



# Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Winter 2012 / 2013

## Willkommen!

Dies ist die erste Ausgabe des Cheng Hsin Magazins! Statt euch die neuesten Termine einfach per Email zuzustellen, dachte ich mir,



es wäre einfach mal schöner, das alles richtig zu layouten und mit ein paar Gedanken über Cheng Hsin, Berichten von Workshops und einigen Fotos anzureichern. Und siehe da: schon haben wir fast eine kleine Zeitung!

Mir schwebt vor, diesen Newsletter halbjährlich zu den Weihnachts- bzw Sommerferien erscheinen zu lassen und wenn möglich, noch mehr Autoren zu Wort kommen zu lassen. Vielleicht kann die weit verstreute Cheng Hsin Gemeinde so etwas mehr Austausch auf die Reihe bekommen.

In der Rubrik "Erfahrungen", in der Erlebnisberichte über Cheng Hsin erscheinen sollen, haben wir diesmal einen Erfahrungsbericht von Markus über den "Experience the Nature of Being" (kurz: ENB) Workshop, den Peter Ralston inzwischen zweimal jährlich am Center in Texas anbietet. Für die Rubrik "Erklärungen" habe ich einen Text über Degrees und Kyus geschrieben. Seit ich auf den Workshops Kyu-Training anbiete und auch selber Prüfungen abnehme, hat sich ein gewisser Informationsbedarf eingestellt, den ich hoffe, mit diesem Text bedienen zu können. Und schließlich fand ich es wichtig, dass so ein Newsletter auch eine "Kennlernecke" hat, in der sich unterschiedliche Leute vorstellen können. Ich freue mich, dass Markus aus Köln und und Susanne aus Berlin sehr persönliche Beiträge für diese Rubrik geschrieben haben. Damit wird schon

in unserer Erstausgabe eine ganze Bandbreite von Gründen sichtbar, deretwegen man Cheng Hsin trainieren kann.

Für die nächsten Ausgaben wünsche ich mir neben mehr Autoren auch einen besseren Namen für diesen Newsletter. Falls ihr eine gute Idee habt, schickt mir bitte eure Vorschläge (Nach dem Motto: "Die Stoffpuppe - Zeitschrift für Entspannung, Erdung, Ganzheit und Zentrierung").

Zum Jahresabschluss möchte ich allen Aktiven noch ein herzliches "Danke!" zurufen. Es ist euer Einsatz und eure Teilnahme, die die Existenz von Cheng Hsin in Deutschland ermöglicht.

Ich wünsche euch besinnliche Feiertage und ein wunderbares neues Jahr,

Klaus

## Inhalt

### • Teil 1: Training und Termine

- Peter Ralston in Hamburg
- Intensivtage LaHag
- Hamburger Tagesworkshops
- Überegionale Wochenenden
- San Shou Trainingsgruppe
- Gründe deine Trainingsgruppe!

### • Teil 2: Artikel und Texte

- **Erfahrungen**  
Der "Experience the Nature of Being"- Workshop in Texas
- **Erklärungen**  
Das Graduierungssystem: Kyus und Degrees
- **Cheng Hsiner stellen sich vor**
  - Markus Herberholt (Köln)
  - Susanne Traumann (Berlin)

### • Impressum

## Teil I: Training und Termine

### Peter Ralston in Hamburg: Workshop und Dharma Talk 20. bis 24. Juni 2013

Das Highlight im Jahr 2013 ist wieder der Workshop mit Peter Ralston in Hamburg. Der Workshop findet diesmal vom 21. - 24. Juni statt. Am Donnerstag vorher, den 20. Juni wird Ralston wieder einen Dharma Talk geben.

Meiner Erfahrung nach braucht fundiertes Lernen einen qualifizierten Trainer, eigenes Experiment und Verständnis, und viel diszipliniertes Training. Darüber hinaus gibt es aber noch die Inspiration durch den Meister, die Türen öffnet und Kontexte stiftet, und diese Inspiration ist durch keine Disziplin und kein Training zu ersetzen.

Für mich ist es nicht nur die Reinheit der Verkörperung der Prinzipien, die Ralston zum



*Hamburg Workshop 2009*

"Meister" machen, sondern darüber hinaus auch die faszinierende Einheit von Tun und Sprechen: Er tut exakt, was er sagt, und er sagt exakt, was er tut. Mir ist erst klar geworden, wie selten, aber gleichzeitig wohl-tuend so etwas ist bis ich Ralston getroffen habe. Ich glaube jedenfalls, dass diese knisternde Klarheit, die die Atmosphäre seiner Workshops kennzeichnet, aus dieser Meisterschaft erwächst.

Wir beginnen wie letztes Jahr am Donnerstagabend mit dem "Dharma Talk", der als offener ontologischer Abend ohne

festes Programm konzipiert ist. "Ontologisch" heißt dabei, dass nicht Kampfkunst, sondern Sein und Bewusstheit das Thema angeben werden.

Freitag bis Montag werden wir dann auf der Matte trainieren. Wie immer habt ihr die Wahl, ob ihr bis Sonntagabend oder aber bis Montagabend dabei sein wollt. Montag werden abends wieder gemeinsam mit der Gruppe Essen gehen. Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Leute vom Workshop noch Zeit und Lust hätten an dem Essen teilzunehmen.

Wie immer sind Anfänger willkommen, auch am Montag.

Nähere Informationen zu beiden Veranstaltungen findet ihr im Netz:

#### Kampfkunst: Die Prinzipien müheloser Stärke

Freitag 18 Uhr bis Montag 17 Uhr

Flyer [www.chenghsin.de/ralston013.pdf](http://www.chenghsin.de/ralston013.pdf)

Web [www.chenghsin.de/ralstonhamburg.html](http://www.chenghsin.de/ralstonhamburg.html)

#### Ontologie: Dharma Talk:

Donnerstag, 20. Juni ab 20:15

Flyer [www.chenghsin.de/DharmaTalk013.pdf](http://www.chenghsin.de/DharmaTalk013.pdf)

Web [www.chenghsin.de/rhh-dharma.html](http://www.chenghsin.de/rhh-dharma.html)

### Intensivtage LaHag

Die schönste Neuerung im vergehenden Jahr waren sicherlich unsere Intensivtage im "Eigenheim LaHag" in der Holsteinischen



*Das "Eigenheim LaHag" im Sommer*

Schweiz. Wir hatten zwei Wochenend-workshops im September und im November und beide waren ein großer Erfolg. Es zeigt

sich, dass die Konzentration auf einzelne Aspekte von Cheng Hsin -- Effortless Power im September bzw. Body Being im November -- dem einen oder anderen einen echten Qualitätssprung in seinen / ihren Fähigkeiten gebracht hat.

Aber selbst an einem ganzen Wochenende konnten wir uns nur mit einem Bruchteil des "Effortless Power" bzw. "Body-Being"-Materials wirklich beschäftigen. Deshalb werden wir beide Workshops nun regelmäßig anbieten, damit alle Interessenten ihre Fähigkeiten sowohl in Umfang als auch Tiefe immer weiter verbessern können.

Solange das Wetter es zulässt, bleibt nach dem Training noch genug Zeit um eben an den Strand zu fahren (etwa 20 Minuten mit dem Auto), oder gemütlich auf der Wiese am Lagerfeuer zu sitzen. Und wem die Unterkunft im Zelt oder im Dojo zu unbehaglich ist, kann über uns in direkter Nachbarschaft ein B & B mieten.



Das kleine Dojo

#### Die nächsten Termine:

**Effortless Power Training: 2. und 3. Februar**

Flyer: [www.chenghsin.de/EPTLaHag2-13.pdf](http://www.chenghsin.de/EPTLaHag2-13.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/EPTLaHag.html](http://www.chenghsin.de/EPTLaHag.html)

**Body Being und Tai Chi: 6. und 7. April**

Flyer [www.chenghsin.de/BodyBeingTaiChi-4-13.pdf](http://www.chenghsin.de/BodyBeingTaiChi-4-13.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/BodyBeingLaHag.html](http://www.chenghsin.de/BodyBeingLaHag.html)

#### **Hamburger Tagesworkshops**

Der Hamburger Sonntag ist und bleibt der Klassiker unter den Cheng Hsin Workshops.

Seit mindestens 6 Jahren findet unser Sonntagsworkshop nun schon statt, um allen in Norddeutschland eine regelmäßige und verlässliche Trainingsgelegenheit zu geben. Nur 5 Fußminuten vom Bahnhof Altona entfernt, mitten im bunten Ottensen, ist der Sonntagsworkshop auch von außerhalb gut zu erreichen und die zentrale Veranstaltung für alle Nordlichter zwischen Hannover und Kiel, zwischen Bremen und Lübeck. (Was übrigens nicht heißt, dass nicht schon Leute aus Stuttgart oder Saarbrücken den Weg zu uns gefunden hätten...)

Ab 2013 werden wir jeden Sonntag einen anderen Schwerpunkt setzen, damit diejenigen, die nicht jedes Mal dabei sein können, einen Anhaltspunkt haben, wann es sich besonders lohnt, den Weg nach Ottensen zu finden. Für Anfänger und Neugierige bleiben alle Termine gleich gut geeignet: Denkt euch das Schwerpunktthema einfach als eine von vielen Türen, durch die man sich Cheng Hsin nähern kann.

Der Preis erhöht sich dieses Jahr (zum ersten Mal überhaupt!) auf 45 €, wie immer mit Rabatt, wenn du alle Daten auf einmal buchst.

#### Die Daten 2013 mit Trainingsschwerpunkt:

20. Januar (Effortless Power / Techniken)

17. Februar (Interaktionsprinzipien)

24. März (Von Techniken zum freien Spiel)

14. April (Eingänge / Techniken: Kyu 1 & 2)

12. Mai (Body Being / Effortless Power)

9. Juni (Interaktionsprinzipien)

Zeit immer von 12:30 - 18:30 Uhr beim Aikido-Taji Hamburg, Rothestraße 62 in Ottensen (Hamburg-Altona).

Anmeldung per Email: [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

Fly: [www.chenghsin.de/Hamburg-1HJ2013-falt.pdf](http://www.chenghsin.de/Hamburg-1HJ2013-falt.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/trainingstage.html](http://www.chenghsin.de/trainingstage.html)

#### **Überregionale Wochenendworkshops**

Die Wochenenden in Berlin und Osnabrück finden inzwischen regelmäßig 3-4 mal im Jahr statt. Auch wenn naturgemäß hauptsächlich die lokalen Trainingsgruppen davon profitieren, so möchte ich doch gern betonen, dass beide Veranstaltungen auch eine weitere Anreise lohnen. Wir können jeweils mindestens 13 Stunden reine Unterrichtszeit, sehr nette Gruppen und wunderschön gestaltete Aikido-Dojos anbieten. In Osnabrück könnt ihr gratis im Dojo übernachten,

und in Berlin können wir wahrscheinlich billige Unterkünfte organisieren.

Und wer nicht reisen möchte, organisiert sich seinen eigenen Wochenendworkshop vor der eigenen Haustür: Dazu mehr unten im Abschnitt "Training in deiner Gegend".

#### Die nächsten Termine:

**Berlin: 12. und 13. Januar**

Fly: [www.chenghsin.de/BerlinJanuar2013falt.pdf](http://www.chenghsin.de/BerlinJanuar2013falt.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/wochenenden.html](http://www.chenghsin.de/wochenenden.html)

**Osnabrück: 27. und 28. April**

Fly: [www.chenghsin.de/OsnaApril2013Falt.pdf](http://www.chenghsin.de/OsnaApril2013Falt.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/wochenenden.html](http://www.chenghsin.de/wochenenden.html)

### **Die Hamburger San Shou Gruppe**

Unser erster San Shou Einführungskurs Anfang Dezember war ein großer Erfolg -- zumindest scheint es allen viel Freude gemacht zu haben.

Die Gruppe sucht noch weitere Mitstreiter. Am nächsten Termin können wir Neueinsteiger noch gut integrieren. Zwar ist der erste Abschnitt der Form schon bewältigt, aber wir werden sicherlich viel Zeit zur Wiederholung aufwenden, so dass der Anschluss ohne weiteres möglich ist.



*Die San Shou Gruppe bei der Arbeit*

Der nächste Termin ist am 17. März

Bei Interesse melde dich bei Klaus unter [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

### **Training in deiner Gegend**

Noch gibt es viel zu viele weiße Flecken auf der Cheng Hsin Deutschlandkarte, aber inzwischen haben wir auch einige ermutigende Beispiele, wie engagierte Leute zumindest ein wenig Training organisieren

können.

Die erste Möglichkeit wäre mit ein paar Gleichgesinnten ein Cheng Hsin Wochenende in deiner Region organisieren. Erfahrungsgemäß reichen 5-6 Leute aus, um einen Anfang zu wagen. Natürlich ist es leichter, wenn du eine Menge Freunde aus irgendeiner Kampfkunst hast, die du eventuell mit den Büchern von Peter Ralston infizieren kannst. Aber es gibt auch Beispiele, wie Leute ganz ohne Kampfkunstbackground mit genügend Enthusiasmus einen wunderbaren Workshop quasi aus dem Nichts organisiert haben. Falls dich das interessiert: Ruf mich an oder schreib eine Mail, vielleicht kann ich helfen und ein paar Zweifel ausräumen.



*Typische Abendszene beim Cheng Hsin Camp in Holland (siehe [www.chenghsin.nl](http://www.chenghsin.nl))*

Die zweite Möglichkeit wäre selbst anfangen Gleichgesinnte einzuspannen und sie zu "unterrichten". Selbst wenn du erst drei- oder viermal einen Cheng Hsin Workshop besucht hast und noch nicht so gut bescheid weißt, so kannst du doch anderen Leuten schon erklären, was und wie du trainieren möchtest. Du musst ja nicht als "Lehrer" auftreten, um die Dinge, die du schon gelernt hast mit anderen zu teilen und gemeinsam zu trainieren. Und wenn es erst zwei oder drei Leute in deiner Gegend sind, fällt es auch leichter, einen Workshop bei euch zu organisieren, oder gemeinsam nach Hamburg, Berlin oder Osnabrück zu fahren, um sich ein Wochenende lang Korrekturen und neue Inspiration zu holen.

Leuchtende Beispiele haben wir in Berlin, wo Susanne ein monatliches Training auf die Beine stellt, und in Reken (Kreis Borken im Münsterland), wo Isa in Zusammenarbeit mit einem örtlichen Bildungsträger gerade eine

\* Susanne könnt ihr weiter unten in der Rubrik "Cheng Hsiner stellen sich vor" kennenlernen.

wöchentliche Übungsgruppe zusammenstellt.

Ich weiss, der Anfang kann hart sein und auch zertifizierte Lehrer brauchen einiges an Frustrationstoleranz, um eine Gruppe von Null aufbauen. Aber ich kann guten Gewissens behaupten: Es lohnt sich.

*Cheng Hsin Kontakte in Deutschland  
Zur Organisation eines Workshops in  
Deutschland, Österreich oder der Schweiz  
wende dich an Klaus unter [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)*

*Ob und wann bei den nun aufgeführten  
Personen regelmäßige Trainingsgelegen-  
heiten vor Ort bestehen, frage bitte direkt dort  
nach.*

*Köln: Markus [kontakt@chenghsin-koeln.de](mailto:kontakt@chenghsin-koeln.de)  
Osnabrück: Jürgen [jrglst@netscape.net](mailto:jrglst@netscape.net)  
Berlin: Susanne [susannet@gmx.net](mailto:susannet@gmx.net)  
Reken: Isa [isa.gerlach@web.de](mailto:isa.gerlach@web.de)  
Gießen: Thomas [tat@blue-earth.de](mailto:tat@blue-earth.de)*

## Teil II: Artikel und Texte

### Erfahrungen

#### **"Experiencing the Nature of Being" - Ein ontologischer Workshop im Cheng Hsin Center in Texas**

*Ein Erfahrungsbericht von Markus Herberholt*

“Ich lade dich ein dir ein Erleben jenseits von Wert und Nutzen vorzustellen.” – Eine scheinbar harmlose Einleitung zu einem Workshop...

Ich bin völlig unbedacht das erste Mal im April 2008 zum Cheng Hsin Frühjahrs Retreat geflogen und hatte keine Ahnung was mich bezüglich des “Experience the nature of being” Workshops erwarten würde. Anfangs hatte ich bedenken, ob es sprachliche Barrieren geben könne. Sehr viel später habe ich verstanden, dass es von erheblichen Vorteil war, keine Erwartungshaltung zu haben und das der Workshop nicht auf deutsch war.

Inzwischen habe ich an dem Workshop fünf mal teilgenommen und jedes mal war es anders. Peter Ralston betont es ebenfalls, dass es niemals das gleiche Erleben für dich sein wird. Ein Zitat von ihm: “You have to do the workshop in order to do the workshop”. Was ich damit deutlich machen möchte ist,

dass der Bericht eines anderen nichts weiter als das subjektive Erleben gemäß des persönlichen Erkenntnisstandes ist. Die Struktur des Workshops lässt es zu, ihn mehrfach zu belegen und immer neue Erkenntnis im eigenen Erleben zu erfahren. Er holt dich da ab wo du gerade stehst.

Modelle werden auf eine Art und Weise vorgestellt, die Besprochenes direkt ins eigene Erleben integriert. Dazu gibt es immer wieder geführte Meditationen, Übungen mit dem Partner, Diaden und Dialoge. Somit kann man immer mehr in das eigene Erleben eintauchen und wird sich der darin enthaltenen Prozesse bewusst. Für mich persönlich von sehr großer Bedeutung ist die Kommunikation in Diadenform, bei der man einem ein Partner gegenüber sitzt und abwechselnd spricht bzw. zuhört.



*Der Eingang vom Dojo in Texas*

Nachdem der Unterschied zwischen Manipulation und echter Kommunikation bewusst wird, entsteht die Möglichkeit, wahres Zuhören erfahrbar zu machen. Dazu geht man in die Rolle des „guten Zuhörers“: keine Bewertung, keine Urteile, reines Zuhören -- zumindest wird man sich bewusst, wieviel Aktivität in einem selbst ist und inwieweit Reaktionen auf Gehörtes entstehen. Nachdem die Grundlage für echte Kommunikation geschaffen ist, entsteht eine größere Offenheit, es besteht die Möglichkeit, sich selbst weiter zu öffnen. So entsteht eine immer größere Offenheit in der Gruppe und damit mehr Raum für Authentizität, Ehrlichkeit und Wahrheit. Welchen Effekt das hat, muss einfach selbst erfahren werden.

Der ENB Workshop hat ein enormes Potential, mehr Bewusstsein über sich selbst zu erlangen, vielleicht sogar über die Natur

des Seins und deiner eigenen Natur. Egal womit du in den Workshop hineingehst und egal womit du herauskommst – du wirst neue Einsichten haben.

Nun aber doch noch ganz kurz zu meinem subjektiven Erleben von 2008. Das wichtigste Erlebnis hatte ich, als sich in den ersten Tagen die Frage "Wer bin ich?" auflöste. Durch dieses Erleben hat sich meine Ausrichtung völlig verändert, ich bin in eine Richtung gegangen, die ich zur damaligen Zeit nicht für möglich gehalten hätte und auch nicht in Betracht gezogen habe. Die durch das Erleben erfahrenen Erkenntnisse dieser Woche versetzten mich in einen Bewusstseinszustand, der auch noch die restlichen vier Wochen anhielt, in denen ich noch bei den Kampfkunstworkshops mitmachte. Durch die Änderung im Bewusstsein hatte ich eine viel intensivere Wahrnehmung, schnellere Reaktionen und einen viel entspannteren Körper. Es war, als würde ich die ganze Welt nochmals wie ein Kind erleben. Aber das ist mein subjektives Erleben und ich bitte dich, es als solches stehen zu lassen, nimm es nicht als Idee. Es ist wichtig, mit dem zu arbeiten, was du selbst hast, mit dem was absolut so für dich ist, deine Wahrheit – ehrlich und authentisch. Das ist das wichtigste, was ich an dieser Stelle mitgeben möchte.

Und etwas anderes, was Peter Ralston sagt, kann ich nur bestätigen. Ich kenne keinen der es bereut hat an dem Kurs teilgenommen zu haben... im Gegenteil. □

*Mehr über Markus erfahrt ihr in der Rubrik "Cheng Hsiner stellen sich vor" am Ende des Newsletters*

## Erklärungen

### **Das Graduierungssystem: Degrees und Kyus**

*von Klaus-Heinrich Peters*

Cheng Hsin T'ui Shou, die "Kunst müheloser Stärke", ist eingeteilt in verschiedene Grade (Degrees) und Level (Kyus), über die man sich jeweils prüfen lassen kann. Während die Idee von Prüfungen für alle, die sich mit den japanischen Kampfkünsten auskennen, ganz natürlich erscheint, ist sie doch anderen Leuten völlig fremd. Im folgenden Artikel versuche ich, Sinn, Zweck und Aufbau des

Graduierungssystems zu erklären.

#### *1. Wozu Graduierung und Prüfungen?*

Cheng Hsin hat viele Facetten und unterschiedliche Dimensionen. Diese verschiedenen Aspekte der Mühelosigkeit -- sei es die Bewegung nur meines eigenen Körpers, sei es die Bewegung meines Partners -- greifen nahtlos ineinander und ergeben ein einziges (und einzigartiges) "Cheng Hsin Gefühl". Die große Vielfalt der verschiedenen Übungen, Techniken und Improvisationsspiele dient dazu, dem Training verschiedene Schwerpunkte zu verleihen und mit einzelnen Aspekten mehr in die Tiefe gehen zu können.

Das Graduierungssystem aus Degrees und Kyus stelle ich mir als eine Treppe vor, die mir einen sicheren und erprobten Abstieg in diese Tiefen anbietet und dazu auf jeder Ebene einen repräsentativen Rundgang. Oder, ohne Bild gesagt: Es ist Ausdruck der Erfahrung, was in welcher Reihenfolge zu üben sich als sinnvoll erwiesen hat.

Ich glaube, dass für so manchen Anfänger eine klare Unterscheidung von "richtig" und "falsch" beim Training sehr hilfreich sein kann. In all dem Fühlen, Improvisieren und Entspannen bietet ein zwischenzeitliches klares Feedback von "so" und "so nicht" einen festen Boden und Orientierungspunkt für weiteres Training. Das Kyu-System definiert diese Unterscheidungen und zeigt damit die Richtung für das weitere Training an.

Für die Fortgeschrittenen wiederum ist das Kyu-System deshalb bedeutend, weil es einen dazu zwingt, an den eigenen Schwächen und blinden Flecken zu arbeiten. Gerade diese blinden Flecken versperren oft den Weg zu einem umfassenden Verständnis der *gesamten* Kunst und behindern den Fortschritt auch in den uns sichtbaren Bereichen. Ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Als ich anfang hatte ich ein paar Jahre Tai Chi Erfahrung und alles Rollen und Fallen war mir fremd. Entsprechend fand ich Rollen schwierig und Fallen unangenehm. Weil ich außerdem anfangs hauptsächlich am Tai Chi interessiert war und Fallen dort kein Thema ist, habe ich es anfangs kaum geübt. Im Laufe der Zeit musste ich aber feststellen, dass meine langsam wachsenden Roll- und Fallfertigkeiten einen starken Rückkopplungseffekt auf die Sachen hatte, die mich vom Tai

Chi her interessierten: Erdung, Entspannung und Raumwahrnehmung hatten sich durch das Falltraining deutlich verbessert. Da ich weniger Angst vorm Hinfallen hatte, konnte ich beim Stehen entspannter bleiben, mit der Folge, dass sich auch die Erdung verstärkte. Und auch, wenn der Luftraum vielleicht nie mein Zuhause wird, so macht mir inzwischen das Fallen selbst viel Spaß.

Vielleicht gibt es ja so etwas wie Synergieeffekte zwischen verschiedenen Fertigkeiten und die eine kann sich nicht entfalten, solange die andere blockiert ist. Wie dem auch sei, das Kyu-System kann einem vor Hindernissen den sprichwörtlichen "Tritt in den Arsch" versetzen und helfen, die Disziplin und den Mut zu finden, dieses Hindernis zu überspringen.

Schließlich fällt mir noch ein weiterer Blickwinkel ein, unter dem sich das Graduierungssystem als hilfreich erweist. Das System ist nämlich auch ein Qualitätsmerkmal für die Leute, die einen Cheng Hsin Trainer suchen. Wir Trainer neigen natürlich dazu, unsere eigene Interpretation von Cheng Hsin zu vermitteln und unser eigenes Süppchen zu kochen -- wie könnte es anders sein? Aber als Schüler möchtest du natürlich Cheng Hsin möglichst genau im Sinne Peter Ralstons erleben und trainieren (jedenfalls würde ich das empfehlen). Für den Anfänger sind die Degrees und Kyus daher ein sinnvolles Unterscheidungskriterium, um herauszufinden, ob jemand auch im Ralstonschen Sinne die Dinge verstanden hat.

Ich möchte aber betonen, dass meiner Ansicht nach überhaupt nichts dagegen spricht, sich nur mit den Aspekten von Cheng Hsin zu beschäftigen, die einem besonders Spaß machen, oder Teile von Cheng Hsin als Inspirationsquelle für sein Tai Chi, Aikido, Judo oder Tanzen zu benutzen. Tatsächlich kann ich durchaus viele Vorteile dieser Herangehensweise erkennen. Aber für diejenigen unter uns, die Cheng Hsin an und für sich studieren, kann das Graduierungssystem eine echte Hilfe sein.

## 2. Aufbau des Systems

Das Graduierungssystem besteht aus zwei logischen Ebenen: Kyus und Degrees.

Jedes Kyu enthält ein paar Techniken oder Übungen, die in einem informellen Test während eines Workshops von einem dazu

berechtigten Trainer abgeprüft werden können. Die Kyu Prüfungen dienen hauptsächlich deinem Feedback und um zu überprüfen, ob du mit deinem Training auf dem richtigen Weg bist.

Wenn du Kyu 1 bis 5 bestanden hast, kannst du die Prüfung zum ersten Degree machen. Die Degree-Prüfung ist nun eine formelle Prüfung über das gesamte Material von Kyu 1-5. Im Gegensatz zu den Kyu-Prüfungen nimmt (zur Zeit noch) nur Peter Ralston persönlich die Degree-Prüfungen ab.

Sobald du ein Degree 1 bist, kannst du weiter machen mit Kyu 6 - Kyu 10. Sobald du Kyu 10 hast, kannst du die Prüfung zu Degree 2 machen, die dann das gesamte Material aus den Kyus 1-10 erhält. Das geht dann so weiter bis zu Degree 5 (Prüfung über Kyu 1-25). Danach kommen noch die Degrees 6,7, und 8, die aber nicht mehr technisch sind und deshalb nicht mehr in Kyus unterteilt werden. Eine Kuriosität ist, dass Peter selbst, als Meister und Gründer des Systems sich nur Degree 7 zugestanden hat. Um das höchste Degree (das achte) zu erreichen, muss man nämlich erst jemanden bis zu Degree 7 unterrichtet haben -- was ihm bis heute noch nicht gelungen ist.

Welche Techniken zu welchem Kyu und Degree gehören und was beim Training zu beachten ist, könnt ihr auf

<http://www.chenghsin.com/chenghsin-degree-system.html> anschauen und/oder als pdf herunterladen.

## 3. Kyu-Prüfungen in Deutschland

Seit letztem Sommer könnt ihr eure Kyu Prüfungen auch bei mir auf einem Workshop ablegen.

Damit ihr zusammen trainieren und bei Bedarf eure Prüfung ablegen könnt, habe ich bei den meisten Workshops jetzt eine halbe Stunde "freies Training" eingeplant, in der jeder selbstverantwortet an seinen Themen arbeiten kann und von mir an diesen Themen gecoacht wird. Diese Themen können, müssen aber nicht vom Kyu-System vorgegeben werden. Es zeigt sich, dass diese Phasen auch für alle, die sich nicht für Kyus interessieren, sehr intensive Trainingsphasen sein können, die das Gelernte besser mit eigener Vorerfahrung und den eigenen Themen verknüpfen. Umgekehrt machen die Kyu-Kandidaten dank der scharfen und individuellen Korrektur oft die Erfahrung, dass an einer wohlbekanntem

Technik viel mehr dran ist, als sie bisher gedacht haben.

Im letzten Jahr haben in Hamburg und Osnabrück schon die ersten Leute die Prüfung bestanden; die, die nicht bestanden haben, sind zumindest mit großem Lernzuwachs belohnt worden. Insgesamt habe ich den Eindruck gewonnen, dass die Einführung des Graduierungssystems in Deutschland das Training bei allen Leuten etwas intensiviert hat. □

*Klaus ist Cheng Hsin Trainer seit 2001 und unterrichtet seitdem Cheng Hsin in verschiedenen Kursen und Workshops. Er ist Inhaber des 3. Grades und nimmt seit Sommer 2012 selber Kyu-Prüfungen ab.*

*Web: [www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de)*

*Email: [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)*

## Cheng Hsiner stellen sich vor

### Warum ich Cheng Hsin trainiere

von Markus Herberholt



Im Alter von 5 Jahren fing ich mit Judo an und trainierte neun Jahre lang. An diesem Punkt sollte ich für nationale Wettkämpfe aufgebaut werden. Aber damit verlor ich den Spaß daran und hörte auf. Zwölf Jahre

später entschied ich mich, das Training fortzusetzen und entwickelte viel Spaß und Freude an der Bewegung auf der Matte, so kamen zum Judo noch Aikido und Ju-Jutsu dazu. Im Jahr 2003 wurde mein Training durch einen Bandscheibenvorfall abrupt unterbrochen. Dies zwang mich auf eine gewisse Art und Weise meinen Körper und Bewegung zu überdenken und neu kennen zu lernen. In dem Fall waren Schmerz und Bewegungseinschränkung die besten Lehrer. Hinzu kam, dass Ärzte mir versicherten, diese Sportarten nicht mehr ausüben zu können und von ihrer Seite nichts mehr zu machen sei. Dies gab mir Anlass, selbst die Verantwortung für meine Heilung zu übernehmen. Von den Konzepten und Ideen der TCM, von ostasiatischen Philosophien

über Ki, Qi, Prana und Meridianen hatte ich gehört, jedoch keine Erfahrung. Zu dem Zeitpunkt lernte ich zum Selbstzweck Shiatsu und trainierte später Taiji und Qigong in der Hoffnung, dadurch wieder die alte Beweglichkeit zurück zu bekommen. Das Ju-Jutsu Training habe ich nicht wieder aufgenommen, Judo konnte und durfte ich dank meines Trainers relativ schnell mit sehr leichter Bodenarbeit wieder aufnehmen, im Aikido setzte ich etwas über ein Jahr aus. In all den Sportarten und Bewegungskünsten kam ich an eine Stelle, an der ich mich nach der Essenz der Dinge fragte. Ich beschäftigte mich sehr intensiv mit den Techniken, der Historie, dem Ursprung und den verschiedenen Richtungen und Stilen. An dem Punkt hörte ich bei einem Aikido Training von Alan Roberts in Neuseeland von Cheng Hsin. Alan empfahl mir die Bücher von Peter Ralston und nachdem ich "Zen Body Being" und die "Principles of Effortless Power" gelesen hatte, war mir klar, dass dort jemand ist, der ebenfalls die Dinge hinterfragt und erforscht. Nachdem ich Peter Ralston persönlich das erste Mal 2007 in Hamburg und anschließend zwei Wochen im holländischen Trainingscamp erlebt hatte, entschied ich mich, bei ihm in Texas, USA, zu trainieren. Seitdem war ich nahezu jedes Jahr zwei Mal für 3-5 Wochen dort um sowohl am Kampfkunst- als auch am Bewusstheitstraining teilzunehmen.

Ich kenne keine vergleichbare Kunst zu Cheng Hsin, die thematisch so breit gefächert ist und gleichzeitig solch eine Tiefe hat. Die drei Säulen – Ontologie, Body Being und die Kampfkunst/Techniken – bieten die Möglichkeit, ganzheitlich Körper und Geist zu trainieren und zu studieren; doch ist es nicht nötig alle drei zu belegen. Die Themenbereiche sind für mich nicht von einander abhängig, ergänzen sich allerdings sehr gut. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass sich Cheng Hsin nicht erklären lässt, es kann nur durch das eigene Erleben erfahren werden.

Meine Erfahrung im Cheng Hsin, sowohl und ganz besonders durch die Consciousness Workshops und dem Body Being haben großen Einfluss auf mein Denken und mein Training gehabt. Mein Unterricht hat sich durch diese Erfahrungen verändert, wurde bodenständiger in dem Sinne, Dinge für sich selbst zu hinterfragen, mit dem Offensichtlichen und Wahrnehmbaren zu

arbeiten anstatt mit Ideen und Konzepten von und über etwas. Die Rückmeldungen aus meinem Taiji und Qi-Gong Kursen gingen mehr und mehr dahin, dass Teilnehmer das Gelehrte in ihre Alltagssituationen integrieren konnten. Mein Anliegen in meinem Unterricht und den Workshops, ganz gleich ob Cheng Hsin, Taiji, Judo, Aikido, Qigong oder irgendeine andere Körperarbeit, liegt darin, eine Offenheit zu schaffen, die Erkenntnis und Selbsterkenntnis ermöglicht. □

*Markus lebt und unterrichtet in Köln. Kontakt über Email: [kontakt@chenghsin-koeln.de](mailto:kontakt@chenghsin-koeln.de) oder seine im Aufbau befindliche Internet-Seite [www.chenghsin-koeln.de](http://www.chenghsin-koeln.de) .*

### **Im Januar passiert es wieder ...**

*von Susanne Traumann*



... wir treffen uns zum Cheng Hsin Workshop in Berlin. Es ist der vierte seit ich 2011 angefangen habe sie für Berlin zu organisieren.

Ich habe nichts mit Kampfkunst zu tun – will ich auch nicht.

Trotzdem mache ich Cheng Hsin. Wie Peter in meinem Kennenlern Workshop 2010 in Hamburg gesagt hat, gibt es Kampfkünste wie Boxen oder Judo bei denen tatsächlich körperliche Angriffe stattfinden oder andere, wie Aikido bei denen es eher um das Umleiten oder Abwehren der Dynamik von Angriffen geht. Die dritte Form Kampfkünste, wie Tai Chi, zeichnen die Bewegung von Angriffen nach und konzentriert sich auf den Fluss von Energien. Alle drei Arten von Sport handeln von Kampf. Dieses Nachdenken über Angriff und Abwehr, sich hineinversetzen in eine Angriffssituation ist mir fremd und irgendwie auch unangenehm. Was mich jedoch sehr interessiert ist der Moment davor – also bevor eine Angriffssituation entsteht.

Cheng Hsin beinhaltet für mich zusätzlich das Element des Body Being – ein roter Faden durch alle Übungen und Trainings. Meiner Meinung nach hält dieser rote Faden alles zusammen und macht den eigentlichen Sinn aus, weswegen ich Cheng Hsin durch Kurse, Bücher und Gespräche verfolgte.

Ich erinnere mich noch gut an meinen Geburtstagsworkshop im November dieses Jahres bei Klaus in LaHag. Das ist warum ich Cheng Hsin mache – Body Being! Das Wahrnehmen des Raumes jenseits meines Blickwinkels – hinter mir, unter mir, über mir; die Aufmerksamkeit für eine Person erweitern, so dass ich den Schwerpunkt dieser Person fühlen kann sowie auch den Boden auf dem sie steht. Die eigene Standfestigkeit, die Balance durch die sieben Strukturelemente und fünf Prinzipien stärken. Übungen, den Körper in *allen* Teilen und dann als Gesamtheit zu spüren, sind eine tolle Möglichkeit die eigene Flexibilität vom Kleinen zum Großen / vom Einzelnen zur Gesamtheit und zurück zu trainieren.

Ich arbeite als Coach und Dozentin und habe durch und mit meinen Klienten und Teilnehmern herausgefunden, dass viele psychische Themen sich durch den Körper mitteilen und auch gemeinsam mit dem Körper angegangen werden können. Es macht es meist einfacher, weil der Körper ziemlich schnell "ansagt" und man/frau spart sich die vielen, manchmal irreführenden Formulierungen. Hier hat Cheng Hsin meine Körperwahrnehmung sehr geschärft. Die Fragen nach Körperempfindungen (somatischen Markern) wie "Kloß im Hals", "Schmetterlinge im Bauch", "das geht mir an die Nieren" oder auch "das haut mich um", "gegen den Strom schwimmen" sind alles Beschreibungen von einem Bereich zwischen dem physischen Körper und der Psyche. Hier genau zu spüren und die Botschaften besser lesen zu können helfen sehr in meiner Arbeit, Menschen zu helfen, sich selber zu helfen. □

*Susanne lebt in Berlin und versucht im Prenzlauer Berg eine regelmäßige Cheng Hsin Trainingsgruppe auf die Beine zu stellen. Sie ist auch eure Ansprechpartnerin für die Berliner Cheng Hsin Workshops. Kontakt über Email: [susannet@gmx.net](mailto:susannet@gmx.net)*

### **Impressum etc...**

Herausgegeben von: Cheng Hsin Hamburg, Dr. Klaus-Heinrich Peters, Steinbuschkate 10, 23744 Schönwalde. Der Herausgeber ist verantwortlich für alle nicht namentlich gekennzeichneten Texte.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel (Teil 2 des Newsletters) stellen die persönliche Meinung des jeweiligen Autors / Autorin dar und sind auf gar keinen Fall mit Ansichten des Herausgebers oder gar Peter Ralstons zu verwechseln.

Feedback am Liebsten via Email an [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)