



# Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Winter und Frühling 2015

## Willkommen

In diesem Jahr wird es für die internationale Cheng Hsin Gemeinde einige interessante



Neuerungen geben. Das diesjährige Frühlingsretreat in Texas soll das letzte seiner Art werden, und wir sind sehr gespannt, durch welches Format es in den kommenden Jahren ersetzt werden soll. Auch der zentrale Europa-Workshop von

Peter Ralston in Holland wird in diesem Jahr ein neues Gesicht bekommen. Nach einer Woche Cheng Hsin Grundlagenworkshop auf der Matte wird diesmal die zweite Woche aus einem "Contemplation Intensive" bestehen.\* Für die, die der zweiten Woche Training in Holland hinterhertrauern, gibt es aber guten Ersatz, denn Peter wird diesmal eine ganze Woche in Hamburg bleiben. Wir haben den traditionellen Wochenend-Workshop nicht nur um Abendkurse in der Woche erweitert, sondern auch am Wochenendworkshop selbst einige Veränderungen vorgenommen. Meinem Eindruck nach wird das hamburger Angebot damit erstmals rund und enthält alle Aspekte von Cheng Hsin in den richtigen Anteilen - vom Boxen, über das Spiel auf der Matte bis hin zur ruhigen Arbeit mit dem eigenen Körper.

Ansonsten bietet das erste Halbjahr 2015 wieder ein solides, wenn auch etwas abgespecktes Programm. Der Grund für die Reduzierung ist allerdings ein glücklicher: Endlich kann ich nach mehreren Jahren Unterbrechung für einen ganzen Monat nach

Texas ins Cheng Hsin Center reisen. Ich freue mich sehr auf eine Woche auf dem Kissen und anschließend drei Wochen auf der Matte.

Drei große Wochenendworkshops haben wir für das erste Halbjahr 2015 aber doch ins Angebot hieven können. Ein Effortless Power Training im Februar an der Ostsee, und die traditionellen Workshops in Berlin und Osnabrück, jeweils im März, werden neben den Hamburger Sonntagsworkshops das Grundgerüst des Trainingskalenders im ersten Halbjahr sein.

Für das zweite Halbjahr gibt es dafür ganz neue Pläne: Das Konzept für einen reinen Fortgeschrittenenworkshop ist fertig - allein das wann und wo ist noch in Verhandlung. Mehr dazu im Sommernewsletter.

Ausserdem arbeite ich an einem Konzept für ein europaweites nichtkommerzielles Cheng Hsin Trainingstreffen im nächsten Winter. Auch wenn dies im Augenblick mehr Fantasie als schon Plan ist, so möchte ich diesen Gedanken jedenfalls schon einmal roh und ungeschliffen hier in die Runde werfen; in freudiger Erwartung eurer Beiträge zum Brainstorming, wie so etwas aussehen könnte.

Für den inhaltlichen Teil habe ich diesmal einen alten Text von Peter Ralston übersetzt, der damals einige Augenöffner für mich bereithielt. Der Text fiel mir neulich wieder ein, als wir auf einem Workshop darüber diskutierten, wie und ob man denn ohne Trainingspartner sinnvoll trainieren könne. Der Text hält keine Antwort und auch kein Workaround für dieses Problem bereit, aber doch einen neuen Kontext zum Stellen dieser Frage.

Trainiert schön, wir sehen uns auf der Matte,

Klaus

\* Informationen zu den Workshops in den USA auf [www.chenghsin.com](http://www.chenghsin.com) und in Holland unter [www.chenghsin.nl](http://www.chenghsin.nl)

## **Inhalt**

### • **Teil 1: Training und Termine**

- Peter Ralston in Hamburg
- Intensivtage LaHag
- Hamburger Tagesworkshops
- Überregionale Wochenenden

### • **Teil 2: Artikel und Texte**

#### ◦ **Gedanken**

Peter Ralston: "Der Körper ist Beziehung"

### • **Impressum**

## **Teil I: Training und Termine**

### **Peter Ralston in Hamburg**

Vom 18. bis 25. Juni wird Peter auch 2015 wieder in Hamburg unterrichten.

In den 90er Jahren gab es auf Einladung von Wilhelm Mertens schon einige Workshops in Hamburg. Wenn ich heute aus meiner Erinnerung heraus alles richtig zusammenzähle, dann komme ich zu der Meinung, dass wir dieses Jahr den zehnten Hamburg-Workshop begehen! Da ist es nur angemessen, dass der diesjährige Workshop nicht nur umfangreicher sondern auch differenzierter ausfallen wird, so dass wir auch den treuen Teilnehmern Neues bieten

können. Vielleicht, und nur vielleicht, werden wir sogar erstmals in Deutschland eine Degree-Prüfung erleben.

Die Trainingswoche beginnt traditionell mit dem Dharma Talk am Donnerstag und dem anschließenden erweiterten Wochenendworkshop von Freitag bis Montag. Allerdings steht der Montag diesmal unter dem Thema "Die Prinzipien effektiver Interaktion". Das bedeutet, die Verbesserung unserer Fähigkeiten, sinnvoll, mühelos und erfolgreich in Beziehung zu sein, im Fokus stehen wird. Im freien Spiel auf der Matte werden wir erforschen, wie wir den Partner und unsere eigenen Ziele und Strategien wahrnehmen und entwickeln können. Dabei werden wir versuchen, unsere Handlungen von Prinzipien leiten zu lassen, die unsere Beziehung zu Spiel und Partner auf eine neue Grundlage zu stellen vermögen.

Nach dem Workshop geht es von Dienstag bis Donnerstag weiter mit den beiden Abendkursen. Beim "Body-Being und Effortless Power"-Kurs arbeiten wir an den Grundvoraussetzungen unseres Seins als Körper auf diesem Planeten. Die Bewußtwerdung von Schwerkraft, Raum und lebendiger Körperlichkeit erleichtert das Aufspüren der "intrinsic Stärke" des Körpers, der Grundlage der mühelosen Kraft. Beim zweiten Abendkurs übertragen wir unsere gewonnenen Erkenntnisse aufs Boxen. Wir üben Punching, genauso wie Dodging (Ausweichen), und auf dieser Grundlage werden wir im leichten freien Spiel mit dem Partner noch weitere Prinzipien kennenlernen, mit denen wir die Interaktion beim Boxen gestalten können.



*Training: Hamburg 2014*

Alle weiteren inhaltlichen Informationen gibt es auf den entsprechenden Flyern.

### *Peter Ralston in Hamburg*

18. bis 25. Juni

Flyer: [www.chenghsin.de/Ralston2015General-Screen.pdf](http://www.chenghsin.de/Ralston2015General-Screen.pdf)

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

Mehr Informationen und Fragen per Email unter [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

### **Intensivtage LaHag**

Ende Februar findet das "Effortless Power Training" statt. Das Training wird ganz im Zeichen der Grundlagen der "intrinsischen Stärke" und, darauf aufbauend, auf komplexeren Anwendungen stehen. Im Vergleich zu einem "normalen" Cheng Hsin Workshop werden also interaktive Aspekte der Partnerarbeit nur im Hintergrund stehen, damit wir bei diesem einen Thema Fortschritte oder sogar -sprünge machen können.

Mehr Informationen im Netz und auf den dort hinterlegten Flyern.

### *Effortless Power Training:*

21. und 22. Februar

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

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

Anmeldungen und Fragen bitte direkt an [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)



*Drei neue Kyus an einem einzigen Wochenende! Chapeau den tapferen Prüflingen. (Quickbornworkshop 2014)*

### **Hamburger Tagesworkshops**

Unsere Hamburger Sonntagsworkshops sind seit Jahren die Konstante im Cheng Hsin Trainingsplan, und stellen die Trainings-Grundversorgung für Norddeutschland verlässlich sicher. Wie oben schon angedeutet, wird es aber diesmal und ausnahmsweise im April keinen Workshop geben.

Die unten angegebenen Themen bilden den Unterrichtsschwerpunkt an dem entsprechenden Datum, aber das heißt nicht, dass wir immer einzig und ausschließlich am Thema arbeiten.

Alle Sonntage sind auch für Anfänger gut geeignet!

18. 1.: *Body Being und Effortless Power*

15. 2.: *Effortless Power / Techniken*

15. 3.: *Eingänge und Techniken*

kein April

10. 5.: *von Techniken zum freien Spiel*

7. 6.: *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)

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

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

### **Überregionale Wochenendworkshops**

Osnabrück, 7./8. März 2015

Ein Wochenende Grundlegendes und Fortgeschrittenes aus dem Cheng Hsin Repertoire.

Osnabrück ist eine der deutschen Städte, die schon seit einiger Zeit eine regelmäßige Trainingsgelegenheit bieten. Damit habt ihr auf diesem Workshop die Gelegenheit, auch mit erfahreneren Leuten zusammen zu trainieren.

Übernachtung im Dojo ist möglich!

Für wöchentliches Training wendet euch an Jürgen (Kyu 2) [jrglst@netscape.net](mailto:jrglst@netscape.net)

Osnabrück, 7. und 8. März

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

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

Anmeldungen und Fragen bitte direkt an [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)



*Aikido Osnabrück*

Berlin, 28. und 29. März 2015

Ein Cheng Hsin Wochenende im Prenzlauer Berg. In Berlin arbeiten wir zur Zeit stark grundlagenorientiert. Thematisch rückt der Workshop damit in Richtung "Body-Being", das Technische und Interaktive wird nicht zu kurz kommen, aber nicht im Zentrum stehen.

Berlin, 28. und 29. März

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

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

Anmeldung und Fragen per Email direkt an mich : [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

Für Fragen vor Ort (Unterkunft etc.) wendet euch bitte an [Susanne susannet@gmx.de](mailto:Susanne.susannet@gmx.de).

## Training in deiner Gegend

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 Trainingsmöglichkeiten vor Ort bestehen, frage bitte direkt dort nach.

Köln: [Markus kontakt@chenghsin-koeln.de](mailto:Markus.kontakt@chenghsin-koeln.de)

Osnabrück: [Jürgen jrglst@netscape.net](mailto:Jürgen.jrglst@netscape.net)

Berlin: [Susanne susannet@gmx.net](mailto:Susanne.susannet@gmx.net)

Reken: [Isa isa.gerlach@web.de](mailto:Isa.isa.gerlach@web.de)

Gießen: [Thomas tat@blue-earth.de](mailto:Thomas.tat@blue-earth.de)

Und direkt hinter der Grenze

Nijmegen / Holland:

Rob van Ham, [info@chenghsin.nl](mailto:info@chenghsin.nl)

Mülhausen / Elsass:

Elizabeth Saetia, [elisaetia@yahoo.fr](mailto:elisaetia@yahoo.fr)

## Teil II: Artikel und Texte

### Gedanken

Der folgende Text ist eine Übersetzung eines Textes von Peter Ralston, den er erstmals im Cheng Hsin Newsletter No 13, Herbst 2001 verschickt hat. Wer lieber das englische Original lesen möchte, kann sich den Text aus dem Archiv der Cheng Hsin Website [www.chenghsin.com](http://www.chenghsin.com) herunterladen.

### Der Körper ist Beziehung

von Peter Ralston

Sogar innerhalb der inneren Kampfkünste, die doch soviel detaillierte Aufmerksamkeit auf den Körper legen, begnügen wir uns meist damit, den Körper einfach als gegeben hinzunehmen. Als Kultur neigen wir dazu, bestimmte Annahmen, die wir über den Körper treffen, zu übersehen. Ich möchte darüber sprechen, worin diese Annahmen bestehen und warum sie für unsere Fähigkeiten zu lernen und uns zu entwickeln einen Unterschied machen. Unsere Annahmen produzieren eine Art zu denken, die sich auf jeden anderen Bereich des Lernens überträgt. Es ist sehr schwer, mitzukriegen, wie wir denken, denn dann müssen wir Glaubenssätze herausfordern, mit denen wir aufgewachsen sind. Und selbst wenn man sie ausspricht, kann es schwierig sein, diese Annahmen zu erkennen. Aber wenn wir sorgfältig unsere Grundannahmen über unseren Körper anschauen, können wir uns in neue Verständnisebenen hocharbeiten. Unsere erste Beobachtung ist, dass wir den Körper als Ding, als Objekt auffassen. Gut so. Der Körper ist ein Objekt. Natürlich schreiben wir diesem Objekt Bewusstsein und Leben zu, aber niemand ist so richtig sicher, was Bewusstheit und Leben eigentlich sind. Das hält uns nicht davon ab, ihre Existenz anzunehmen und sie "wahrzunehmen", auch wenn wir gar nicht wirklich wissen, was wir da wahrnehmen.

Insgesamt scheint es also so zu sein, dass wir einen Körper haben, der ein Objekt ist, und dass wir Bewusstsein haben, über das wir uns nicht ganz klar sind. Im Allgemeinen trennen wir diese beiden, Körper und Bewusstsein. Es gibt beliebig viele Möglichkeiten, wie wir über Körper und Bewusstsein denken können, abhängig von

unserer Kultur und unseren persönlichen Glaubenssätzen. Wenn wir an den Körper denken, denken wir ihn als Besitz von uns, oder sogar als uns selbst, oder das, in dem unsere Selbst-Bewusstheit lebt. Wenn wir an Bewusstsein denken, könnten wir es als Funktion des Gehirns auffassen und es dabei belassen, oder wir könnten glauben, dass es kein Objekt sei, sondern komplett anderen Wesens, oder wir denken es als uns selbst. Aber nichts von dem, was ich bisher genannt habe, ist neu für dich. Die meisten von uns kennen bereits diese Weisen zu denken. Als Kultur haben wir diese Unterscheidungen eine zeitlang erwogen oder einfach hingenommen, aber meistens das Thema einfach schleifen lassen. Ich bringe sie hier vor, damit wir einen Bezugspunkt haben für das, was ich gern mit euch teilen möchte. Da gibt es eine andere Annahme, um die wir uns nicht kümmern, weil wir gar nicht bemerken, dass es da etwas zu erwägen gibt. Diese Annahme hat zu tun mit dem Körper und Beziehung.

Die Gestaltung des Körpers verfolgt von Kopf bis Fuß, von Zelle zu Organ, von Muskel zu Knochen, von Wahrnehmung zu Antwort einzig und allein den Zweck, in Beziehung zu sein und zu interagieren. Keine einzige Zelle des Körpers existiert, außer um eine bestimmte Funktion zu erfüllen. Als wissenschaftliches Faktum mag das für die meisten Leute nicht überraschend sein, aber diese Tatsache hat eine Tragweite, die sich uns normalerweise entzieht. Durch mein lebenslanges Interesse an Physiologie und Anatomie ist es möglich, dass ich eher in der Lage bin, dies zu würdigen, aber der Punkt, um den es hier geht, hat nichts mit wissenschaftlichem Wissen zu tun. Es stimmt allerdings, je detaillierter man den Körper studiert, desto offensichtlicher wird es, dass jeder einzelne Aspekt zweckdienlich gestaltet ist. Und in der Tat kann man nur eine Lehre aus diesen forscherschen Offenbarungen ziehen: dass der Körper das Werk eines Genies ist.

Die untereinander abhängigen physiologischen Komponenten des Körpers mit all seinen Systemen, von Mikro zu Makro, arbeiten alle mit unglaublicher Präzision und Teamwork zusammen. Die gesamte Anatomie des Körpers ist gemacht, um mit der Außenwelt zu interagieren. Jeder Aspekt, sei es Körperbewegung, Verstand, Nervensystem, Gelenke oder Muskeln existiert nur, um einen funktionalen Zweck zu erfüllen. Dieser Zweck

ist immer beziehungsmaßig. Der Körper ist eine Beziehungssache, ein Beziehungsding. Er ist ausschließlich zu diesem Zweck gemacht. Und damit kann man sagen, dass ohne diese Rolle der Körper nicht existieren würde.

Vielleicht dauert es ein bißchen, bis die Implikationen dieser Aussage einsickern, aber wenn man ein wenig darüber nachsinnt, sollten sie sich schnell klären. Fakt ist, ohne



*Ralston spricht*

*(Foto: D. Heimerl)*

Interaktion würde der Körper nicht existieren. Klingt komisch, oder? Schließlich könnten wir herumsitzen und nichts tun und dabei doch nicht aufhören, zu existieren. Oder doch? Wenn wir "nichts tun" sagen, dann meinen wir, dass wir keine willentliche Handlung vollbringen, aber das Herumsitzen selbst ist eine willentliche Handlung. Außerdem hören die körperlichen Interaktionen ja nicht mal für einen Moment auf. Wir sitzen, justieren unsere Sitzhaltung sobald es etwas ungemütlich wird, stehen auf und essen, atmen, denken, und wahrscheinlich viel mehr. Vielleicht interagieren wir mit einem Buch, erzählen uns selbst Geschichten, oder meditieren. Und all dies ist bisher nur im willentlichen Bereich angesiedelt, unterhalb

dessen Millionen von Interaktionen im ganzen Körper stattfinden. Das Herz schlägt, der Stoffwechsel arbeitet, Osmose in den Zellen, Antikörper greifen an, Mikro-Müll wird durch die Haut entsorgt, die Augen werden benetzt, wenn sie zu trocken sind, wir schwitzen, zittern, husten, und so weiter und so fort. Der Körper hört nie auf zu interagieren, sogar wenn wir schlafen.

Sind wir erst einmal überzeugt, dass die bloße Existenz unseres Körpers ein interaktiver Prozess ist, können wir uns einigen Implikationen dieser Beobachtung zuwenden. Zunächst nehmen wir an, da der Körper ein Objekt ist, müsste er mit oder ohne Interaktion existieren, in etwa so wie ein Stein. Und doch ist es nicht so. Aber welchen Unterschied macht es? Bedenke, dass es hier nicht um philosophische Haarspaltereien geht, sondern um ein Verständnis, das ausserhalb der akzeptierten Norm liegt und einer Person außerordentliche Weisheit und Fähigkeiten zu geben vermag. Es ist ein ungewöhnlich tiefes Verständnis, wenn man realisiert, dass der physische Körper eben nicht wie ein Stein existiert, sondern als interaktive Aktivität.

Unsere Körper beziehen sich ununterbrochen auf jeden Aspekt der sie umgebenden Welt. Auf Schwerkraft, Umstände, Raum, Boden, Objekte, Leute, Bewegung, Bakterien, körperliche Sub-Systeme, auf alles, womit sie in Kontakt kommen. Der Körper ist in Beziehung mit der Welt, von zellulärer Aktivität bis hin zu einer Gesamtbewegung des Körpers. Der Moment, in dem der Körper nicht mehr in Beziehung ist, heißt Tod. Ab hier interagiert der Körper nicht mehr, er beginnt sich aufzulösen und zu zerfallen. Hieraus können wir vermuten, dass der notwendige beziehungsmaßige Aspekt der Körperlichkeit sich vielleicht auf mehr Aktivitäten bezieht, als nur auf die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen. Wenn unsere willentlichen Handlungen diese Tatsache nicht beachten und sich nicht danach richten, ist es sehr wohl vorstellbar, dass sich daraus eine Form der Disharmonie ergibt. Oder unsere interaktive Effektivität wird darunter leiden, ohne dass wir bewusst wüssten, warum. Wenn du mit dem Körper arbeitest, oder deinen Körper in irgendeiner Art und Weise verbesserst, dann wird sich die Beziehungsfähigkeit des Körpers verbessern. Wenn sich die Beziehungsfähigkeit des Körpers nicht verbessert, dann ist die hineingesteckte

Arbeit nutzlos. Dies ist keine emotionaler Appell, sondern einfach eine Tatsache. Der Körper ist einzig und allein dazu gemacht, in Beziehung zu sein. Wenn du den Körper irgendwie verbesserst, wird die Beziehungsfähigkeit des Körpers verbessert sein.

Effektive Interaktion ist immer eine Frage von Beziehung. Je mehr wir am Körper arbeiten, desto eher sind wir in der Lage, Aktivitäten angemessen anzugehen. Dies erweitert unsere Fähigkeiten, Veränderungen der Umstände wahrzunehmen, sobald sie sichtbar werden und entsprechende Änderungen in unseren eigenen Handlungen vorzunehmen -- Korrektur des Gleichgewichts oder Anpassung an vom Partner ausgeübte Kräfte, zum Beispiel. Der Grad der Einfühlsamkeit und Bewusstheit wird bestimmen, wie gut wir in Beziehung sind. Wenn wir unser eigenes Gleichgewicht nicht fühlen, dann können wir auch das der Anderen nicht spüren. Wenn wir unseren eigenen Körper nicht spüren, werden wir andere Körper nicht spüren können - wir werden nicht in aller Genauigkeit ihre Bewegungen und Handlungen wahrnehmen können. Es ist der Grad der Bewusstheit für unseren eigenen Körper, der die Fähigkeit zum Erspüren anderer Körper bestimmt, und es ist der Grad der Einfühlsamkeit in die Handlungen unseres Gegners, der unsere Möglichkeit, effektiv zu interagieren, begrenzt oder befeuert.



R+K

Foto: David Heimerl

Wenn wir unseren Körper nicht in allen Einzelheiten spüren, werden wir grobe Bewegungen und grobe Anpassungen machen, wenn wir den ganzen Körper spüren, werden wir feinsinnige Bewegungen und Anpassungen machen. Beispielsweise können wir unser Gleichgewicht nur dann justieren, wenn wir Veränderungen im Gleichgewicht überhaupt spüren. Wenn wir

feine Änderungen fühlen, können wir kleine, genau angemessene Korrekturen durchführen, wenn nicht, fallen wir hin, noch bevor wir überhaupt bemerken, dass wir das Gleichgewicht verloren haben. Es gibt so viele Aspekte des Körpers, bezüglich derer wir mehr oder weniger sensibel sein können. Mit unserem Lernen und unserem Training können wir einen echten Unterschied in unseren Interaktionsfähigkeiten bewirken. Aber solange in unseren Köpfen der Körper eine völlig andere Aktivität als unsere Beziehungen bleibt, werden wir uns weiter mit den daraus resultierenden Problemen herumärgern.

Die inneren Kampfkünste bieten eine großartige Arena, um zu beobachten, welche Auswirkungen es hat, wenn man die beziehungshafte Natur unseres Körpers nicht begreift. Normalerweise scheint die Arbeit am Körper -- Verbesserung des Gleichgewichts, Entspannung, Bewegung aus dem Zentrum und was nicht alles -- unabhängig von unseren Bemühungen zu sein, unsere Geschicklichkeit im Spiel mit dem Gegner zu verbessern. Die kunstfertige Gestaltung der Beziehung zum Partner, beim T'ui Shou, beim Boxen, Randori, Schwertkampf oder wo auch immer, zieht unsere Aufmerksamkeit auf die Ergebnisse, die wir in dieser Interaktion erzielen. Vielleicht erinnern wir uns manchmal an diese Körper-Prinzipien, die uns beigebracht wurden, aber selbst bei solchen Gelegenheiten scheint das dem Spiel eher aufgesetzt, denn als Aspekt des Spiels selbst. Natürlich pflegen wir den Glauben, dass diese Dinge verbunden sind, oder vielleicht haben wir sogar blindes Vertrauen, dass uns bestimmtes Körpertraining bestimmte Kräfte, wenn nicht Fähigkeiten verschafft. Aber wenn wir darauf achten, wo genau beim Trainieren unser Fokus liegt, so stellen wir fest, dass Art und Ort unserer Aufmerksamkeit in beiden Fällen ziemlich verschieden ist. Wenn wir die Qualität unserer Beziehungen verbessern wollen, dann konzentrieren wir uns darauf, die Interaktion in eine bestimmte Richtung zu lenken. Wenn wir ohne Partner an der Verbesserung unseres Körpers arbeiten, dann versuchen wir, den Körper auf eine bestimmte Art und Weise funktionieren zu lassen. Normalerweise wird das Körpertraining nur dann natürlicherweise in unseren Interaktionen und Wettkämpfen auftauchen, wenn es derart verinnerlicht ist, dass es im Hintergrund unserer Handlungen operieren kann. Solange wir extra versuchen müssen,

unseren Körper nach bestimmten Kriterien auszurichten, erleben wir das als Ablenkung von unserem Fokus auf die Interaktion. Wenn wir aber die Beziehung zwischen Körpertraining und unseren Beziehungsfähigkeiten direkt wahrnehmen könnten, statt sie nur glauben zu müssen, dann könnten wir den Abgrund zwischen beiden Dingen überbrücken, weil wir sehen könnten, dass sie nur zwei Aspekte derselben Sache sind. Aber um das hinzukriegen, muss uns erst die interaktive Natur des Körpers bewusst werden, nicht nur als ein Aspekt des Körpers, oder als etwas, was der Körper "kann", sondern als das, was der Körper *ist*, und daher immer schon tut.

□

### **zu guter Letzt...**

Aktuelle Informationen findet ihr wie immer auf unserer Website [www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de) und auf unserer Facebookseite <https://www.facebook.com/ChengHsinDe> .

Die Website ist voller seriöser Informationen, facebook nutzen wir für aktuellen Tratsch und neue Fotos etc. Wir freuen uns über jede Menge "likes", dann fühlen wir uns wichtig und geliebt.

### **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)