



Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Winter und Frühling 2014

Willkommen

Dies ist nun schon die dritte Ausgabe unseres deutschsprachigen Cheng Hsin Magazins, in dem wir wieder Termine für das nächste Halbjahr und einige Reflexionen und Gedanken zusammengetragen haben.



Cheng Hsin ist als junge Kampfkunst natürlich noch nicht so bekannt wie z.B. Judo, Aikido oder Taiji, und

daher setzt sich das Publikum zu einem größeren Prozentsatz aus Leuten zusammen, die schon irgendeinen Kampfkunsthintergrund haben, und weniger aus absoluten Neuanfängern. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit den "traditionellen" Kampfkünsten immer wieder ein Thema, denn die Workshopteilnehmer suchen nach Querverbindungen und Unterschieden zu ihrer eigenen Kampfkunst. In den hier veröffentlichten Texten kommen daher auch oft Reflexionen über andere Kampfkünste vor - so wie letztes Mal der Text von Sigrid über Judo und der Text von Jürgen über Aikido. Mit Freude sehe ich, dass darüber eine Diskussion in Gang kommt, denn Jürgens leicht ironische Darstellung von Aikido hat nun Nicole dazu veranlasst, eine Erwiderung zu schreiben.

Recht so: Nutzt diesen Newsletter zur Diskussion, denn was wir über unsere Kunst denken und wie wir sie verstehen hat ja einen beträchtlichen Einfluss auf unser Training und damit auf unsere Fähigkeiten.

Unter der Rubrik "Gedanken" findet ihr den Entwurf eines Essays, das ich über Sinn und Unsinn von Kampfkunst geschrieben habe. Die Analyse des "Kunst"-Anteils der Kampfkunst ist noch nicht ganz ausgereift, aber ich hoffe doch, dass die Eine oder

Andere diese Gedankengänge schon in diesem Stadium gewinnbringend findet.

Terminlich wird das Highlight im Jahre 2014 wird der große Workshop mit Peter Ralston in Hamburg werden, der traditionsgemäß wieder Mitte Juni stattfinden wird. Ich freue mich außerdem auf zwei neue Workshops im ersten Halbjahr: Mülhausen im Elsass jetzt direkt im Januar und Ende April in Klardorf bei Schwandorf in der Oberpfalz. Mit diesen beiden Workshops können wir nun endlich auch den Süden Deutschlands in das Cheng Hsin Trainingsnetz einbeziehen, und hoffen dabei natürlich auf große Resonanz bei Schweizern und Badenern einerseits, und Bayern, Franken und Oberpfälzern andererseits.

Ich wünsche euch ein trainings- und erkenntnisreiches Jahr,

Klaus

Inhalt

• Teil 1: Training und Termine

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

• Teil 2: Artikel und Texte

○ Gedanken

Klaus-Heinrich Peters mit einem kurzen Essay über (Kampf-)Kunst und Spielen

○ Diskussion

Nicole Hartmann mit einer Antwort auf den Beitrag von Jürgen aus Newsletter Nr.2

• Impressum

Teil I: Training und Termine

Workshops mit Peter Ralston im Sommer in Hamburg

"Peters Ideen, Konzepte und Wahrheiten helfen dir, deine Fähigkeiten, deinen Gleichgewichtssinn, deine Anmut, deine Kraft und die Erfahrung in deinem Körper zu sein zu transformieren."

Howard James

"Die Arbeit mit Peter hat die Art, wie ich meinen Körper bewege, verändert. Ich trainiere, tanze und lebe anders [...] es ist nicht nur eine kraftvolle Art in einem Körper zu leben, sondern eine kraftvolle Art zu leben. Sein Wissen über die Körper-Mechanik und ihre Anwendung hat mehr Gewicht als alles was ich in sieben Jahren medizinischer Ausbildung gelernt habe."

Katie McQueen

"Ich hatte viele wunderbare Lehrer, bevor und nachdem ich mit Meister Ralston gearbeitet habe. Aber niemand hatte diese Intensität, diese diamantartige Brillanz beim Anleiten reiner Kontemplation. Seine Fähigkeit, präzise Unterscheidungen in den Aktivitäten des Bewusstseins zu treffen ist beispiellos."

John Robert Nieters

Zum nunmehr sechsten Mal wird Peter Ralston im Cho Jie In Haus am Hamburger Hafen einen Workshop anbieten - und zum dritten Mal wird es am Donnerstag vorher den "Dharma Talk" in Ottensen geben.



Ralstonworkshop in Hamburg 2013

Neu ist diesmal, dass wir auch am Montag in unseren angestammten Trainingsräumen am Hafen bleiben können, so dass der lästige montägliche Umzug diesmal entfällt. Wir nehmen auch gerne Vorschläge für die

Gestaltung des Montags entgegen. Letztes Jahr führten uns die Vorschläge der Teilnehmer zu einem insgesamt überraschenden Programm mit einer Stunde Bodenarbeit (Grappling) und einer halbstündigen Sequenz zum Training der Absicht.

Wie immer sind Anfänger willkommen, auch am Montag.

Nähere Informationen zu beiden Veranstaltungen findet ihr im Netz:

Kampfkunst: Die Prinzipien müheloser Stärke
Freitag, 20. Juni, 18 Uhr bis Montag, 23. Juni 17 Uhr

Flyer www.chenghsin.de/Ralston014.pdf

Web www.chenghsin.de/ralstonhamburg.html

Anmeldung bitte mit dem Anmeldeformular (!) im Flyer.

Fragen bitte per Email an info@chenghsin.de

Ontologie: Dharma Talk:

Donnerstag, 19. Juni ab 20:30

Flyer www.chenghsin.de/DharmaTalk014.pdf

Web www.chenghsin.de/rhh-dharma.html

Anmeldung für den Talk formlos per Email an info@chenghsin.de

Intensivtage LaHag

Im ersten Halbjahr 2014 bieten wir zwei Termine "bei uns zuhause" im kleinen Dojo an: Das Box-Wochenende am 1. / 2. Februar und ein Effortless Power Training am 3. / 4. Mai. Beim Boxen suchen wir die Mühelosigkeit der Interaktion im Kontext des Schlagens und eventuell Treten.



Boxen Mai 2013

Das Effortless Power Training ist dagegen ein tendenziell ruhiges Wochenende:

Schwerpunktmäßig werden wir uns hier mit verschiedenen Aspekten der intrinsischen Stärke beschäftigen: Die richtige Sortierung des Körpers (Body Alignment), Entspannung und Nutzung des Körpers als Ganzem, so dass der Körper von der Masse des Partners in den Boden hinein komprimiert werden kann.

Mehr Informationen im Netz und auf den dort hinterlegten Flyern.

Boxen:

1. und 2. Februar

www.chenghsin.de/BoxenLaHag.pdf

www.chenghsin.de/BoxenLaHag.html

Effortless Power Training:

3. - 4. Mai

Flyer: www.chenghsin.de/EPTLaHag5-14.pdf

Web: www.chenghsin.de/EPTLaHag.html

Hamburger Tagesworkshops

Der klassische Hamburger Sonntagsworkshop geht mit folgenden Trainingsschwerpunkten ins neue Jahr:

12. Januar: Interaktionsprinzipien

9. Februar: Body Being und Effortless Power

9. März: Eingänge und Techniken

13. April: Von Techniken zum freien Spiel

11. Mai: Effortless Power und Techniken

8. Juni: Interaktionsprinzipien II

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

Anmeldung per Email: info@chenghsin.de

Flyer: www.chenghsin.de/Hamburg.pdf

Web: www.chenghsin.de/trainingstage.html

Bitte beachtet auch den Rabatt von ca. 10% wenn ihr alle sechs Termine für dieses Halbjahr bucht!



Foto: Epi van de Pol

Überregionale Wochenendworkshops

Mulhouse (Mülhausen / Elsass), Januar 2014

Am 18./19. Januar lädt die Taiji-Schule von Elizabeth Saetia zum ersten deutsch-französisch-schweizerischen Cheng Hsin Workshop nach Mulhouse (ehemals Mülhausen/Elsass) ein. Das ist die Gelegenheit für alle aus dem Südwesten Deutschlands und der Schweiz, Cheng Hsin vor der Haustür und mit deutscher Übersetzung kennenzulernen. Elizabeth veranstaltet regelmäßig Cheng Hsin Workshops, aber für so manchen von uns stellt sich auf der anderen Rheinseite ein echtes Sprachproblem ein. Weil wir aber diesmal auf eine starke rechtsrheinische Beteiligung Wert legen, wollen wir bei Bedarf ins Deutsche übersetzen.

Leute von ausserhalb können in der Taiji-Schule übernachten.

In diesem Sinne: Sagt euren Freunden und Bekannten in Basel, Freiburg und Umgebung bescheid und kommt ins schöne Franzosenland zu einem wundervollen Wochenende intensiven Trainings mit anschließendem Flammkuchen und Gewürztraminer....

Mulhouse, 18. und 19. Januar

Flyer (deutsch): www.chenghsin.de/Mulhouse.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldung und Info auf deutsch an info@chenghsin.de

Für Fragen vor Ort, oder Anmeldungen (französisch und englisch) schreibe an Elizabeth: elisaetia@yahoo.fr

Berlin, März 2014

Der Wechsel ins "Zentrum für harmonische Bewegung" in der Milastraße im Prenzlauer Berg hat uns gut gefallen, so dass wir nun auch den kommenden Workshop dort stattfinden lassen.

Offenbar entwickeln die Workshops in verschiedenen Städten eine je eigene Charakteristik. Die Berliner Workshops neigen dabei tendenziell in Richtung der ruhigeren Aspekte von Cheng Hsin – Body Being, Effortless Power – während wir uns z.B. in Osnabrück meist stärker auf die Interaktionsprinzipien und Techniken konzentrieren. Mir soll es recht sein, aber ihr

könnt mir gerne bei eurer Anmeldung mitteilen, welcher Schwerpunkt euch am Meisten interessiert und so dem Workshop die Wendung geben, die euch am Besten zusagt.

Wie immer gilt: Berlin ist Reise wert. 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.

Berlin, 1. und 2. März

Flyer: www.chenghsin.de/Berlin.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldung und Fragen per Email direkt an mich : info@chenghsin.de

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

Osnabrück, April 2014

In Osnabrück könnt ihr mit der neben Hamburg fortgeschrittensten Gruppe trainieren. Inzwischen haben mehrere Cheng Hsiner dort Kyu-Prüfungen abgelegt, so dass ihr beim Training in Kontakt mit Leuten kommt, die solide Grundfertigkeiten haben und schon ziemlich genau wissen, was sie tun! Das beschleunigt natürlich den Lernprozess für Neulinge und erhöht den Spaßfaktor für alle

Wer von weiter anreisen will: Es gibt einen Flughafen ganz in der Nähe und einen ICE-fähigen Bahnhof. Und schlafen könnt ihr kostenlos im Dojo.

Osnabrück, 5. und 6. April

Flyer: www.chenghsin.de/Osnabrück.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldungen und Fragen bitte direkt an info@chenghsin.de



Quickborn Wochenende Oktober 2013

Klardorf (bei Schwandorf / Oberpfalz(Bayern))

Nachdem wir im Januar mit dem Mulhouse-Workshop den Südwesten Deutschlands unsicher machen können, freue ich mich besonders, dass wir im April endlich auch den Südosten bespielen können: Klardorf liegt in der Oberpfalz, ungefähr zwischen Nürnberg und Pilsen, gar nicht weit von Regensburg entfernt.

Endlich können wir allen Bewohnern Bayerns (ich hoffe, dass sich so die Franken und Oberpfälzer mit angesprochen fühlen) einen Workshop "in der Nähe" anbieten – zumindest im Vergleich zu den sonstigen Möglichkeiten in Berlin, Hamburg oder Osnabrück. Also, ihr Karteileichen aus Regensburg und München und Umgebung: Kommt in die Puschen, und aufi zum Training!

Klardorf, 26. und 27. April

Flyer (deutsch): www.chenghsin.de/Klardorf.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldung und mehr Informationen bei Jochen Rester. Dort erfahrt ihr auch die Rabatte für Mitglieder des Klardorfer Dojos und der Partnerdojos: jochen.rester@freenet.de

San Shou in Hamburg

Die Hamburger San Shou Gruppe ist nun seit mehr als einem Jahr stabil und hat



San Shou März 2013

inzwischen fast die erste Hälfte der San Shou Form gelernt. In unregelmäßigen Abständen, wann immer wir einen gemeinsamen Termin finden (meist so alle zwei bis drei Monate), treffen wir uns Sonntagnachmittag in den Räumen von Aikido-Taiji in Ottensen. Ich hoffe, dass wir 2014 durch die ganze Form kommen, so dass wir dann mit Beginn des nächsten Jahres einen neuen Zyklus

anfangen und die Gruppe für Neueinsteiger öffnen können.

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

Ob und wann bei den nun aufgeführten Personen regelmäßige Trainingsmöglichkeiten vor Ort bestehen, frage bitte direkt dort nach.

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

Und direkt hinter der Grenze

Nijmegen / Holland:
Rob van Ham, info@chenghsin.nl

Mülhausen / Elsass:
Elizabeth Saetia, elisaetia@yahoo.fr

Teil II: Artikel und Texte

Gedanken

Wozu Kampfkunst? – eine Reflexion über das Wesen der Kunst und des Spielens

von Klaus-Heinrich Peters

Wieso betreiben wir Kampfkunst? Was ist der eigentliche Sinn von Kampfkunst im Allgemeinen und Cheng Hsin im Besonderen? Für viele Kampfkünstler scheint das Thema der "Selbstverteidigung" eine hohe Priorität zu haben, und die Frage, ob die Kampfkunst denn "in der Realität" funktioniert, das wichtigste Kriterium für die Güte einer Kampfkunst zu sein.

Beginnen wir gleich dort: Mein Eindruck ist, dass der Selbstverteidigungsaspekt in der Kampfkunstszene viel zu hoch bewertet wird. Denn der angebliche Realitätstest einer Kampfkunst (nach dem Motto: was machst du, wenn du "auf der Straße" angegriffen

wirst?) ist zumindest in meiner eigenen Lebenswirklichkeit höchst *unrealistisch*, und zwar in zweierlei Hinsicht:

1. Ich schlage mich nicht auf der Straße, ich gerate auch nicht in solche Situationen, und wenn ich doch angegriffen werden sollte (was nie passiert), werde ich wohl weglaufen und die Polizei rufen; denn ich kann wohl sicher sein, dass der Angreifer bewaffnet ist, und Kugeln kann ich persönlich nicht ausweichen.
2. Wenn ich mich tatsächlich angegriffen fühle, dann passiert es nie "auf der Straße" und ein härterer Punch oder bessere Erdung würden mir auch nicht helfen. Denn was mich faktisch im wahren Leben angreift sind Leute wie mein Vermieter, der die Nebenkosten fälscht, oder mein Telekommunikationsdienstleister, der falsch abrechnet oder einfach ein unangenehmer Nachbar, der die Motorsäge anwirft, wenn ich schlafen möchte. Für diese Dinge brauche ich zur Selbstverteidigung einen Anwalt, oder doch eigenes juristisches Sachwissen, aber keine Kampfkunst. Die Dinge, die mich in dieser Welt hauptsächlich ärgern, sind leider immer öfter unpersönlich, denn der Sachbearbeiter z.B. der Telekom hat ja keinen Fehler gemacht; und wenn ich ihm doch eine reinhauen möchte, so weiss ich doch, dass es wahrscheinlich den Falschen trafe und es mir hinterher leid tun würde.

Ich weiß natürlich nicht, welche Lebensumstände du hast und wo du lebst, aber wenn du wirklich Grund hast, um deine physische Integrität zu fürchten, solltest du nicht lieber einen Waffenschein machen, mit dem Messer kämpfen lernen und dann, ganz zum Schluss, irgendeine sanfte Kampfkunst, damit du nicht jeden halbgaren Schläger gleich umbringen musst?

Die angebliche "Realität" vieler Kampfkünstler ist, so gesehen, doch wohl eher eine ziemlich beschränkte Fantasie, weil sie die unübersehbare Vorherrschaft zivilisatorischer Umgangsformen schlicht ignoriert.

Trotzdem gilt der "Straßenkampf" vielen immer noch als paradigmatische Situation, auf den sich alles Üben der Kampfkunst beziehen sollte, und die Kampfkünste, insbesondere die "Sanften" gelten dann als spielerisches Modell der Realität, das dazu dient, das Kämpfen spielend zu lernen. Und in der Tat, beim Cheng Hsin lernen wir Prinzipien und Fertigkeiten, die in einer physischen Auseinandersetzung extrem erfolgreich angewendet werden können.

Hinzu kommen die persönlichkeitsfördernden Wirkungen, die eine Situation, in der gekämpft werden müsste, schon in der Entstehung verhindern. Ein sicheres und lässiges Auftreten sowohl physisch im Sinne von Gleichgewicht und Entspannung als auch mental im Sinne von Selbstvertrauen verhindert wohl tatsächlich in einem großen Prozentsatz der Fälle, überhaupt zum Ziel von Gewalt zu werden.

Diese Dinge sind bekannt und benannt und sicher auch richtig, und man könnte noch manches andere Argument dieser Art hinzufügen, doch mir bleibt bei dieser Form der Argumentation immer ein schaler Nachgeschmack: Das Erlernen einer großen Kunst mit ein paar nutzbringenden Nebeneffekten zu begründen, finde ich ungefähr so erhellend, wie das für die Raumfahrt investierte Geld mit der Entdeckung und Entwicklung der Teflonpfanne zu begründen (was, wie sich manche noch erinnern werden, ernsthaft gemacht wurde). Denn wenn dieses Argument tatsächlich ernst gemeint gewesen wäre, wieso hätte man das Geld nicht gleich zielgerichtet in die Entwicklung vernünftiger Haushaltsgeräte stecken sollen?

Genau wie bei der Raumfahrt steckt der eigentliche Wert und die eigentliche Motivation der Kampfkunst nicht primär in ihrem praktischen Nutzen, und ist auch nicht in ihren Abfallprodukten zu finden.

Gesetzt, diese Überlegung gelte für jede Kunst (und der gespannte Bogen von Raumfahrt zu Kampfkunst scheint mir weit genug zu sein, um diese Vermutung nahe zu legen), dann stellt sich die Frage nun so: Was ist Kunst, wenn wir aufhören, die Kunst nicht mehr vom Können des Künstlers zu denken und uns weigern, die Kunst von ihren noch so betörenden Nebeneffekten her zu denken? Was, wenn wir aufhören, die Kunst vom Standpunkt des Überlebens aus zu beurteilen und uns ständig zu fragen: "Was tut sie für mich, wozu dient sie?"

Was ist denn Kunst – für sich?

Genau das: Kunst ist für sich.

Wo immer ein "für sich" sichtbar und gewollt ist, nennen wir es "Kunst". Schau dir die Künste an: Ein Schauspiel oder Film ist nur dann Kunst, wenn nicht nur und nicht allein zum Zwecke der Unterhaltung oder zum Zwecke der Belehrung aufgeführt wird. Natürlich kann es auch unterhaltsam oder

belehrend sein, aber es braucht, um Kunst zu sein, immer auch dieses in sich geschlossene und auf sich selbst beruhende "Mehr". In der Musik können wir emotional bewegt sein oder das Können des Musikers bewundern - um wirklich Kunst zu sein braucht es aber auch diese in-sich-stehende Gültigkeit des Stücks, die über bloßen Selbstausdruck des Künstlers und über bloßes Gefallen auf Seiten des Hörers hinausgeht. Die Artisten im Zirkus, der Maler, die Schriftstellerin: Es sind nicht die Fertigkeiten als solche, und erst recht nicht das Gefallen der Zuschauer, Betrachter, Leser, die das Eigentliche der Kunst ausmachen, sondern jeweils das "Für-sich-stehen" des Werkes, hinter dem sowohl Künstler als auch Konsument zurücktreten. Deutlich wird dies besonders in Werken, die man selbst nicht mag, deren künstlerische Qualität aber von unverkennbarer Brillanz zeugt (für mich persönlich: Picasso); oder bei der sich den Nebeneffekten, Zwecken und Emotionen insgesamt verweigernden Kunst, wie zum Beispiel moderner Installationskunst. Wenn auf alles Zweckmäßige, alles Emotionale verzichtet wird, tritt der "Für-sich" Aspekt der Kunst besonders deutlich hervor.



Dieses "Mehr", was den Unterschied von Kunst und Zweckdienlichem ausmacht, ist das "Für sich", das über mich und meine Bedürfnisse hinaus weist, jenes Größere, welches sich nicht um mich und mein Überleben (im weitesten Sinne) und mein Gefallen schert.

Wie können wir dieses "Mehr" genauer fassen, dieses "Mehr", das zu den endlosen, und sicherlich unentscheidbaren Diskussionen über "ist das Kunst?" führt? Das Künstlerische der Kunst ist gerade weder objektiv zu erweisen, noch einfach nur eine

subjektive Geschmacksfrage.¹ Wie kann man verstehen, dass Kunst einerseits von Menschen für menschliche Betrachtung gemacht und für Menschen bedeutungsvoll sein soll, aber andererseits wesentlich gerade für sich stehen soll und sich um sich selbst drehen *muss*? Kann man den Gegensatz zwischen den offensichtlich nicht-objektiven und den gerade herausgearbeiteten trans-subjektiven Aspekten des Kunst-Phänomens genauer herausarbeiten?

Man kann, aber zu dem Preis, dass man selbstverständliche Denkgewohnheiten über Bord werfen muss. Hören wir, um einen kurzen Eindruck davon zu erhalten, etwa Martin Heidegger²: "Im Werk der Kunst hat sich die Wahrheit des Seienden ins Werk gesetzt. [...] Das Sein des Seienden kommt in das Ständige seines Scheinens"³ Und später heißt es: "Schönheit ist eine Weise, wie Wahrheit als Unverborgenheit west."⁴

Fassen wir dies nur als Wink, wohin die weitere Analyse gehen könnte; als zunächst nebelige Aussicht auf ferne zu erwandernde Gipfel, die die Möglichkeit erahnen lassen, dass das Verhältnis von Kunst und "Realität" gerade umgekehrt sein könnte, als uns der Alltagsverstand klarmachen möchte. Dass es sein könnte, dass sich das Sein der Realität in der Kunst ereignet (und so den normalen Blickwinkel, dass sich das Seiende der Kunst – das Kunstwerk – in der Realität ereignet, ermöglicht). Lass es Denkanstoß sein, denn an dieser Stelle möchte ich abbiegen und mich mit den bisher gesammelten Eindrücken auf den Rückweg zu unserem eigentlichen Thema, der Kampfkunst machen.

Auf dem Rückweg begegnet zuerst das Phänomen des Spielens. Das Spiel ist der Zwilling der Kunst. Sobald sich Kunst nicht mehr in einem materiellen Werk manifestiert, sondern in der gegenwärtigen Interaktion, sprechen wir vom Spiel. Für das Spielen gelten deshalb die gleichen Aussagen wie oben für die Kunst: Das Spiel, im Gegensatz zum Ernst (Realität,) gilt entweder als Luxus oder als Kinderkram, in jedem Falle gilt:

Spielen soll man, solange man dabei Sinnvolles lernt. Doch jeder weiß, oder kann sich zumindest erinnern, dass wahres Spielen sich wenig mit erhobenen Zeigefingern oder anderen sinngebenden Aktivitäten verträgt. Ein Spiel, das nicht um seiner selbst willen gespielt wird, ist eben nicht mehr Spiel. Dabei ist völlig unerheblich, welche Fähigkeiten man tatsächlich, als Nebenwirkung, noch erwirbt. Beim Spielen, im Akt des Spielens, zählt das Spiel, und nur das Spiel. Das Spiel ist der Ort, an dem uns Anmut und Grazie begegnen, so sehr, dass, wenn du "in der Realität" Anmut und Grazie antriffst, die Situation dann eben spielerisch erscheint, spielerisch leicht gelöst wird, kurz: die Realität zum Spiel geworden ist.

Cheng Hsin ist die Kunst der Interaktion, und diese Kunst manifestiert sich im Spielen. Wir spielen mit dem Partner, werfen und pushen uns, geben nach, folgen, führen und fügen. Wir versuchen uns im Einklang mit den äusseren Kräften und den Absichten und Kräften unseres Partners zu bewegen. Wir drängen unser Ego aus dem Weg, um unsere Handlungen und Absichten den Prinzipien zu überlassen. Wir geben nach, bis es in der Seele wehtut, und, auf diese Weise weichgeklopft, werden wir offen für Anderes, für den Partner, für die Möglichkeiten, die sich im Spiel zweier Körper und zweier Geister ergeben. In diesem Spiel ereignet sich die Hingabe an das, was wir schon sind: Körper, der Schwerkraft unterworfen, Bewegung, Absicht, Bewusstheit; und Welt. Im Spiel, in der Schönheit seiner Selbstvergessenheit, manifestieren sich die Prinzipien von Körper, Welt und Interaktion: sie "kommen in das Ständige ihres Scheinens". Im Einlassen auf das Spiel erscheinen die Weltlichkeit der Welt, die Körperlichkeit des Körpers, die Geistigkeit des Geistes, und das Gegenüber meines Partners in ihrer "Unverborgenheit". Vielleicht kann man so verstehen, dass man beim Spielen mit dem "über-mich-selbst-hinaus", also dem wörtlich Transzendenten in Kontakt kommt, ganz im Gegensatz zur ersten "Selbstverteidigungssituation", die sich, wie der Name schon sagt, vollständig um mich und meine Zwecke dreht.

Cheng Hsin ist so sehr Kunst, weil wir Spielen – mehr als jede andere Kampfkunst. Dazu kommt, dass dieses Streben weg von "für mich" hinüber zu "dir, für dich" so deutlich auch inhaltlich unser Training bestimmt. Form und Gehalt entsprechen einander. Im

1 Siehe dazu Kants "Analytik des Schönen" in seiner "Kritik der Urteilskraft", Philipp Reclam Verlag: Stuttgart 1963 (die Originalausgabe erschien 1790)

2 Martin Heidegger: Der Ursprung des Kunstwerks. Erschienen in "Holzwege", Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann 1950

3 S.21

4 S.42

Spiel gründet sich die Kampfkunst als eben diese in sich selbst und in der Einheit von Form und Gehalt wird sie selbst- und inständig. In dieser Eigenständigkeit zeigt sich das "für sich" jeder Kunst.

Ich glaube all diese Ausführungen waren nötig, um nun die Antwort zu der Ausgangsfrage verstehen zu können. Wieso also betreiben wir Cheng Hsin - oder warum sollte man es tun? Antwort: Kein Grund. Cheng Hsin ist Spiel und als solches duldet es externe Zwecke nicht dauerhaft. Es gibt verschiedene positive Nebeneffekte, sogar sehr spezifische Nebeneffekte, die nirgends sonst erhältlich wären. Aber das ist nicht der Kern, und kein dauerhaft tragender Grund. Am Ende gibt es nur den einen Grund (und das ist wahrlich kein *Grund*), und das ist die Sache selbst – oder vielleicht die Liebe zur Sache selbst. Nur in der Freiheit von Zielen und Zwecken kann diese Liebe reifen, und in der Schönheit des Spiels kann sich die Grazie und Anmut des Menschlichen entfalten.

□

Diskussion

Über Aikido – Eine Antwort auf den Beitrag von Jürgen List (Newsletter 2, Sommer 2013)

von Nicole Hartmann



Mit Erstaunen habe ich den Artikel von Jürgen List und seine Ausführungen über Aikido gelesen. Als langjährige Aikidoka und Aikidolehrerin

bin ich sehr an einer Auseinandersetzung beider Kampfkünste interessiert, insbesondere dort, wo beide Kampfkünste ähnliche Prinzipien vertreten, aber andere Wege gehen. Bei Jürgens Beschreibung von Aikido konnte ich allerdings die Kampfkunst nicht wiederfinden, die ich praktiziere und möchte daher auf einige seiner Kritikpunkte eingehen.

Um zu beginnen möchte ich voranschicken, dass sich beim Aikido im Laufe der Zeit

unterschiedliche Schulen mit verschiedenen Ausprägungen entwickelt haben, es also schwierig ist, von Aikido ganz allgemein zu sprechen. So können die unterschiedlichen Wahrnehmungen durchaus auch in den unterschiedlichen Schulen begründet liegen.

Über die Trainingsmethoden des Aikido kann man sicherlich diskutieren - dass diese aber nun per se dazu führen, dass Leute mit Masse und Kraft nie lernen Techniken anstrengungslos auszuführen, weil die Techniken alle mit Kraft funktionieren, ist mir neu. In meinem Verständnis von Aikido ist das Wahrnehmen und Üben des „Wie“ bei der Ausführung einer Technik elementarer Bestandteil des Lernens. Schwer vorstellbar auch, wie Menschen im Rollstuhl (ich hatte einmal eine Rollifahrerin mit einer Form der Glasknochenkrankheit als Schülerin, in Italien gibt es einen Schwarzgurt mit einer zerebralen Bewegungsstörung und es gibt Rollstuhlgruppen, wenn auch nicht sehr viele) Aikido trainieren könnten, wenn es eine Kampfkunst wäre, in der allein der Stärkere gewinnt.

Vielmehr geht es darum, herauszufinden wie der Geist den Körper beeinflussen kann, wie also Konzepte und Vorstellungsbilder die körperliche und emotionale Konstitution verändern.

Effortless Power heißt übersetzt: anstrengungslose Kraft. Anstrengungslosigkeit ist etwas, was man auch im Aikido erreichen will und die gute Technik zeichnet sich dadurch aus. Die Vorstellung darüber was "effortless" bedeutet und wie man es erreicht, ist in beiden Kampfkünsten verschieden. Bilder und Vorstellungen, alignment Übungen und/oder richtiges Muskeltraining können helfen, einen Zustand herbeizuführen, bei dem Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder möglichst effektiv und damit anstrengungslos zusammenspielen. Völlige Entspannung wäre in meinem Verständnis demnach eine muskuläre Balance: So wenig Spannung wie möglich und soviel wie nötig. Keine Spannung, wie Jürgen schreibt, haben wir im Körper nur unter Narkose oder in pathologischen Situationen, für mich ein völlig kontraproduktives Ziel. Sowohl Cheng Hsin als auch Aikido sprechen von völliger Entspannung – es wäre interessant, genauer zu beleuchten was die Kampfkünste damit meinen.

Zu der Idee von Ki: Ki ist ein Ideogramm das zusammen mit kulturellen, wissenschaftlichen und philosophischen Konzepten von China

nach Japan eingeführt wurde und das noch heute im japanischen Sprachgebrauch existiert. Die Bedeutung von Ki variierte in den Jahrhunderten und kann mit unterschiedlichen Synonymen übersetzt werden. Historisch gesehen beschreibt Guisepppe Ruglioni Ki folgendermaßen: „Originally the Ki Ideogram was made of three short ascending lines, with the meaning of subtle matter, exhalation, steam. Later a second sign was added, kome, which meant rice.“ Für die Gegenwart ist seine Meinung: „One might conclude that the japanese ideogram Ki means something which can be felt but cannot be clearly seen.“⁵ Das ist genau so geheimnisvoll wie wenn man z.B. von einer Atmosphäre im Raum spricht, etwas das man spürt aber nicht sieht. Meines Erachtens benutzt auch Peter Ralston ebenso wie viele Kampfkünstler aber auch Menschen im alltäglichen Leben Ki – im Aikido versuchen wir lediglich Ki bewusst einzusetzen.

Das Bild, das Jürgen beschreibt kenne ich. Aber es ist ein Bild, das man einem Anfänger an die Hand gibt, um überhaupt eine Idee davon zu bekommen was gemeint sein könnte. Das kann man natürlich kritisieren aber es bleibt ein Bild, ein Lehrmittel, eine Krücke und ist doch nicht das, was konkret mit Ki gemeint ist. Das wäre ungefähr so, als würde ich behaupten, dass man im Cheng Hsin glaubt, nachgeben bestünde darin, Mücken auf seinem Körper nicht vom Partner zerquetschen zu lassen, nur weil dieses Bild benutzt wird, um eine Idee zu veranschaulichen.

In Bezug auf die Angriffe kann ich nur sagen, dass in dem Verband, in dem ich trainiere in den letzten Jahren sehr viel darüber diskutiert wurde, inwiefern wir wirklich realitätsnahe Angriffe brauchen oder nicht. Ganz ehrlich sehe ich aber in dem pushing des Cheng Hsin keine wesentlich größere Nähe zu einem realen Angriff. Dazu kommt, dass Aikido kein Streetfighting ist, sondern eine Kampfkunst, die keine Wettkämpfe kennt. Im wesentlichen geht es um das Trainieren einer inneren Haltung, einer Haltung die Situationen so verändert, dass kein Kampf entsteht, ein hehres Ziel, ich weiß. Aber um fighten zu lernen, kann man besser in einen Selbstverteidigungskurs gehen oder schießen lernen.

Es stimmt, dass es strategisches Handeln in

dem Sinne nur im Randori, einem Angriff von mehreren Personen, gibt und dieser nicht oft geübt wird, da er lange Zeit erst in der Prüfung zum 1. Dan relevant wurde. Zudem unterscheidet sich die Strategie des Randori und die des freien Angriffs des Cheng Hsin ziemlich fundamental – soweit ich das nach 3 Seminaren Cheng Hsin beurteilen kann.

Timing und Rhythmus jedoch sind den Techniken immanent, es ist mir völlig unerklärlich wie man behaupten kann, dass es dies im Aikido nicht gäbe. Gerade für Anfänger wird oft mehr Wert auf den Rhythmus gelegt als auf die genaue Ausführung der Technik. Zur Spiritualität: Morihei Ueshiba hat Aikido nicht aus dem hohlen Bauch heraus entwickelt. Neben den Kampfkünsten aus denen es entstand, sind die religiösen Wurzeln u.a. im Zen Buddhismus. Die Verbindung von Körper und Geist wurde dadurch ausgeprägt, dass Ueshiba Mitglied der shintoistisch geprägten Omutu Sekte wurde, die sich mit diesem Konzept auseinandersetzte und Übungen entwickelte. Für mich persönlich ist es völlig irrelevant ob Ueshibas Schüler seine Vorträge verstanden haben oder nicht: ich bin nicht auf der Suche nach einem Guru, sondern beschäftige mich im Hier und Heute mit der Philosophie des Aikido und mit dem was es für mich und für mein Leben bedeutet. Für die Spiritualität kann man sich mit o.g. Religionsformen auseinandersetzen. Kenjiro Yoshigaski, der den Verband Ki no Kenyukai Internationale begründet hat, in dem ich Mitglied bin, entwickelt sowohl Techniken als auch Bedeutungen des Aikido immer weiter und mit diesen Entwicklungen setze ich mich aus-einander. So werden immer wieder neue Fragen gestellt, Techniken verändert, Bedeutungen überprüft. Philosophisch betrachtet, geht es im Ki Aikido darum, sich von der Idee des Gewinnens und Verlierens zu befreien, den anderen als Partner zu betrachten. In aktiver Weise nicht zu kämpfen und sich trotz eines Angriffes Handlungsfreiheit zu bewahren. Das ist natürlich ein Ideal, wir können auch gerne darüber diskutieren, ob das möglich ist oder nicht, ob wir das wollen und ob dies durch das Training erreicht wird. Es wird sicher auch Aikidokas geben, die das anders sehen oder praktizieren. Wir können auch darüber diskutieren warum wir ausgerechnet eine Kampfkunst betreiben, um uns (und die Gesellschaft?) weiter zu entwickeln. Ich würde mir jedoch wünschen, dass eine

⁵ Guisepppe Ruglioni: *Unification of Mind and Body and Ki Aikido*, Genova: erga edizioni, S. 14f.

solche Auseinandersetzung inhaltlich differenziert erfolgt und Ziel des Ganzen nicht ist, die eine Kampfkunst auf- und die andere abzuwerten. Nur im gegenseitigen Respekt und in der Anerkennung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede kann Entwicklung stattfinden.

□

zu guter letzt...

Aktuelle Informationen findet ihr wie immer auf unserer Website
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



Foto: Epi van de Pol