



# Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Sommer und Herbst 2013

## Willkommen

zur zweiten Ausgabe unseres deutschen Newsletters.



Wunderbare Workshopwochen mit Peter Ralston liegen hinter uns. Erst das lange Wochenende in Hamburg und danach zwei Wochen Training in Holland haben bei mir und manch anderem bleibenden Eindruck gemacht. Interessant

für mich war zu beobachten, wie Peter seinen Unterricht langsam umbaut und die Grenzen zwischen Kampfkunst - und Bewusstheitstraining verschwimmen lässt. So haben wir in Hamburg am Montag Übungen zum Thema "Intention" gemacht, die ich sonst nur aus verschiedenen ontologischen Workshops kannte. In Holland haben wir erstmals das Abendtraining an fünf Tagen zugunsten eines "Satsang" ausfallen lassen. Diese Satsangs bestehen dabei hauptsächlich aus Dialogen über Sein, Bewusstheit und persönliche Transformation und sind gedacht für die individuellen Anliegen der Teilnehmer. Mir hat die Mischung gut gefallen, denn das tägliche Training und Spiel auf der Matte waren ein ausgezeichneter Kontext um meine Themen aus dem Satsang ein Stück weiter hervorzulocken und zu bearbeiten.

Das zweite Halbjahr ist wieder voll von verschiedenen Trainingsangeboten, die ich im ersten Teil dieses Newsletters kurz darstellen möchte. Im zweiten Teil gibt es wieder verschiedene frische Artikel und Texte rund um Cheng Hsin. Wie der Zufall es wollte, habe ich diesmal zwei Autoren gewonnen,

die ursprünglich von den japanischen Kampfkünsten kommen: Jürgen List ist langjähriger Aikidoka und beschreibt in seinem Text seine ganz persönlichen Gründe, Cheng Hsin zu betreiben - und kontrastiert es mit dem, was ihm im Aikido auf die Nerven geht. Sigrid Happ kommt dagegen vom Judo. Ihr Text ist eine aus dem Bauch heraus geschriebener Reflexion über das Verhältnis des "Ju" vom "Ju-do" zum "Yielding", das die Grundlage unseres Cheng Hsin Trainings ist.

Abgerundet wird der zweite Teil durch einen Text von Peter Ralston, den ich ursprünglich für den privaten Gebrauch roh ins deutsche übersetzt habe. Es handelt sich dabei um den Anfang von Kapitel 2 des "Book of Not-Knowing". Ich wollte damit für alle, die nicht so gerne englisch lesen und daher großen Respekt haben, ein 600-Seiten-Buch anzufangen, ein kleines Appetithäppchen auf deutsch bereitstellen.

Ich wünsche euch einen schönen Rest-Sommer und hoffe, wir sehen uns beim Training,

Klaus

## Inhalt

### • Teil 1: Training und Termine

- Intensivtage LaHag
- Hamburger Tagesworkshops
- Überregionale Wochenenden

### • Teil 2: Artikel und Texte

#### ◦ Erfahrungen

Cheng Hsin aus der Sicht einer Judoka

#### ◦ Übersetzung

Das Buch vom Nicht-Wissen

#### ◦ Cheng Hsiner stellen sich vor

Jürgen List (Osnabrück)

### • Impressum

\* manchmal auch "Dharma Talk" genannt

## Teil I: Training und Termine

### Intensivtage LaHag

Wir gehen guter Dinge ins zweite Jahr mit unseren Intensivtagen im "Eigenheim LaHag". In kleinen Gruppen mit maximal sechs Teilnehmern beschäftigen wir uns ein ganzes Wochenende mit speziellen Themen aus der Cheng Hsin Welt. Im Mai fand dabei auch erstmals ein Einführungswochenende ins Boxen statt und war direkt ein großer Erfolg. Boxen erweist sich immer wieder als großartige Ergänzung zum Pushen und Werfen des normalen Cheng Hsin Trainings. Die höheren Geschwindigkeiten beim Schlagen und das damit verbundene gesteigerte subjektive Gefühl von "Gefahr" liefern andere Aspekte und Blickwinkel auf die Interaktion und die zugrundeliegenden Prinzipien. Und mit dem Risiko steigt oft auch der Spaß am Spiel - spätestens nachdem nach den ersten Einheiten auch die ersten Spuren von boxerischer Kompetenz



Die Box-Gruppe Mai 2013

aufblitzen.

Die beiden kommenden Workshops sind allerdings wieder der eher ruhigen Arbeit gewidmet: Beim "Effortless Power Training" steht die Entspannung und richtige Ausrichtung des eigenen Körpers im Mittelpunkt, damit die intrinsische Stärke des Körpers entdeckt und genutzt werden kann. Beim "Body Being und Tai Chi" studieren wir die Möglichkeiten und Konsequenzen, die sich daraus ergeben, dass unser Körper ein Objekt im dreidimensionalen Raum ist, das der Schwerkraft unterworfen dem Boden

verhaftet ist.

Organisatorisch hat es sich bei den Intensivtagen bewährt, dass die Teilnehmer zwar nicht selber kochen, aber doch im Haushalt mithelfen müssen. Das hält einerseits die Konzentration auf das Workshopthema hoch, aber andererseits den Preis für Übernachtung und Verpflegung in moderatem Rahmen. Zumal das Essen bisher immer ausdrücklich gelobt worden ist. Das Eigenheim LaHag vermeldet darüberhinaus eine gute Fruchternte dieses Jahr, was bedeutet, dass die Marmeladenvorräte im Keller wieder mit merkwürdigen Kreationen wie "Kirsch-Colakraut" oder "Herbstprinz-Holunderblüte" aufgefüllt sind.

### Die nächsten Termine:

#### Effortless Power Training:

31. August - 1. September

Flyer: [www.chenghsin.de/EPTLaHag8-13.pdf](http://www.chenghsin.de/EPTLaHag8-13.pdf)

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

#### Body Being und Tai Chi:

16. und 17. November

[www.chenghsin.de/BodyBeingTaiChi-11-13.pdf](http://www.chenghsin.de/BodyBeingTaiChi-11-13.pdf)

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

Der nächste Boxworkshop ist für den Januar 2014 angedacht, das genaue Datum bekommt ihr über die Mailingliste per Email zugesendet.



Abendlicher Abwasch nach Trainingstag

### Hamburger Tagesworkshops

Der klassische Hamburger Sonntagsworkshop hat viel gewonnen, seit wir an jedem Termin einen Trainingsschwerpunkt haben. Dadurch können wir im Training etwas mehr Tiefe zu gewinnen. Gerade für die Entdeckung und Kreation der Interaktionsprinzipien, die unsere Reflexe und Gewohnheiten so oft gegen den Strich bürsten, sind ein starker Fokus und

ausführlichere Trainingszeiten ein echter Segen.

Für Anfänger und Neugierige sind aber alle Termine weiter gleich gut geeignet: Wenn du neugierig bist und dir überlegst, zu welchem Termin du kommen solltest, lautet die Antwort: Zum Erstbesten. Zwar wird dein erster Tagesworkshop nun nicht mehr unbedingt repräsentativ für sämtliche Aspekte von Cheng Hsin sein, aber wir wünschen uns ja ohnehin, dass du noch einmal wieder kommst..

#### Die Daten 2013 mit Trainingsschwerpunkt:

18. August (Effortless Power / Techniken)  
15. September (Interaktionsprinzipien)  
13. Oktober \* (Wochenende in Quickborn)  
10. November (Eingänge/Techniken: Kyu 1 & 2)  
8. Dezember (Body Being / Effortless Power)

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-2HJ2013-falt.pdf](http://www.chenghsin.de/Hamburg-2HJ2013-falt.pdf)

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

## Überregionale Wochenendworkshops

### Osnabrück

Die Osnabrück Wochenenden entwickeln sich zu echten Highlights. Durch die regelmäßige wöchentliche Trainingsmöglichkeit mit Jürgen und die regelmäßig stattfindenden Workshops steigert sich das Level der Leute



*April 2013 in Osnabrück*

zusehends, dass es eine wahre Freude ist. Dass wir in Osnabrück inzwischen auch Kyu-Prüfung abnehmen ist ein weiteres Kennzeichen für die schöne Entwicklung dort. Karl-Heinz' Dojo ist dabei nicht nur für die

\* wahrscheinlich wird dieser Trainingssonntag Teil des Wochenendes in Quickborn bei Hamburg werden, s.u.

angenehme Trainingsatmosphäre mitverantwortlich, sondern hat sich auch als Übernachtungsplatz für Teilnehmer von auswärts einen hervorragenden Ruf erworben.

#### Der nächste Termin in Osnabrück:

23. und 24. November

Fly: [www.chenghsin.de/Osna-HJ2-2013-Falt.pdf](http://www.chenghsin.de/Osna-HJ2-2013-Falt.pdf)

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



*Das Dojo von Aikido Osnabrück*

### Berlin

Für den Oktober-Workshop in Berlin haben wir nun erstmals die Location geändert. Das Dojo in der Greifswalder Straße war zwar sehr schön, aber etwas schwierig in der Organisation. Deshalb probieren wir dieses Mal etwas Neues und sind jetzt im "Zentrum für harmonische Bewegung" in der Milastraße. Das liegt wie gehabt im Prenzlauer Berg, ist aber sogar etwas einfacher mit der U-Bahn zu erreichen.

Wir sind gespannt, und zuversichtlich, dass wir uns dort genauso wohl fühlen.

Auch in Berlin gibt es Schwerpunkte für den jeweiligen Workshop: Im Oktober ist das Thema "Effortless Power"; d.h. es wird vor allem um die Entdeckung und Entwicklung der "intrinsic Stärke" des Körpers gehen. Das heißt nicht notwendigerweise, dass die Prinzipien der Interaktion zu kurz kommen. Denn durch Entspannung und Erdung werden wir in einen Zustand versetzt, der sich auch auf das Interaktionspotential prägend auswirkt.

Wer von auswärts kommt und preiswert in Berlin übernachten möchte, sollte sich möglichst schnell bei uns melden - bisweilen kann Susanne von privat einen billigen Übernachtungsplatz sichern.

### Der nächste Termin in Berlin:

26. und 27. Oktober

Fly: [www.chenghsin.de/BerlinOktober2013falt.pdf](http://www.chenghsin.de/BerlinOktober2013falt.pdf)

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

### Quickborn: Das zentrale norddeutsche Trainingswochenende

Neben den regelmäßigen Tagesworkshops wollten wir schon immer auch einen kompletten Wochenendworkshop für Hamburg und Umgebung, damit wir auch dort zumindest einmal im Jahr die Möglichkeit



*Die Quickborner in Quickborn: Seminar 2011*

haben, zwei Tage am Stück intensiver zu trainieren. Mit dem TuS Holstein Quickborn haben wir einen guten Kooperationspartner gefunden, der uns zum nunmehr vierten Mal seine Trainingshalle für das Wochenende zur Verfügung stellt. So pilgern wir nun seit 2010 jedes Jahr im Herbst aus dem Hamburger Zentrum in die nahe Provinz. Der Veranstaltungsort ist nur einen Steinwurf vom Quickborner Bahnhof entfernt, so dass man vom Hamburger Hauptbahnhof aus in ca. 40 Minuten vor Ort sein kann. Mit dem Auto ab Altona sind es gerade mal 30 Minuten. Es stehen auch einige wenige Übernachtungsplätze für auswärtige Teilnehmer bereit, bitte frühzeitig melden.

### Zentrales norddeutsches Trainingswochenende in Quickborn bei Hamburg

12. und 13. Oktober 2013

Fly: [www.chenghsin.de/Quick013-falt.pdf](http://www.chenghsin.de/Quick013-falt.pdf)

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

### In Planung

Für Anfang kommenden Jahres haben wir ein Wochenende in **Mulhouse/Elsass** angedacht. Mulhouse ist gut 50 km von Freiburg und knapp 40 km von Basel entfernt und damit für viele aus dem Südwesten Deutschlands und der nördlichen Schweiz sehr leicht zu erreichen. Je nachdem,

wieviele Leute von diesseits der Grenzen dazustoßen, werden wir irgendeine Mischung aus französisch, deutsch und englisch finden, die keine Frage unbeantwortet und kein Auge trocken läßt!

Ende September findet dort schon ein (rein französischsprachiges) Wochenende mit dem famosen Rob van Ham statt.

Auch in **Kiel** wollen wir entweder Ende dieses oder Anfang nächsten Jahres ein neues Projekt starten. Wir sind noch in der Überlegungsphase, ob wir einen Tagesworkshop oder ein ganzes Wochenende anpeilen, und ob wir vielleicht einen besonderen Schwerpunkt (z.B. Boxen) setzen wollen. Alle Interessenten sind eingeladen mit zu überlegen und ihre eigenen Interessen einzubringen.

Im **Sommer 2014** werden wir wieder den Workshop mit Peter Ralston in Hamburg haben. Haltet euch schon mal das Wochenende vom 20.-24. Juni frei -- der Termin ist so gut wie bestätigt, das Dojo schon gebucht!

### **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 Trainingsgelegenheiten 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)

#### 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)

# Erfahrungen

## Cheng Hsin aus der Sicht einer Judoka

von Sigrid Happ

*Diese Überlegungen habe ich nach einem vierwöchigen Aufenthalt bei Peter Ralston in Texas aufgeschrieben. Es ging mir darum, ein Prinzip des Cheng Hsin, das auch im klassischen traditionellen Judo sehr wesentlich ist, genauer zu betrachten sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszuarbeiten.*



Es sind inzwischen über 15 Jahre vergangen, seit ich Peter Ralston zum ersten Mal begegnet bin. Durch sein Training zum *Relaxing, Grounding* und *Body-Alignment* habe ich meine

Judo-Praxis ständig weiter entwickelt. Sämtliche Wurftechniken habe ich neu überdacht und verändert sowie Aufgaben für eine bewegliche und ‚weiche‘ Bodenarbeit entwickelt.

Nach 3 Wochen Cheng Hsin-Training wollte ich dem Prinzip des Nachgebens bzw. dem *Yielding* auf den Grund gehen, ein Prinzip, dem in beiden Kampfkünsten ein hoher Stellenwert zukommt. Im *Ju-Do* als der *sanfte Weg* (*Ju*, jap=*sanft*, *nachgeben*) galt Nachgeben vom Begründer Jigoro Kano als ein, wenn nicht das, zentrale Prinzip; so auch für mich im Training. Dies ist es auch im Cheng Hsin – aber auf eine ganz andere Weise... Im Judo wird das Prinzip des Nachgebens recht allgemein verstanden, eher als technisches Prinzip: Drückt bzw. schiebt ein Partner, gebe ich nach und bewege mich rückwärts, zieht er, gehe ich vorwärts, übt er Kraft aus, versuche ich diese zu meinem Vorteil zunutzen.

Bei Peter lernte ich dieses Prinzip viel tiefer zu verstehen: Zum einen geht es darum, mit dem ganzen Körper, sehr spezifisch, auf Druck und Zug nachzugeben. Mit spezifisch meine ich: Ich entspanne, werde weich und gebe dort als erstes nach, wo ganz konkret

und direkt der Druck auf mich ausgeübt wird. Zum zweiten verstehe ich die Cheng Hsin Praxis so, dass ich während der *Yielding*-Übung fortlaufend den Partner zu fühlen versuche und wahrnehme, wie er sich bewegt, und zugleich ohne auf den Partner ausgerichtete Absicht im Modus der Widerstandslosigkeit allen Aktionen nachgebe. Diese Bezugsebene gibt es im Judo auch, den Partner zu fühlen, hier wird sie jedoch zumeist, im Sinne einer Antizipation, als ein Herausarbeiten vor Vorteilen angesehen, wann der günstigste Augenblick für eine Gegenaktion erscheint. Die dritte Ebene, den Partner in seiner geistigen Dimension zu sehen und wahr zu nehmen, ist die am schwersten fassbare, aber in der Unterscheidung der beiden Kampfkünste, so scheint mir, radikalste. Im Judo bedeutet diese Ebene, frühzeitig die Absicht des Gegners zu erkennen, um ihn nicht zum Erfolg kommen zu lassen. Im Cheng Hsin geht es um das Erfassen des Geistes/ Verstandes (*mind*) und der Geistesbewegungen (Denken, Emotionen, Erinnerungen,...) des Partners, ganz beim anderen und mit ihm sein.

Hierin liegt aus meiner Sicht der grundlegende Unterschied: Im Judo sind alle Aktionen zweckgerichtet und damit unterliegt alles Handeln dieser Absicht. (Um nicht falsch verstanden zu werden: Dies ist aus meiner Sicht nichts Schlechtes, es geht mir nicht um eine Bewertung!)

In der Übungspraxis des Cheng Hsin, und nur dieses habe ich kennen gelernt, liegt der Fokus anders: Es geht darum, im Vollzug der Bewegung stets bewusst beim gerade jetzt aktuellen Tun und Lassen zu sein; nicht beim Zweck, nicht beim erwünschten Ergebnis, sondern wahrhaftig und präsent in jedem Augenblick, der im nächsten Moment schon wieder ein anderer ist. Für unser alltägliches (ergebnisorientiertes) Denken, Fühlen und Handeln ist dies kaum machbar, aber eine sehr wertvolle Übung, wie ich finde!

□

*Sigrid Happ (Kyu 3) lebt und arbeitet in Hamburg. Mitte der 70er Jahre war sie mehrmals Judo-Europameisterin. Inzwischen ist sie Inhaberin des 7. Dan und trainiert neben Judo nun auch regelmäßig Cheng Hsin.*

# Übersetzung

## Peter Ralston: Das Buch vom Nicht-Wissen

*Der vorliegende Text ist ein roher Übersetzungsentwurf des Beginns von Kapitel 2 vom "Book of Not-Knowing". Ich hoffe, dass dieser kleine Ausschnitt den einen oder anderen ermutigt, die englische Version in Angriff zu nehmen (oder einen Verlag mit professionellem Übersetzer zu finden).*

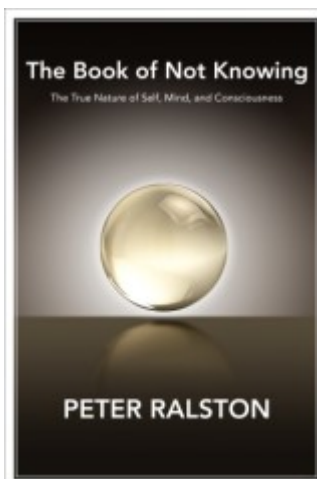
Klaus

*Das delphische Orakel sagte, ich sei von allen Griechen der Weiseste. Das kommt daher, dass ich allein von allen Griechen weiß, dass ich nichts weiß.*

Sokrates

## Lernen, zu nicht-wissen

Eine meiner Schülerinnen, nennen wir sie Susan, war eine Mathematikstudentin, die gern diese Geschichte über ihre Erfahrung in einem Zeichenkurs erzählte: In der ersten Stunde übten sie einige Schraffiertechniken und skizzierten Früchte, die in einem Korb auf dem Tisch standen. Am Ende der Stunde sahen auch ihre besten Zeichnungen wie Kreise und Ovale aus, aber nie wie Orangen und Trauben. In der zweiten Stunde skizzierten sie Töpfe. Susan malte die zylindrischen Formen ganz ordentlich, aber sie sahen einfach nicht wie Töpfe aus. Enttäuscht wandte sie sich an den Kursleiter, um den Kurs abzubrechen, und erklärte, ihr mathematischer Verstand hätte wohl keine Ausstattung zum Zeichnen mitbekommen. Der Kursleiter hörte aufmerksam zu und schlug vor, noch eine weitere Stunde mitzumachen bevor sie die Sache aufgeben würde. Susan sagte zu.



In der nächsten Stunde war wieder ein Stilleben arrangiert, aber diesmal war es vollständig von einem weißen Tuch bedeckt. Susan meinte, der Kursleiter wolle sich einen Spaß auf ihre Kosten machen, doch dann nahm sie ihre Stifte und tat ihr Bestes, die vor ihr

liegende Szenerie abzumalen. Nachher fragte sie wieder um Erlaubnis, den Kurs abzubrechen, aber der Kursleiter wollte erst ihre Zeichnungen sehen.

Sie zeigte sie ihm, und er sagte, sie hätte große Fortschritte gemacht. Susan war verwirrt. Sie schaute zwischen ihrem Skizzenblock und dem Tisch hin und her. Es stimmte. Obwohl die Zeichnung nicht besonders schön war, so waren doch die abgemalten Formen auf dem Papier sehr nah an denen, die man auf dem Tisch sehen konnte. Einige Falten des Tuchs zeigten in ihrer Zeichnung tatsächlich die Beschaffenheit des Stoffes, und der Schattenwurf der mysteriösen Formen war fast fotorealistisch gelungen. Als Susan ihrer Überraschung Luft machte, erklärte ihr der Leiter, dass sie, ohne es zu merken, ihr vertraute Objekte statt aus der direkten Ansicht aus dem Gedächtnis und aus der Vorstellung heraus gemalt hätte. Bei den unvertrauten Konturen dagegen musste sie hinschauen, was wirklich da war.

Wann immer wir etwas intellektuell wissen ohne dabei zu erfahren, was direkt vor uns liegt, nehmen wir nur teilweise an der Welt ums uns herum teil. Wenn wir uns aber auf der anderen Seite erlauben, etwas über etwas zu wissen, und gleichzeitig nicht-wissen, was es wirklich ist, dann erhalten wir dadurch eine neue Beziehung zu unserem Wissen -- es darf immer dabei sein, aber nur auf dem Beifahrersitz unseres gegenwärtigen Erlebens mitfahren.

Dasselbe gilt in jedem Augenblick des Lernens. Bei jedem Sport, in jeder Kunst und jedem Handwerk kann Technik nur die Richtung weisen. An irgendeinem Punkt müssen wir schließlich aus der Verlässlichkeit unserer intellektuellen Daten ausscheren und alle Annahmen, Assoziationen, emotionale Erwägungen und unser Wissen gehen lassen. Sobald wir uns öffnen und uns auf das einlassen, was in diesem Augenblick wirklich wahr ist, wird echte Einsicht möglich und wir können unser höchstes Niveau an Kreativität erreichen.

Susans Zeichenlehrer drängte sie, vom Nicht-Wissen her zu kommen. Während sie Obst oder Töpfe skizzierte, versorgte ihr "Wissen" sie mit einer "Idee" dessen, was ihr vor Augen war. Sie malte keinen Apfel, sondern ihre Vorstellung von einem Apfel. Als das vertraute Interpretationsmuster

unterbrochen wurde, war sie fähig, die Dinge mit neuen Augen zu sehen. Anstatt vertraute Objekte zu sehen, sah sie nun, was gegenwärtig war, und sie sah es in Hinsicht auf Raum, Schatten und Licht -- alles notwendige Unterscheidungen, um ein visuelles Bild auf Papier zu übertragen. Sie hatte den Unterschied von "Wissen, was da ist" und "wahrnehmen, was da ist" für sich entdeckt.

*Jeder hält die Grenzen seines eigenen Gesichtsfelds für die Grenzen der Welt*  
Arthur Schopenhauer

□

## Cheng Hsiner stellen sich vor

### Reflexionen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Cheng Hsin und Aikido

von Jürgen List

Was mich an Cheng Hsin fasziniert, ist die konsequente Anwendung der Prinzipien und der "Effortless Power". Das Übungssystem ist entsprechend aufgebaut und verfolgt das Ziel, diese Prinzipien in die Bewegung zu integrieren. Das hat gegenüber dem Lernen im Aikido Riesenvorteile: Da üben wir technikorientiert. Man ist erst mal am Resultat interessiert: Am Ende einer Aikidotechnik liegt der andere am Boden, und das ist das, was für den Lernenden zählt. Das hat oft zur Folge, dass wir darüber all die Schritte, die notwendig sind, eine Technik optimal auszuführen, vernachlässigen. Erst viel später machen sich die meisten Aikidoka dann Gedanken wie sie ihre Bewegung optimieren können. Aber dann ist es schwer, die mühsam erlernten Bewegungsmuster zu ändern. Starke Leute, Leute mit Masse, lernen es nie, weil bei ihnen ja die Techniken mit Kraft und Masse sowieso funktionieren. Entspannung, Leichtigkeit ist zwar auch im Aikido ein Ideal, wird aber nur zu gern zugunsten von grober Kraft vergessen, wenn etwas nicht funktioniert. (Das, denke ich, ist Folge des Trainings, wie ich oben schon



erwähnt habe.)

Interessanterweise haben gerade die Leute im Aikido Schwierigkeit mit Entspannung, die sich so gerne mit dem "Ki" oder "Qi" beschäftigen. Im Aikido wird "Ki geschickt". Das Ki wird als eine geheimnisvolle Energie gesehen, die im Körper zirkuliert, die man aussenden kann und die man natürlich auch spürt, wie zum Beispiel ein Wasserschlauch sich spannt und streckt, wenn mit großem Druck Wasser hindurchgejagt wird, oder wie bei der beliebten Übung mit dem "unbeugsamen Arm". Für diese Leute ist es natürlich schwer zu begreifen dass wir im Cheng Hsin die vollständige Entspannung suchen, und das bedeutet eben: keine Spannung.

Auch im Aikido kennen wir die Bewegung aus dem Zentrum, ein guter Aikidoka weiß damit umzugehen und sich entsprechend zu bewegen. Einzigartig ist für mich im Cheng Hsin jedoch der Gedanke, sich das Zentrum unter dem Boden vorzustellen und das Konzept "Hands up, You down".

Ein weiterer Punkt ist, dass Aikido zwar Techniken hat, wie sie im Kampf benutzt werden könnten, aber es wird nie gekämpft. Der Angriff im Aikido ist kein Angriff. Ich kenne keinen Aikidoka, der wirklich angreifen kann, es sei denn er hat auch eine andere Kampfkunst gelernt. Damit fehlen dem Aikido natürlich wichtige Elemente wie Strategie und Timing, um nur zwei Elemente zu nennen, die im Cheng Hsin im freien Spiel eingeübt werden.

Und dann ist da noch die esoterische Seite im Aikido. Ich kenne niemanden, der sie versteht, auch die persönlichen Schüler von Ueshiba nicht. Sie alle äußerten sich so, dass sie bei den stundenlangen Vorträgen des Meisters eingeschlafen sind. Aber ich kenne viele die sich mit geheimnisvollem Augenaufschlag darüber äußern und Aikido als etwas Spirituelles sehen, - was immer das ist, - spirituell. Das ist für mich die unangenehmste Seite des Aikido: die Leute die Aikido als spirituelle Übung begreifen und den Uke\* aus Liebe auf die Matte werfen oder noch schlimmer: ihn dahin begleiten und der Uke der sich sanft unter ihren Händen bewegt und sich auf die Matte sinken lässt und wehe er tut es nicht! .... Der arme ignorant Säufer.

\* Der "Uke" ist im Aikido der "Angreifer".

Und Cheng Hsin? Im Cheng Hsin hinterfrage ich. Ich hinterfrage nicht nur meine Technik, auch mein Denken, meine Beziehungen, meine Wahrnehmung. Ich frage wer bin ich? Wer bist Du? Cheng Hsin ist der Ausgangspunkt zur Erforschung meines ganzen „Seins“, Kampfkunst ist nur ein kleiner vergnüglicher Teil davon.

Ich habe einiges über Aikido gelästert. Aber natürlich mag ich Aikido, man lernt sich zu bewegen und trifft nette Leute. Ich denke, die Prinzipien des Cheng Hsin stehen nicht im Widerspruch zum Grundgedanken des Aikido und lassen sich wunderbar auch ins Aikido-Training integrieren.

□

*Jürgen List (Kyu 1) lebt in der Nähe von Osnabrück und leitet die dortige Cheng Hsin Übungsgruppe. Kontakt über Email [jrglst@netscape.net](mailto:jrglst@netscape.net)*

## ***Und 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)



*Cheng Hsin Tai Chi auf der Internationalen Gartenschau in Hamburg*