

# 24er-Peking-Form 2008

Eine Ode an die Freiheit:

Von Menschen, Mönchen und Philosophen...



(Booklet zur gleichnamigen DVD-Serie)

## Liebe Freunde des Tai Chi Chuan,

wir schreiben das Jahr 2008. Die ganze Welt schaute zu, freiwillig oder genötigt, wie in Peking die Olympischen Spiele 2008 stattfanden, unter dem Motto „One World, One Dream“ - eine Welt, ein Traum: Für die Realität gab es da nur wenig Platz!

Ein Autor der Boulevardpresse fasste es kurz und bündig nach der Hälfte der „Spielzeit“ mit den treffenden Worten zusammen: Das chinesische Olympia ist für mich ein unmenschliches Olympia. (1)

So werden wir Menschen (als Menschheit, alle Menschen also) es er-tragen müssen, dass eine Fackel mit dem olympischen Feuer das neue Wahrzeichen des Peking des neuen China ist. Eine Fackel der kultivierten Freiheit aber ist es nicht! Wohl aber dort entzündet, wo der Gedanke der Freiheit seinen Ursprung hat, in Olympia, Griechenland, hier bei uns in Europa... - wo das Orakel von Delphi erinnert:

**„Erkenne Dich selbst! Sei besonnen!“.** (2)

Durch die Olympischen Spiele 2008 sind wir wieder einmal aufgefordert worden, dort hinzusehen, wo das Feuer der Freiheit brennt. Aufgefordert, uns Gedanken zu “Freiheit“ zu machen, zu “Freiheit und Verantwortung“. Freiheit gehört zu den Menschenrechten, und mit diesen gibt es in der Volks-republik China (VRC) noch viel zu tun! Wer Freiheit möchte, muss aber etwas dafür tun. Unbegrenzte Freiheit ist verwerflich. Freiheit hört dort auf, wo die Freiheit der anderen eingeschränkt wird. Freiheit ist eine Aufgabe. Freiheit verpflichtet!

## **„24er-Peking-Form“**

Die in dieser Videoserie behandelte Abfolge des Tai Chi Chuan trägt den Namen „24er-Peking-Form 2008“, eine Neuschöpfung aus alten Quellen, namentlich und inhaltlich. Mitte der 1950er Jahre wurde die Abfolge als Freihandform in Peking auf Anordnung des kommunistischen Regimes unter Mao Zedong kreiert und 1956 als „Staatsform“ (des Tai Chi Chuan) eingeführt: Ein angepasstes Tai Chi Chuan (Taijiquan) (3) für den „neuen, sozialistischen Menschen“. Diese Übungsfolge bekam den Namen „24er-Peking-Form“. Klar, dass Bilder wie **Den Tiger schlagen, Auf dem Tiger reiten** und **Auf den Tiger schießen** fehlen: Mao selbst nannte sich einen Tiger... - und putzte sich nie die Zähne. Mehr: (4)

Eigentlich wollte man das Tai Chi Chuan, wie alles andere aus der vorkommunistischen, feudalen Zeit Chinas, verbieten. Mit dem Tai Chi Chuan aber, tief verankert in der Kultur des chinesischen Volkes, war das nicht so einfach. Die Festlegung einer offiziellen „Staatsform“ aus reduzierten Abläufen, die für das „gewöhnliche Volk“ als ausreichende Tai Chi Chuan-Übung befunden und zur legitimierten „Gymnastik“ erklärt wurde, sollte Abhilfe schaffen. Dieses war und geschah gar nicht im Sinne so mancher Meister und Anhänger der alten, traditionellen Tai Chi Chuan-Stile und -Übungen.

### **Über das Tai Chi Chuan**

Gesundheitsübung, Meditation, berühmteste Kampfkunst des alten China. Als Weg zur Selbst- und Weiterkenntnis von Kämpfern und Künstlern, von Philosophen und Gelehrten praktiziert und gelehrt, schwingen sagen-umwobene Geschichten alter Meister und weiser Einsiedler in jeder Übung. Tai Chi Chuan ist ein lebender Mythos, eine lebendige Weisheit, ein mystischer Tanz.

Diese Beschreibung lässt natürlich einiges offen, aber dadurch auch vieles zu! Und daraus entstanden, wie jeder nachlesen kann, zahlreiche unterschiedliche Stile im Laufe der Jahrhunderte, deren Lehr- und Übungsprogramme ähnlich oder auch abweichend sind.

### **Entstehungsmythos**

Legenden nach ist der Ursprung des Tai Chi Chuan auf einen taoistischen Mönch und Gelehrten mit Namen Chang, San-Feng, einem Meister der Kampfkunst und Meditation, zurückzuführen, der im 13. Jahrhundert im Wudang-Gebirge gelebt haben soll. Unzufrieden mit den bestehenden Übungspraktika schuf dieser, nach der Beobachtung eines Kampfes zwischen einer Schlange und einem Kranich, eine neue Übungskunst, die erst im 17. Jahrhundert seinen Namen als „Tai Chi Chuan“ fand.

Der Name „Tai Chi“ entstammt der chinesischen Philosophie, dem „Buch der Wandlungen“ (I Ging), einem der ältesten Weisheitsbücher der Menschheit, und meint das „Höchste Prinzip“.

„Chinesisches Schattenboxen“ ist oftmals auch im Westen der geläufige Begriff für das Tai Chi Chuan, der Kampfkunst des „Höchsten Prinzips“.

### **Wir,**

die wir hier verfassen, verfilmen, verändern und das uns offenbar Gewordene verbreiten, sind selbst begeisterte Praktiker und Lehrer dieser alten Kunst mit langem Weg. Selbst kommen wir aus den älteren Übungssystemen der chinesischen Kampfkünste, zu denen auch das Tai Chi Chuan gehört. Die Herkunftslinie unserer ursprünglich erlernten Übungen ist auf chinesische Meister des alten China zurückzuführen, die bei der kommunistischen Machtübernahme Chinas nach Taiwan geflohen sind. Einer dieser Meister war der legendäre Altmeister Chang, Dong-Sheng (Shang, Tung-Sheng), der „Fliegende Schmetterling“ genannt, eine schillernde Figur in der Geschichte der chinesischen Kampfkünste des alten Chinas, der auch am bedeutenden „Nanking Central Kuoshu Institute“ unterrichtete, dem ersten offiziellen Institut des alten Chinas, an dem stilübergreifend gelehrt wurde. 1981 besuchte er uns hier in Wilhelmshaven. Durch zwei seiner engsten Meisterschüler (und weiteren aus dieser Linie) wurde diese Verbindung jahrzehntelang die einzige, hauptsächliche Quelle der Übungsschulung. Später kamen dann andere chinesische und asiatische Meister und Lehrer hinzu, aber auch viele deutsche Kollegen, von denen einige gute Vertraute und Freunde wurden, waren und sind uns im Austausch gute Lehrer.

Neben intensiver Praxis und Lehre der Übungen selbst, war uns aber das Forschen und Studieren, das Hinterfragen und Nachfragen wichtig. Mit zunehmender Praxis veränderten sich die Ansprüche und mit zunehmendem Alter die Reife. So folgten und begleiten uns weiterhin Studien zu den Übungen und deren Verweltlichung.

### **Modifizierung**

Bereits 1987 modifizierten wir die reduzierte Abfolge der 24er-Peking-Form um alte Aspekte aus dem ursprünglicheren Tai Chi Chuan. Der Grund dafür waren wiederholte Anfragen zu diesem Formenablauf, dessen Existenz wir zunächst nicht verstanden. Nach Begutachtung änderten wir Winkel und Schrittart und passten die alten Bilder gemäß unseres Kenntnisstandes ein. Dadurch erhielten wir eine moderate Abfolge zum „Warmmachen“ und konnten den Anfragen nach dieser Choreografie gerecht werden. Im selben Jahr erhielten wir ein Buch eines aus Taiwan stammenden chinesischen Lehrmeisters, der aus der Herkunftslinie unserer Übungstradition kommt, schon viele Jahre in den USA lebte und im selben Jahr ein Buch zur Abfolge der „24er-Peking-Form“ herausgab als „Modified Short Form“: Modifiziert, gleiche Winkel, mit einer alten Schritt- und angepassten alten Bilderart! Natürlich sahen wir uns bestätigt!

In der Folge fügten wir der geänderten, langsamen 24er-“Peking“-Form eine Version als Entladungsform (Fa-Jing) hinzu, eine Partnerform und eine Waffenform mit den legendären „Wind & Feuer“-Ringeln. Die Herausgabe dieser Übungsprogramme auf Videos wurde von der deutsch-sprachigen Fachwelt sehr begrüßt!

### **Weltweite Verbreitung**

Mittlerweile ist die 24er-Peking-Form die weltweit wohl verbreitetste und beliebteste Ablauffolge des Tai Chi Chuan – unsere, und die von anderen eingebrachten Modifizierungen mit eingeschlossen!

Und dieser Sachverhalt spricht für das Tai Chi Chuan als solches! Wir (Menschen) können aus allen Quellen schöpfen, um dann (vielleicht) zum Urgrund aller Quellen vorzudringen, der sich immer wieder respektvoll, aber meist unaufdringlich, zeigt.

Uns in Europa ist es gegeben, in einer Epoche zu leben, in der wir aus unterschiedlichen Quellen schöpfen können und dieses auch dürfen. Anders ist es in der Volksrepublik China. Abweichler sind unerwünscht, werden notfalls „beseitigt“, wie es die traurigen Geschichten des Qi Gong-Systems der „Falun Gong“-Anhänger und des „Qigong des Fliegenden Kranichs“ zeigen. Auch wir waren, bei genauerem Hinsehen, zutiefst erschrocken! (5)

### **108er-Form**

Und beim genaueren Hinsehen wurde auch klar, warum die ursprüngliche 108er-Form des Tai Chi Chuan, aus der heraus die 24er-Peking-Form reduziert wurde, bei neuerer, d.h. in „staatlich legitimer“ Fassung in numerologischen Veränderungen schwankt. Einer der altchinesischen Literaturklassiker aus dem 13. Jahrhundert, also zur Zeit des Tai Chi Chuan-Vorläufer-Begründermönchs (Chang, San-Feng), ist die **Wasserufergeschichte**, bei uns bekannt als **Die Räuber vom Liang-Schan-Moor**. Das umstürzlerische Werk handelt von 108 ehrenhaften Anführern einer Rebellenarmee, die gegen die herrschende Regierung kämpft. Deren „Seelen“ waren eingesperrt in eine versiegelte Grabkammer. Eine der Regierungen aber, der nichts mehr heilig war, entsiegelte und entwürdigte das heilige Grabmal und die 108 Seelen wurden freigesetzt, konnten sich erneut inkarnieren und so das Regime stürzen. (6)

Klar, dass dieses Gedankengut unerwünscht war und ist. Aber von 1976 bis 1978, nach dem Ende der „**Kultur-revolution**“, das kurzfristig mit einer Lockerung der staatlichen Zwänge einherging, wurde um die Geschichten der **Räuber vom Liang-Schan-Moor** eine Fernsehserie von 26 Folgen à 50 Minuten als japanisch-chinesische Co-Produktion gedreht (The Water Margin), die unter dem Titel **Die Rebellen vom Liang Shan Po** von der ARD ausgestrahlt und auf DVD veröffentlicht wurde. (7)

### **„Wildwuchs“**

So gut die Übungen der 24er-“Peking“-Form auch an sich sein mögen, so hat man mit dieser „Staatsform“ von der Regierungsseite her beabsichtigt, einen so genannten „Wildwuchs“ zu unterbinden und Traditionen zu entwurzeln. Solch eine Maßnahme bleibt aber nicht nur auf

die „inneren Angelegenheiten“ der Volksrepublik China beschränkt. Schon der erschreckende Verlauf des „Olympischen Fackellaufs“ 2008, der so genannten „Reise der Harmonie“ zeigt, wozu das totalitäre Regime im Stande ist: Der immer wieder durch heftige Proteste gestörte Fackellauf wurde einfach umverfilmt und per Großleinwand zur Geschichte erklärt – Hollywood lässt grüßen! (8)

Seit Jahren schickt die Volksrepublik China auch Delegationen nach Europa, Deutschland, um die modernen „Staatsformen“, wie u. a. die 24er-Peking-Form und das offizielle, legitimierte Gesundheits-Qi Gong der Volksrepublik China zum internationalen Maßstab zu erklären: Gleichschaltung und Kaderdenken gegen einen titulierten „Wildwuchs“. Dabei ist jedes Mittel recht. Wer mitmacht, kann sogar in kürzester Zeit ein offizielles Zertifikat der chinesischen Regierung der Volksrepublik China bekommen, das ihn zum „Meister“ oder Ähnliches zielt. Jeder ernsthaft Übende weiß, was für ein Unsinn das ist.

### **Meister werden ist nicht schwer, Meister sein dagegen sehr!**

Und es finden sich genug, die mitmachen. Sogar „Gelehrte“, lehrende Akademiker mit „Scheinen“, die sich gerne als Verbündete ausweisen und feiern lassen. Die Gefahren sind also nicht nur in der Volksrepublik China offen erkennbar, sie lauern auch hier in Deutschland, in Europa 2008! Bedeutungsvolle, viel versprechende Ausweise und Zertifikate locken, wie man einst Urvölker mit Glasperlen lockte und verführte. Hier mahnt uns zur Besinnung vielleicht ein verpflichtender Gedanke, den Goethe so verfasste:

### **„Vergleiche dich! Erkenne, was du bist!“ (9)**

**Sorge** wurde zum Ausdruck gebracht. Kollegen meldeten sich: „Jetzt kommen die Chinesen und wollen uns sagen, was richtig und was falsch ist, dabei machen die es ja nicht mehr richtig!“. Gemeint waren die Delegationen aus der Volksrepublik China. „Eines Tages werden die Chinesen nach Europa kommen, um das echte Tai Chi Chuan / Qi Gong wieder zu erlernen...“, sagten andere (Lehrende, Fachleute wohlgemerkt!).

### **Die ich rief, die Geister, werd' ich nun nicht los. (10)**

**Angst** machte sich bemerkbar: „Sie verlangen von mir, dass ich ihnen Einsicht in meinen PC mit geschäftlichen und privaten Daten geben soll,“, erzählte ein Kollege, der Seminare mit diesen Delegationen organisierte, „... bedrängen mich, ihnen meine persönlichen Geschäftsstrategien offen zu legen.“. Wir rieten das, was in einem Rechtsstaat richtig ist: Hol' die Polizei! Wir leben in Deutschland, Europa 2008!

### **Die “24er-Peking-Form 2008“**

2008 haben wir aufgrund der aktuellen Situation weitere Modifizierungen in den Ablauf der 24er-“Peking“-Form eingebracht. Geboren wurde der Gedanke kurz vor und zum 8.8.08. Nicht etwa langsam kam der Gedanke zur Welt, sondern plötzlich, als Ganzes und mit Macht.

Auf der einen Seite war es die Betroffenheit durch die Olympischen Spiele 2008, auf der anderen Seite etliche Anfragen an uns von Interessenten nach bestimmten Geräteübungen, wie Fächer, Doppel-Fächer, Ball etc. und immer wieder der Hinweis, bereits die 24er-Peking-Form erlernt zu haben und zu praktizieren, sowohl Versionen der offiziellen „Staatsform“ als auch der unsrigen, modifizierten.

So entschlossen wir uns, eine DVD-Serie als „Ode an die Freiheit“ zu verfilmen, die “24er-Peking-Form 2008“, und auf einige, uns wichtige und bedeutsame Aspekte unserer Sichtweise hinzuweisen. Wir dürfen das; wir leben in Freiheit, in Europa, in Deutschland! Wir haben Rechte... - und Pflichten!

### **Gerätschaften**

In die einst freihändige Ablauffolge der 24er-Peking-Form haben wir acht Gerätschaften aus

alten Zeiten eingebracht: **Den Säbel, das Schwert, den Fächer, 2 Fächer (Doppelfächer), den Ball (Kugel), den Dolch (in der Übung mit Scheide), den Kurzstock und den Langstock.** Diese kreierten Geräteformen bereichern jeden Kenner und Könner des Ablaufs der 24er-Peking-Form... - und lassen ihm die Freiheit der Wahl!

### **Aufbau**

Dabei ist der Aufbau der DVD-Serie in der Reihenfolge, die nicht bindend für die Praktizierenden ist, sinngemäß dem Wissen um diese Kunst aus alter Zeit und sinngemäß für diese erstellte Arbeit:

Der **Säbel** ist die erste Übungswaffe, die den Adepten empfohlen wurde, gefolgt vom **Langschwert**, dem "König der Kurz Waffen"; darauf folgt der **Fächer**, dessen Zeichnung schon verrät, dass mit diesen Techniken aus der Säbel- und Schwertführung verbunden werden; der **Doppel-Fächer** lehrt die Fertigkeit zwei Geräte gleichzeitig zu händeln, die zur Ausübung der Form mit **Dolch & Scheide** gebraucht wird; der **Ball (Kugel)** erinnert an das Prinzip des "Runden" und dass es gilt "im Geraden das Runde und im Runden das Gerade zu suchen", was sich in der Übung mit **Kurzstock** fortsetzt; als achttes Gerät schließt der **Langstock** diese Reihe ab, Distanz gebend als Waffe und geistige Distanz fordernd in der Reflexion zu sich selbst und den Übungspraktika.

### **Kreation und Vielfalt, Einfältigkeit und Vieleinigkeit**

Die 24er-Peking-Form wurde einst kreiert, um die Tai Chi Chuan-Übenden in der Volksrepublik China auf eine kontrollierbare Gruppierung zu beschränken. Wie für totalitäre Regime üblich, versucht man dort das gesamte gesellschaftliche Leben zu kontrollieren. Die Ministerien wachen über sämtliche kulturellen Einrichtungen wie Schulen, Hochschulen, Institutionen der Künste, Presse etc.. Mit der Macht eines totalitären Regimes wurde diese Übungsform dann durchgesetzt, mit nationalem und internationalem Erfolg!

Das alte Übungsgut aber hat überlebt. Sowohl innerhalb als auch besonders außerhalb der Volksrepublik China.

### **„8“**

Am 8.8.08 wurde die Idee für diese Arbeit manifest. Wir haben die „8“ etwas „herausgearbeitet“. Sie ist sowieso darin. Mehr soll hierzu nicht erklärt werden. Jede Form selbst ist, von altersher überliefert, eine Form(el)-Sammlung, wie ein meditatives Aufgabenbuch, wie ein Mandala.

Als Zahl, Figur, Symbol ist die „8“ überall zu finden, "in" und „außerhalb“ der Formen – stehend, liegend, sitzend..., im Vordergrund, im Hintergrund, offen oder versteckt, in der Mythologie und in der Wissenschaft.

Die „8“ gilt im Chinesischen als absolute Glückszahl. Eine „8“ alleine schon! Zwei bedeuten unendliches Glück, drei davon sind als Steigerung kaum mehr fassbar... Vielleicht deutet das symbolträchtige Datum des 8.8.08, an dem die Olympischen Spiele 2008 eröffnet wurden, doch noch auf einen glücklicheren Verlauf hin. (11)

Die alten Chinesen wussten noch um die Yin/Yang-Lehre:

### **Extremes Yang wandelt sich in Yin...**

heißt es. Analog hierzu lässt sich vielleicht schließen:

### **Extreme Macht führt zu Ohnmacht.**

Die 24er-Peking-Form sollte beschränken. Die Durchsetzung dieses Formenablaufs wurde mit Mitteln der Macht angestrebt. Dieses ist gelungen: Die 24er-Peking-Form entwickelte sich zur weltweit bekanntesten und beliebtesten Form des Tai Chi Chuan. Ganz ungewollt hat sich

hier ein legitimer, „neuer Stil“ entpuppt. Überparteilich, über-konfessionell, interkulturell ist eine Kommunikations-möglichkeit über die Landes- und Sprachgrenzen hinaus geschaffen worden. Alle 24er-Peking-Form-Stilisten können schauen und fragen: **Wie** machen die (in anderen Ländern etc. ...) denn die Form? Und: **Was** machen wir denn überhaupt?

Tai Chi Chuan ist eine Freiheitsübung. Tai Chi Chuan ist Freiheit. Man kann Freiheit nicht in Stücke verpacken, sei es in 108, 88, 42, 24, 16, 10, 8 Stücke oder auch nur in ein Stück!

### **Freiheit ist Freiheit ist Freiheit.**

Ob das von den Urhebern so gedacht war? Sicherlich nicht! Aber es gibt Dinge, die nicht in unseren Händen liegen:

### **Nennen wir es das Spiel der Götter!**

Ursprünglich wurden die Olympischen Spiele der Antike zu Ehren der Götter ausgetragen. Die Athleten wetteiferten miteinander im Kampfe um die Zustimmung der Götter in ihren Bemühungen, um die Gunst der göttlichen Kräfte! Irgendwann später dann verkehrte es sich ins Gegenteil, wurde anthropozentrisch, egoistisch. Und heute? Heute „macht“ man Sport aus gesundheitlichen Gründen, für den sportlichen Erfolg, für Medaillen, Pokale etc. oder... zum Spaß. Religiöse Gründe? Wäre schon komisch, wenn uns jemand fragen würde „Was machst du denn da?“ und wir antworten würden: Wir öffnen uns für die göttlichen Kräfte, möchten dankbar ihrer gewahr werden können... oder: Wir beten! Wer will denn so etwas glauben dürfen? Da ist es doch einfacher zu sagen: Sport, Gymnastik, Entspannung, Erholung oder ganz einfach:

### **Bewegung!**

Klar kann man da etwas zu erklären versuchen, sich verständlich machen und dann vielleicht sich selbst und mit den anderen sagen: Ich habe verstanden!

Aber es ist ein Unterschied, ob wir unbewegt, dem Verstande nach, meinen zu verstehen oder ob das, was wir verstanden haben, uns bewegt, ob es uns er-“greift“, weil wir be-“griffen“ haben: So, dass es uns bewegt, was uns ergreift. So, dass wir bewegte Menschen werden. Eine Bewegung, die wir nicht „gemacht“ haben. Eine Bewegung, die wir erfahren haben, weil wir uns für sie geöffnet haben! Eine Bewegung, die wir empfangen haben... als Dienergefäß! Eine Erfahrung, die uns ergreift, die wir vielleicht benennen können als „Begriffene Erfahrung“ (12).

Solche Erfahrungen kann man nicht „machen“ und lassen sich auch nicht verbieten! Nicht dadurch, dass man die alten Curricula des Tai Chi Chuan von 108 auf 24 Folgen verkürzt, auch nicht mit einer Verkürzung auf 16, 10, 8 oder eine Form! Solche Erfahrungen sind ur-menschlich, ur-göttlicher Natur! DIE, in gelungenen Fällen, ERGREIFEN!

Das wussten schon die Götter des Olymp, das wussten auch die alten Götter Chinas! Wohlgermerkt: Die alten Götter!

### **Freiheitsübung**

Die Übungspraxis des Tai Chi Chuan kann befreien. Ich erinnere mich an meine ersten Freiheitserfahrungen. Mitten im Formenablauf, ganz plötzlich, auf einmal, war „alles weg“ und doch „alles da“. „Black out“? Nein! Etwas Helles, Klares, Weites. Etwas verwirrend Klares. Unerklärbares.

Ich war Anfang 20, belastet durch die Probleme eines jungen Heranwachsenden. Die Übungen der Kampfkünste waren schon fast ein Jahrzehnt Mittelpunkt der Lebensführung. Die Übungen waren tragend... - und warfen neue, andere Fragen auf. Gespräche wurden gesucht, Kontakte entstanden, die Suche nach Erklärungen begann, auch auf intellektuellem Wege. Es folgten Jahre des ordentlichen Studierens, das zum weiteren Studieren animierte. Wir besuchten Vorlesungen an der Universität Oldenburg und „lebten“ in den Werken des

Bewusstseins-phänomenologen und Kulturanthropologen Jean Gebsters. Das ist nun 20 Jahre her und wurde tragend.

Und jetzt gerade, in diesen Tagen, erfahren wir von einem Vortrag, der hier in Wilhelmshaven an „unserer Volkshochschule“ durch den uns damals an diese Werke heranführenden, schon emeritierten, Professor gehalten werden sollte: „Der Einbruch der Mystik in die Moderne“. Der Vortrag wurde uns zu spät bekannt und schon leider abgesagt. Zu wenig Nachfrage. Wir übersenden Grüße, teilen unser Bedauern über die Absage mit und berichten über unseren Verbleib.

Wie schön es doch ist, in einer Kultur leben zu können, in der Freiheit zum Thema gemacht werden darf. Freiheit meint nicht Anarchie. Eine neu gewonnene Freiheit, sei es auf staatsmächtiger, wirtschaftlicher oder individueller Ebene bezogen, hat mit Verantwortung zu tun. Freiheit ist eine Verantwortung, die verpflichtet. Wir leben im

### **Europa 2008!**

Die Techniken und Formen der von uns in den Ablauf der 24er-Peking-Form eingebrachten Gerätschaften sind originalgetreu und genau eingearbeitet. Wir sind so frei: Wir können das (als Fachleute) und wir dürfen das (als deutsche Staatsbürger, im Europa 2008!).

### **Kein Hollywood**

Dabei war es so, wie auch schon zuvor in den Jahren unserer intensiven Veröffentlichungsarbeit. Ich, als „älterer“ Praktiker, arbeite die Übungsprogramme aus, und Ingo „muss“ sie schmecken, fühlen, das heißt SPÜREN. Dabei sehe ich Ingo und entsprechend meiner „visuellen“ Einlebungsfähigkeit spüre ich Ingo mit. Dann wird gemeinsam revidiert, „geknetet“, solange, bis es passt: Hineindenken, umdenken – verkörpern, einleiben – verändern, verändern...

Ingo und ich arbeiten schon mehr als 20 Jahre lang eng zusammen. Man hat uns oft um diese Partnerschaft beneidet, nicht nur als Martial Artists. Auch in der Zeit, als wir uns lernend in der Heilpraktiker-Szene bewegten, fielen wir durch unsere Lern- und Übungsgemeinschaft auf.

Das letzte Mal hatten wir vor drei Jahren Filme erstellt, im Jahr 2005. Auch im Jahr 2008 hatte sich nicht viel in den damit verbundenen Anstrengungen geändert. Eine zusätzliche Doppel-Leuchte hat die Bildqualität nochmals „verbessert“, aber die schon zuvor bestandene Blendung durch die Lichtquellen um weitere verstärkt.

Eine „Film“-Situation ist etwas völlig anderes als eine normale Unterrichtssituation und gar kein Vergleich zur eigenen Übungspraxis. Wieder waren in vielen Fällen mehrere Einstellungen und Wiederholungen nötig, wegen „Putzer“, „Kippen“ etc., pp.. Wie halten das nur professionelle Schauspieler aus? An der Wand hängen

### **zwei gerahmte Kalligrafien.**

**Links:** „Der Weg des Tai Chi Chuan“. Ein Geschenk eines Freundes, der viele Jahre mit uns diesen Weg gegangen ist. Ja, auf diesem Weg befinden wir uns. Wir, die wir hier schreiben, filmen und du, der du dieses liest, siehst...

**Rechts:** „Mushin“ (chinesisch: Wu Chi), das Geschenk des japanischen Zen-Meisters Oi Seidan Roshi, das wir 1993 persönlich überreicht bekamen. Im Gebäude nebenan „sitzt“ seit mehreren Jahrzehnten nach mönchischer Tradition eine zen-buddhistische Übungsgemeinschaft - „Tröpfchen für Tröpfchen“...

### **Wichtiges**

Des Weiteren haben wir den Techniken und Bildern der verschiedenen Gerätschaften, die in den Ablauf der 24er-Form eingepasst wurden, im Wesentlichen zwei weitere Sequenzen hinzugefügt, die nicht in allen überlieferten Formen verankert sind. Diese mit aufzunehmen in unsere Arbeit „24er-Peking-Form 2008“ war uns wichtig und sind:

- 1.) **Das Sich-Öffnen des Menschen als Dienergefäß (Renmai) und**
- 2.) **das Sich-Zuwenden des Menschen zum Himmel.**

Beide Gesten sind global zu finden, menschheitlich und interkulturell. Man kann sie überall entdecken, wenn man darauf achtet, wenn man darum weiß.

### **Alter Yang-Stil**

Interessant im Hinblick auf das Tai Chi Chuan ist es, das **1.) Sich-Öffnen des Menschen als Dienergefäß (Renmai)** in der alten Schwertform des Yang-Tai Chi Chuan überliefert und erhalten blieb, falls nicht irgendwann herausgenommen und geändert. Bei genauerer Betrachtung wird hier einiges deutlich:

Die Ausübung dieser öffnenden Geste macht das Wissen der alten Chinesen erfahrbar. Diese siedelten an der Vorderseite des Rumpfes (Yin, Erde, etc.) den Verlauf des „Renmai“ an, im Dammbereich beginnend aufsteigend bis zum Kinngübchen. „Ren“ bedeutet Mensch, auch Menschlichkeit; „Mai“ bedeutet Gefäß, auch Puls. In der Literatur wird Renmai oft als Konzeptionsgefäß, also mit empfangendem Charakter dargestellt, auch als Dienergefäß, also mit dem Charakter der Ergebenheit und des Gehorsams. In der sich öffnenden Geste wird die Erfahrung über, empfangend zu werden und (als Übender) gehorsam gegenüber dem werden zu können, was größer ist als man selbst: Dem Pulsierenden des Göttlichen, dem Leben selbst.

Natürlich sind dies nur Worte, und wer es nicht begreifen kann oder will, der übt weiterhin der Fragestellung nach: WIE muss ich das machen? Ganz anders aber schon diejenigen, welche sich haben ergreifen lassen können:

### **Tröpfchen für Tröpfchen, bis die Schale sich füllt, bis die Schale überfließt.**

Wir praktizieren regelmäßig eine altchinesische Übung in unseren Stunden, die wir auch als „kleine DVD“ herausgegeben haben: Schaukeln im Meer. Dabei „installieren“ wir zum Abschluss der Übung eine Schale im Unterbauch (Tan Tien), die sich spürbar füllt und, gegebenenfalls, wenn wir genügend geübt haben empfänglich zu sein, überläuft.

### **Manfred**

Unseren Freund Manfred lernten wir 2006 aufgrund unserer Videos kennen. Er rief uns an, inspiriert durch unsere Videos, erklärte begeistert, „überlaufend“, dass wir von Übung zu Übung tröpfchenweise immer weiter kommen und dass diejenigen, die schon weitergekommen sind, denjenigen, die noch nicht so weit sind, helfen können.

Manfreds Leben ist durch intensive Übungspraxis, unfreiwillig als Freiwilliger dienend, gekennzeichnet. Als 2-jähriger wurde er im letzten Kriegsjahr des zweiten Weltkrieges von Franziskanermönchen, auf der Straße nach einem Bombenangriff liegend, mitgenommen. Als er älter wurde und zu denken anfang, erklärte man ihm, dass er ein Mönch sei und dass es noch „andere“ Menschen gibt. In einem bewegten Leben beschäftigte er sich als Praktizierender mit dem Katholizismus, dem Buddhismus und Taoismus, dem Islam und den asiatischen Kampfkünsten. Heute dient er, philosophisch frei und überkonfessionell, weiterhin allen Menschen.

Über die Verbindung zu Manfred wurde uns wieder bewusst, dass es einen prominenten Menschen gibt, der durch Namensgebung und persönliches Schicksal ein Prinzip als Mensch zu verkörpern hat, das nicht einfach ist. Die Rede ist vom Dalai Lama, was vom Namen her „Ozean (also Meer) der Weisheit“ bedeutet.

Durch Übungen kann der Mensch lernen sich zu öffnen, den Kräften gegenüber, die größer sind, als er selbst, größer, als der Mensch. Der Mensch als Dienergefäß, empfänglich, sich den in der Übung spürbar werdenden Kräften er-geben... - Übung als Dienst, als Lebensdienst: Sich finden in der Resonanz zum Lebendigen. Sich spüren im göttlichen Puls.

Und das ist keine leichte Übung! Diese Übung ist nicht unbedeutend. Dieses ernsthafte Üben bleibt nicht folgenlos, lässt niemanden unberührt, unbewegt stehen! Die Praxis ist nicht unbedenklich...

### Otto

Auch die andere Geste (2.) **Sich-Zuwenden des Menschen zum Himmel** ist uns allen nicht unbekannt. Wir schauen schon 'mal zum Himmel hoch, nach dem Wetter oder zu den Sternen hin... - sofern wir denn etwas bemerken. In der Verfilmung einer neuzeitlichen Fantasy-Literatur lässt der Autor die Sentenz einfließen(13):

**„Einst fragte ein Philosoph: Sind wir Menschen, weil wir zu den Sternen schauen oder schauen wir zu den Sternen, weil wir Menschen sind?“**

Dass diese Geste nicht ganz so leicht ist, zeigt sich oft in einer der Fassungen der **1. Brokatübung**: „Den Himmel mit beiden Händen stützen, um den 3-Erwärmer zu regulieren“. Nämlich dann, wenn wir auf die Vorderballen der Füße hochsteigend nach oben schauen und dabei oftmals ins Schwanken geraten oder das Gleichgewicht verlieren.

So mancher wird (sich) sagen: Die Reklination (Zurückneigung) des Kopfes hat mir mein Arzt verboten, da ich durch die viele Arbeit am PC, Schreibtisch, Esstisch, an der Werkbank etc., pp. einen krummen Rücken (Rund-rücken o. ä.) oder „Verspannungen“ habe.

Das spricht natürlich für sich, aber nicht für den Menschen. Wohin soll das führen? Wohin führt uns das? Wie sind wir dazu gekommen?

Wir fanden die Geste des Antlitzes zum Himmel zuwenden in einer umfangreichen Veröffentlichung eines chinesischen Meisters. Dieser lehrte, dem Wortlaut nach, die Übungsversion, die Yang Lu-Chan unterrichtete, der als Begründer des Yang-Tai Chi Chuan gilt, in seiner Zeit als Lehrer des chinesischen Hochadels und der Hauptstadt-Garnison des Kaisers. Dieser Stil ist bekannt als der „kaiserliche Yang-Stil“, dem Funei Yang-Stil des Tai Chi Chuan. Dort soll diese Geste in der Schlusssequenz vorgesehen gewesen sein.

**Wie klug, was damals,  
einer elitären Schicht dieser Zeit vorbehalten, geübt wurde!**

Wenn wir unseren Gedanken, die uns einfallen, nachgehen, richten wir, ganz unwillkürlich, unseren Blick zum Himmel oder stecken den Kopf (grübelnd) in eine Grube hinein. Leichtes Denken schwingt sich hoch: Freie, lose zusammenhängende Gedanken wollen miteinander verknüpft werden, müssen verbunden werden, ehe sie sich wieder auflösen, wegfliegen!

Schwere Gedanken ziehen nieder, müssen entknotet werden, wollen gelöst, entfesselt werden, auf dass sie sich wandeln, umgedacht werden können!

Beides bedarf der Arbeit und Kraft! Einer Kraft, sich aufzuschwingen und einer Kraft, die Wurzeln neu zu ordnen, neue herauswachsen, austreiben zu lassen. Diese Kräfte kann man erfahren, üben. Das Denken ist beeinflussbar durch aufschwingende und ordnende Kräfte.

Die alten Chinesen wussten es ja auch schon: Der Mensch hat sein Wirken zwischen der Erde und dem Himmel.

Unser lieber Freund Otto Carstens brachte uns ein Gedicht des römischen Dichters Ovid (43 v. Chr. - 17 n. Chr.) nahe. Ovid beschrieb in seinen „Metamorphosen“

### **Die Sonderstellung des Menschen (76-86)**

Aber es fehlte noch ein Geschöpf, das höher an Würde  
Mit tiefdenkendem Geiste den anderen könnte gebieten. (...)  
Während die Erde gebückt ansehen die andern Geschöpfe,  
Gab er erhabnes Gesicht dem Menschen und ließ ihn den Himmel  
Schauen und richten empor zu den Sternen gewendet das Antlitz.

Otto Carstens wurde in den Tagen der Niederschrift dieser Seiten 83 Jahre alt. Seit mehr als 10 Jahren berät, begleitet, belehrt und unterstützt er uns mit gewachsener Nähe und Verbundenheit. Der Höhepunkt dieser Beziehung fand in den letzten zwei Jahren statt: Drei öffentliche Seminare in Wilhelmshaven mit unterschiedlichen Themen zu seinem selbstgewählten Projekt „Qi Gong im Lichte der NEUEN PHÄNOMENOLOGIE“, mehrere Privatissimen und Besuche, nicht zählbare Telefonate, Brief-, Buch-, und Textsendungen im Austausch und zum Verbleib (Danke!!!).

### Neue Phänomenologie

Otto Carstens befindet sich an der Schnittstelle einer akademischen Philosophie, die es gilt, in das bürgerliche Leben hineinzubringen, und der Welt der praktisch Übenden des Qi Gong, Tai Chi Chuan etc., in der das geübt wird wovon erstere meist nur reden, schreiben und darüber nachdenken. Die einen wollen oftmals nicht üben und die anderen nicht viel Anstrengendes lesen, lernen, denken. Dabei ist beides so wichtig!

Ein altes, chinesisches Sprichwort sagt: „Bücher lesen übt nicht das Qi“. Das ist wahr, aber Qi Gong üben ersetzt nicht das Denken!

Die Rede ist hier von der so genannten „Neuen Phänomenologie“, die von Hermann Schmitz, einem emeritierten Professor der Universität Kiel, begründet wurde. Das Werk von Hermann Schmitz ist sehr umfangreich und nicht einfach zu verstehen. Die weltgeschichtliche Bedeutung ist herausragend ([www.gnp-online.de](http://www.gnp-online.de)). Man findet dort keine Schnellschlüsse, alles ist fundiert, wohldurchdacht, genial, aber hochintellektuell und in astreinem, lupenklaren universitätsdeutsch. (14) (15)

Otto Carstens macht, so weit es geht, die Terminologie für die Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Übenden verständlich. Das ist nicht einfach, denn es gilt die „Spreu vom Weizen zu trennen“ und zu erkennen, „was Sache ist“.

Bereits vor fast 20 Jahren haben wir selbst Fachtermini der „Neuen Phänomenologie“ entlehnt und als sehr hilfreich für unsere Arbeit als Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Lehrer und -Praktiker befunden.

Hermann Schmitz wurde in diesem Jahr 80 Jahre alt. Wir übersandten Grüße und Glückwünsche und bekundeten unsere Hochachtung und Dankbarkeit. Für Hermann Schmitz ist „Jeder Mensch (ist) ein Philosoph“ und für ihn ist „Philosophie (ist) Sichbesinnen des Menschen auf sein Sichfinden in seiner Umgebung“.

Ein zentrales Element seiner „Neuen Phänomenologie“ ist

#### der Leib,

womit, nach Otto Carstens in einem seiner Seminaurausschreibungen definiert, **dasjenige gemeint ist, was jeder Normalsinnige in der Gegend seines eigenen sicht- und tastbaren Körpers spüren kann, ohne sich auf das Zeugnis der fünf Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) zu stützen.**

Es geht also um jeden selbst, um „mich“, um das, was jeder spürt, womit wir wieder beim Tai Chi Chuan, beim Qi Gong sind!

### Körper, Leib und Chi (Qi)

Nur unsere deutsche Sprache kennt neben dem Begriff des **Körpers** den des **Leibes**, beide werden oft auch synonym benutzt. Der Körper ist jedem klar als Objekt, als Ding, als Körper, den man **hat**, den andere haben, auch der tote Körper, der Leichnam. Der **Leib** aber ist das, der wir **sind**:

**„Wir haben einen Körper, aber wir sind Leib.“**

darauf wies Otto Carstens immer wieder hin. Nicht zufällig besteht eine Ähnlichkeit zwischen dem deutschen **Leib** und dem englischen **life**. Beide Begriffe lassen sich auf die gleiche

indogermanische Wurzel **leip** zurückführen, das **bleiben** und **leben** bedeutet.

**Leib-sein** meint eine andere Realität als **Körper-haben**. Leib-sein heißt subjektiv das Leben spüren, das was uns **durchschauert, berührt, ergreift**. Eine Übersetzung des Begriffs **Leib** in andere Sprachen bereitet ähnliche Probleme wie das chinesische **Chi (Qi)**. **Chi** ist eine leibliche Qualität des Spürens, sowohl in Form von Einflüssen als auch Lebensgefühl, leibliches Spüren-an-sich, auch Emotionen etc..

In der Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Szene wird oft, meist gedankenlos übernommen, erklärt: „Qi ist Energie.“ Wir können sagen: „Wir wissen zwar was ihr meint, aber es ist nicht richtig!“

### **Zwei weitere Gesten**

wurden bislang noch nicht erwähnt: Die eine ist es, die Hände aufzustellen und „die Erde zu halten“. Diese Geste haben wir schon vor 20 Jahren rein aus der Praxis heraus übernommen und als pädagogisch richtig und gut befunden, bis Otto Carstens zu uns kam und es uns bestätigte und die anthropologische Bedeutsamkeit erklärte!

Die andere Geste haben wir erst durch Otto Carstens schätzen gelernt: Das Stehen mit geschlossen Füßen. Er sagte: „Das ist eine Dankbarkeitsübung. Ich bin dankbar für die Kräfte, die mich aufrecht halten. Sie können sich mir ja auch versagen...“.

### **Zusammenfassung**

Für uns sind die Übungen ein Geschenk des Himmels, die, zur Erde gekommen, sich in der Welt entfalten. Dafür ist der Mensch verantwortlich.

Wir haben Oktober 2008; es ist der achte Monat des Jahres nach dem römischen Kalender. In diesem Jahr fanden wieder einmal die Olympischen Spiele statt, dieses Mal in Peking, in der Volksrepublik China, in einem Land, in dem immer noch ein totalitäres Regime herrscht.

Wir, als Lehrer und Praktiker altüberlieferter chinesischer Leibesübungen werden und wurden gefragt, was wir denn mit „den Chinesen“ und „Peking 2008“ zu tun haben. Das macht betroffen. Das will verarbeitet werden. Ein Teil davon macht sich in dieser Schrift manifest.

Warum man uns fragt? Weil wir alle etwas damit zu tun haben: Wir leben in EINER WELT - „One World, One Dream“..., aber wir, in Europa, leben in FREIHEIT, während andere davon nur träumen; und das unter Strafe!

Wir erklären: Wir sind nicht einverstanden mit den Gräueltaten, die dort und anderswo an **Erde, Himmel und Mensch** (16) verübt werden. Während in Peking 2008 Sportgeschichte geschrieben und Weltpolitik gemacht wurde, gibt es Geschichte, die unterhalb der Oberfläche des Macht- und Gewinn Denkens stattfindet.

Rebellische Mönche und streitbare Philosophen gab es schon immer und gibt es überall. In Deutschland, in Europa dürfen sie sein. Anderswo werden sie erschlagen, wie in der Volksrepublik China und in Tibet. Durch die Olympischen Spiele 2008 wurden wir aufgefordert hinzusehen und haben einiges entdeckt, dort, woanders und bei uns.

Hier wurde etwas zur Sprache gebracht, ist etwas zu Wort gekommen, wofür es sonst in der Szene der Praktizierenden des Tai Chi Chuan und Qi Gong „keine Zeit“ gibt. Aber es geht uns alle an. Nun kann sich jeder selbst sein eigenes Bild machen!

Europa 2008 grüßt Peking 2008 und die Tai Chi Chuan-Community der ganzen Welt! In einem Jahr der Olympischen Spiele wurde hier eine andere Art Geschichte in das große Buch des Universums eingeschrieben.

Die DVD-Serie „24er-Peking-Form 2008“ ist zur Welt gekommen. In einem totalitären Regime nennt man das vielleicht „Wildwuchs“. Hier in Europa, in Deutschland, nennt man es FREIHEIT:

## Den Göttern zu Ehren, den Menschen zu Diensten!

Wir werden sehen, wie das zu bewältigen ist. Im Kino läuft „Trip to Asia“ und im Stadttheater „Es lebe Europa!“.

Möge die Übung gelingen! Und: Bleibt wachsam!

Herausgegeben "Zwischen den Jahren", mit Blick zum Südstrand\*:

Andrew Dabioch & Ingo Schmitt

\* Wilhelmshaven hat durch die Bucht des Jadebusens einen Südstrand an der Nordseeküste. Der Süden hat seit jeher eine ganz besondere Bedeutung für die Menschen gehabt, erklärte uns Otto Carstens. In unendlich langen Spaziergängen am Südstrand haben Ingo & ich konferiert und zusammen mit Otto Carstens dort diskutiert und philosophiert.

### Anmerkungen

- 1) Bild-Bundesausgabe, 19.8.2008
- 2) Gnothi seauton
- 3) Man möge Nachsicht mit uns üben: Wir verwenden lieber Wade-Giles.
- 4) [www.stern.de/politik/ausland/Mao Tse-Tung: Der große Verführer](http://www.stern.de/politik/ausland/Mao_Tse-Tung:_Der_groesse_Verfuhrer)
- 5) [www.de.wikipedia.org/wiki/Falun\\_gong](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Falun_gong)
- 6) [www.de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Räuber\\_vom\\_Liang-Schan-Moor](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Die_Räuber_vom_Liang-Schan-Moor)
- 7) [www.de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Rebellen\\_vom\\_Liang\\_Shan\\_Po](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Die_Rebellen_vom_Liang_Shan_Po)
- 8) [www.de.wikipedia.org/wiki/Olympische\\_Fackel](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Olympische_Fackel)
- 9) J.W.v.Goethe: Antonio in "Torquato Tasso"
- 10) J.W.v.Goethe: Der Zauberlehrling
- 11) [www.de.wikipedia.org/wiki/Acht](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Acht)
- 12) Bezugnahme auf den Buchtitel „Begriffene Erfahrung“ von Hermann Schmitz et. al., Ingo Koch Verlag, Rostock, 2002
- 13) [www.de.wikipedia.org/wiki/Der\\_Sternwanderer](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Der_Sternwanderer), Zitat aus dem Film
- 14) [www.de.wikipedia.org/wiki/Neue\\_Phänomenologie](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Neue_Phänomenologie)
- 15) [www.de.wikipedia.org/wiki/Hermann\\_Schmitz\\_\(Philosoph\)](http://www.de.wikipedia.org/wiki/Hermann_Schmitz_(Philosoph))
- 16) Dreiteilung der alten 108er-Formen des Tai Chi Chuan

Eine Informationsschrift der

**TAO ACADEMY**

Verfasser: Andrew Dabioch © 2008

Tao Academy · Andrew Dabioch & Ingo Schmitt GbR  
Postfach 25 10 in 26365 Wilhelmshaven  
Telefon: 0 44 21 / 30 40 46 · Fax: 3 12 12  
tao-academy@t-online.de · [www.tao-academy.de](http://www.tao-academy.de)