreifenden. Unter Ausnutzung der eigenen stabilen, strategisch günstigen Position lenkt die angegriffene Person den angreifenden Arm oder das angreifende Bein zur Seite um. Der chinesische Fachausdruck dafür heißt Bo und bedeutet, einen Gegenstand (mit der Hand oder dem Fuß oder mit einem Werkzeug - unter Berührung) in eine andere Richtung zu rücken, zu bewegen. Erst wenn der angreifende Arm oder das angreifende Bein in die Leere geführt worden ist und der Angreifer dadurch in eine instabile Position gebracht worden ist, kann die angegriffene Person versuchen, den Widersacher mit relativ geringem Kraftaufwand auf den Boden zu werfen oder wegzuschubsen. Im Taijiquan sind Bewegungen wie Lü (seitwärts nach hinten schleudern, ziehen) oder Ji (wegschieben, wegschubsen) aus dem Lanquwei (den Spatzenschwanz fangen) typische Beispiele für ein solches Verteidigungskonzept.

2. Bewegt der Gegner sich nicht, bleibe ich ruhig. Beginnt er, sich zu bewegen, reagiere ich seiner Bewegung angemessen.

Mit dieser Aussage wird das wichtigste Element einer Verteidigung, nämlich umsichtig zu bleiben, besonders hervorgehoben. Gerade wenn jemand körperlich schwächer ist, nützt das wilde, ziellose Herumschlagen als Selbstverteidigung nur wenig; es gefährdet eher die eigene Position. Daher sollte ein Mensch, der angegriffen wird, ruhig bleiben und die Situation sorgfältig beobachten. Dann, nachdem

Schwachstellen des Gegners sichtbar geworden sind, sollte schnell, angemessen und flexibel reagiert werden, damit der Angreifer mit einer gezielten Aktion effektiv außer Gefecht gesetzt werden kann.

Ruhe vermittelt in einer Verteidigungssituation nicht nur einen besseren Überblick - die Angreifenden können genauer beobachtet werden. Die angegriffene Person kann dadurch auch für sich selbst zusätzliche Sicherheit gewinnen, die nun wiederum den Gegner psychologisch unsicher machen kann. Diese Unsicherheit kann Widersacher aus dem Konzept bringen und beunruhigen, so dass ihr Angriff entsprechend weniger gezielt und effektiv sein wird. Umso leichter verraten sich dann im Angriff Schwachstellen. Das ist nun wiederum ein enormer Vorteil für die Verteidigung.

Dass Taijiquan bei längerfristiger Übung die Voraussetzungen schaffen kann, ruhig, umsichtig, aufmerksam und flexibel zu werden, bestätigen viele Übende. Und dies gerade, weil das Üben des Taijiquan eine intensive Ruhe und hohe Konzentration erfordert, damit die Bewegungen korrekt und anmutig ausgeführt werden können. Wenn der Blick der Übenden in die Weite, ohne Fixierung auf einen Punkt, gerichtet wird und der Geist die Hauptbewegungen bewusst leitet; wenn die Taijiquan-Bewegungen selbst immer einen Dialog zwischen Armen und Beinen, zwischen Rumpf und Extremitäten sowie zwischen Vorwärts und Rückwärts, zwischen Angreifen und Ausweichen darstellen, wird dadurch die eigene Konzentrations-, Beobachtungs- und flexible Reaktionsfähigkeit trainiert.

Im Taijiquan gibt es zwei Partnerübungen, die als Vorbereitung für die Selbstverteidigung dienen können. Die eine heißt Tuishou, auch bekannt als push hands, und die andere Sanshou, eine Art Freikampf-Form.

Beim Tuishou üben zwei Menschen miteinander die acht grundlegenden Bewegungsarten:

Peng (hebend abwehren oder ablenken), Lü (seitwärts nach hinten schleudern oder ziehen), Ji (vorwärts wegschubsen oder wegdrücken), An (gegenhalten, herunterdrücken oder -stoßen), Cai (herunterziehen), Lie (bogenförmig oder drehend um-

lenken, häufig als spalten übersetzt), Zhou (mit dem Ellenbogen meist horizontal stoßen oder schlagen) und Kao (mit der Schulter unter Körperkontakt wegstoßen oder wegschubsen). Ziel dieser Übung ist es, die sensorische Wahrnehmung, die Reaktionssensibilität (Antizipation) und die Flexibilität durch eine ständige Interaktion zwischen Angreifen und Abwehren zu schärfen.

Es empfiehlt sich, das Tuishou zunächst mit einer Hand und erst später mit beiden Händen zu üben. Erst wenn die beiden Grundübungen des Tuishou gut beherrscht werden, sollte mit weiteren Übungen, wie etwa Tuishou ohne Fußbewegungen und Tuishou mit Schritten (Dalü), angefangen werden. Dalü heißt wörtlich übersetzt das große Ziehen. Eingefleischte Taijiquan-Übende sehen es als ursprüngliches Tuishou an.

Der Schwierigkeitsgrad und die Komplexität der Tuishou-Übungen nehmen stetig zu. Die wesentlichen Kriterien - Zhan (berühren), Nian (haften), Lian (fließen / ununterbrochen) und Sui (folgen / fügen) - müssen erfüllt werden. Die Fähigkeit dazu muss zuerst erlernt werden. Es liegt jedoch auf der Hand, dass dies durch weniger komplexe Übungen mit einem geringeren Schwierigkeitsgrad besser zu erreichen ist.

Viele ältere Taijiquan-Meister vergleichen das Tuishou-Üben mit dem Erlernen der Kalligraphie. Zuerst lernen die Schüler, die Muster der einfachen Zeichen nachzumalen. Danach lernen sie, die Zeichen nachzuschreiben, und erst später, die schwierigen Zeichen zu malen. Erst wenn sie die so genannte Druckschrift beziehungsweise Normalschrift (Kaishu) erlernt haben, lehrt man sie die fließende Handschrift, die Schreibschrift (Xingshu), die Kursivschrift oder kursorische „Gras“-schrift (Caoshu). Das heißt, dass man zuerst Einfacheres und dann Komplizierteres, zuerst Leichteres und dann Schwierigeres lernen sollte. Wie es auch Laozi (Lao Tse) gesagt hat: "Der Baum, den du umarmst, wächst aus einem zarten Schössling. Um einen neunstöckigen Wachturm zu bauen, beginnt man mit dem Fundament. Eine Reise von tausend Meilen fängt mit dem ersten Schritt an."

Sanshou heißt wörtlich die Hände zerstreuen. Im Taijiquan hat Sanshou eine mehrfache Bedeutung:

1. Freies Sparring ohne festgelegte Formen, jedoch mit Elementen der Taijiquan-Bewegungen.
2. Sparring mit festgelegten Formen, meist mit nur wenigen Taijiquan-Bewegungen.
3. Partner-Form mit festgelegten Bewegungssequenzen, also eine Art vollständiger Taijiquan-Form für Partner.
4. Modifiziertes Tuishou, bei dem die Partner zwar die Tuishou-Bewegungsfolgen ausführen, aber die eingesetzte Jing-Kraft relativ stark ist und das Zhan-Berühren sowie Nian-Haften relativ großzügig gehandhabt wird.

Wie sich hieran zeigen lässt, ist die Grenze zwischen Tuishou und Sanshou relativ fließend. Die Definition des Tuishou im engeren Sinne ist die oben beschriebene. Im weiteren Sinne umfasst sie jedoch auch die vierte Sanshou-Form, wie sie hier dargestellt worden ist. Aus diesem Grund wird die vierte Sanshou-Form auch Tuis-hanshou genannt. Unter Sanshou wird häufig nur die erste und zweite der angeführten Sanshou-Formen, also das freie Sparring oder das formalisierte Sparring, verstanden. Das Sanshou hat demnach eine deutlich praktischere Bedeutung für die Selbstverteidigung als das Tuishou.

Um das Selbstverteidigungskonzept in die Praxis umzusetzen, muss jedoch zusätzlich Schnelligkeit trainiert und Routine erworben werden. Dazu müssen nicht nur dieselben Anwendungen in der Selbstverteidigung stetig wiederholt werden, vielmehr müssen auch viele verschiedene Situationen berücksichtigt werden. Angesichts der Tatsache, dass in einem Ernstfall die Angreifenden zuvor nicht mit den Angegriffenen absprechen werden, wie, wann und wo sie angreifen, sind eine schnelle Reaktionsfähigkeit und Routine, um die Art und Weise des Angriffs erkennen und passend abwehren zu können, unabdingbar.