

Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Sommer und Herbst 2016

Inhalt

Editorial

Klaus-H. Peters: Moinmoin

Nachrichten und Termine

Hamburger Tagesworkshops

Überregionale Workshops

- o Osnabrück
- o Mulhouse

Das zweite internationale
Cheng Hsin Gathering

Vorschau 2017

- o Workshops mit Peter Ralston
Juni 2017
- o Weitere Termine

Ontologie und Bewusstheit

- o Contemplation Intensive
mit Kevin Magee
- o Empowering Consciousness
Workshop
- o Increasing Consciousness --
Mehr Bewusstheit im Alltag

Artikel und Texte

Helmut Jäger:
"Warum Kampfkunst betreiben?"

Klaus-H. Peters:
"FAQ: Bewusstheit und Ontologie"

Impressum

Moinmoin

Willkommen zur inzwischen achten Ausgabe dieses kleinen Newsletters. Die kommende Saison wird für mich eine ganz besondere werden: Ich habe die Möglichkeit, den Großteil des nächsten Winters in südlicheren Gefilden zu weilen. Zwischen Oktober 2016 und Mai 2017 werden daher nur punktuell Workshops stattfinden: Der traditionelle November-Workshop in Mulhouse und das "Cheng Hsin Gathering" in Hamburg sind Grund genug, für ein paar Tage in den Winter zurückzukehren. Aber die regelmäßigen Hamburger Tagesworkshops und die Intensivtage in der Holsteinischen Schweiz machen ein halbes Jahr Pause.



Dafür haben wir davor – bis Oktober – ein pralles Programm aufgestellt, und auch schon für danach – ab Juni 2017 – einige Highlights geplant.

Bis Oktober haben wir zum Beispiel noch den Wochenendworkshop in Osnabrück, und unser erstes "Contemplation Intensive" mit Kevin Magee an der Nordseeküste.

Im Sommer 2017 dann wird es wieder einen Lehrgang mit Peter Ralston in Hamburg geben. Und, früher Vogel fängt den Wurm, für September 2017 haben schon wir unsere Wiederkehr in die Oberpfalz fest eingeplant.

Das letzte Halbjahr war voller interessanter Unterrichtserfahrungen. Hervorheben möchte ich dabei nur die beiden Taiji-Treffen, bei denen ich dieses Jahr dabei sein durfte: Das Push-Hands Meeting in Hannover und das

Rencontre Jasnières in Frankreich. Mal ganz abgesehen von den vielen bereichernden zwischenmenschlichen Begegnungen, war das auch fachlich ein hochinteressanter Austausch und ein schöner Blick über den Tellerrand. Ich hatte den Eindruck, dass ich den Taijispielern die eine oder andere schöne Inspiration aus dem Cheng Hsin mitgeben konnte. Umgekehrt war es für mich sehr interessant zu sehen, wieviele gute Leute es gibt, die in ihrem Stil und in ihrer Richtung großartige Fähigkeiten erwerben und die wirklich was zu sagen haben.

Auf diesen Taiji-Treffen habe ich auch einiges über die Kommunikation unserer Arbeit gelernt. Taiji-Leute legen immer viel Wert auf „Entspannung“, verwenden das Wort aber in anderer Bedeutung als ich. So kommt es immer wieder zu interessanten Missverständnissen. Während für uns im Cheng Hsin "Entspannung" tatsächlich ein wörtliches völliges Loslassen bedeutet, suchen die meisten Leute beim "Entspannen" nach einer sanften Kraft, nach einer neuen weichen Qualität in der Muskelkraft. Oft mit sehr schönen Ergebnissen, aber unsere Idee von wörtlicher "Entspannung-und-Punkt" erweist sich immer wieder als völlig einmalig.

Für die Rubrik "Artikel und Texte" hat zu meiner Freude diesmal Helmut Jäger eine Erwiderung auf meinen älteren Text über Kampfkunst und Spielen beigesteuert. Für mich persönlich zeigt sich hier sehr schön, wie wichtig Diskussionen sind. Dass ich häufig mit Helmut einer Meinung bin, und zwar auch an den Stellen, an denen er meinen Text kritisiert, zeigt, dass ich mich offenbar nicht deutlich genug ausgedrückt habe. Was mir wiederum Anlass gibt, beim nächsten Mal eine Antwort auf die Antwort zu verfassen, und so die Diskussion und den Reflektionsprozess in Gang zu halten.

Als zweiten Beitrag habe ich diesmal einige kleine Texte geschrieben, um auf verschiedene Fragen zur Cheng Hsin Bewusstseinsarbeit einzugehen. Mancher Kampfkünstler mag irritiert darüber sein, dass plötzlich Dinge wie „Increasing Consciousness“ und "Contemplation Intensives" in diesem Newsletter auftauchen. Um solche Worte aus dem allgemeinen Dunst und Nebel des Halbverstehens herauszuholen, habe ich auf die häufigsten Fragen und Problem ein paar kurze und vorläufige Antworten versucht.

Zum Schluss noch eine erfreuliche Nachricht in eigener Sache: Auf dem diesjährigen Holland-Workshop bin ich von Peter zum "Cheng Hsin Teacher" ernannt worden. Dabei ist der "Teacher" - im Vergleich zum "Trainer" – eine Art Ehrentitel, die man sich durch ausgewiesene Fähigkeit in der Kunst (ab 3. Degree) erwirbt, durch einen großen Schatz an Unterrichtserfahrung und nicht zuletzt durch Einsatz und Engagement für Cheng Hsin auf verschiedensten Ebenen, etwa dem Schreiben dieser Zeilen. Immerhin gibt es weltweit nur 5 Leute mit dieser Auszeichnung, und insofern ist es tatsächlich wohl eine ganz besondere Ehre.



Zertifikatsübergabe in Holland 2016

In diesem Sinne "Prost" und ich hoffe, wir sehen uns bald auf der Matte oder auf dem Kissen,

Klaus

□

Nachrichten und Termine

Hamburger Tagesworkshops

Aufgrund des halben Sabbatjahres gibt es zunächst einmal nur drei fest terminierte Sonntagworkshops: Am 28. August und am 25. September, wie immer in Ottensen in der

Rothestraße 62. Ab Oktober wird sich die Gruppe in meiner Abwesenheit weiter zum Trainieren treffen. Bitte fragt nach Ort und Zeit bei Monika Hensel, 04106-69146, oder per Email unter moni.hensel@budo-quickborn.de.

Der dritte Termin ist direkt Anfang des nächsten Jahres, am Sonntag, den 8. Januar 2017.

Mit den regulären Workshops geht es dann vielleicht schon im Mai, aber vermutlich erst im September 2017 weiter.

Hamburger Tagesworkshops

28. August

25. September

[Pause]

8. Januar

Aikido-Taji Hamburg, Rothestraße 62 in Ottensen (Hamburg-Altona).

Kosten: 45 €

Anmeldung per Email: info@chenghsin.de

Web: www.chenghsin.de/trainingstage.html

Überregionale Wochenendworkshops

Trainingswochenende Osnabrück, 17./18. September 2016

In dieser Saison eure einzige Gelegenheit in Norddeutschland ein ganzes Wochenende zu trainieren. Der Weg nach Osnabrück lohnt sich daher diesmal noch mehr als sonst – es wird in diesem Herbst unser zentraler Workshop im Norden sein und ich möchte alle Leute zwischen Kiel und Frankfurt, Köln und Berlin nochmal ausdrücklich ermutigen, den Weg auf sich zu nehmen: Ein wunderbares Dojo mit ausgezeichnete Übernachtungsgelegenheit, und eine kleine aber engagierte Trainingsgruppe, die etwas Erfahrung mit ins Übungen bringen wird.

Wir erwarten damit eine ausgewogene Mischung, bei der Neulinge und Erfahrene gleichzeitig auf ihre Kosten kommen.

Als zusätzliches Special bieten wir am Samstagabend eine Stunde freies Training mit individuellem Coaching an - perfekt zur Vertiefung des eigenen Trainings oder zur Kyu-Vorbereitung.

Für alle aus dem unmittelbaren Umland ist

auch das von Jürgen angeleitete wöchentliche Training interessant. Wendet euch bei Interesse direkt an jrglst@netscape.net.

Osnabrück, 17. und 18. September

Kosten: 120 Euro

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldungen und Fragen bitte direkt an info@chenghsin.de

oder telefonisch 0176 23223181



San Shou Demo auf dem Rencontre Jasnieres

Wochenendworkshop Mulhouse, Elsass, am 19. und 20. November 2016

Unser vierter Cheng Hsin Workshop im schönen Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Schweiz. Die Sprache schwankt zwischen Englisch, Deutsch und Französisch, letztes Mal auch Spanisch: Ich denke also, es wird für jeden etwas dabei sein.

Da dies der einzige Wochenendworkshop im Herbst und Winter sein wird, hoffe ich auch auf rege überregionale Beteiligung. Mulhouse ist auch von Norddeutschland aus ausgesprochen verkehrsgünstig gelegen, zum Beispiel gibt es mehrmals täglich Billigflüge von Hamburg nach Basel, die oft billiger sind, als eine Bahnfahrt von Hamburg nach Bielefeld.

Mulhouse, 19. und 20. November

Kosten: 120 Euro

Mehr Informationen im Internet:

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

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

Telefon 0176 23223181

oder aber (englisch oder französisch) direkt an

Elizabeth Saetia, elisaetia@yahoo.fr

Das Zweite "Cheng Hsin Gathering" Hamburg, 26. - 31.12. 2016

Die zweite Ausgabe des "Cheng Hsin Gathering"s wird dieses Jahr in Hamburg stattfinden.

Fünf Tage lang nach Herzenslust mit Gleichgesinnten trainieren, danach die Möglichkeit gemeinsam zu kochen oder zu feiern; oder sich nach einem anstrengenden Tag zur Erholung zurückziehen – was kann das Herz mehr begehren?

Nachdem sich letztes Jahr gezeigt hat, dass das Konzept vom selbstorganisierten Training hervorragend aufgeht, haben wir an der Struktur des Treffens nichts geändert. Wir haben täglich vier Trainingseinheiten mit Partnerwechsel nach 30 Minuten. Zum Start in den Tag wird es ein angeleitetes „Morgentraining“ geben, und danach ist dann den Rest des Tages Zeit für euer persönliches Training.

Wir werden im „Cho Jie In“ Haus in St. Pauli trainieren, kochen und schlafen; einigen von euch wird das von den Hamburger Peter Ralston Workshops bekannt sein. Der Ort ist m.E. perfekt für unser Gathering, ruhig gelegen, aber nur drei Minuten bis zur Reeperbahn oder zu den Landungsbrücken; und dazu ausgestattet mit allem, was man sich für einen 5-tägigen Aufenthalt wünschen kann: Küche, Duschen, Aufenthaltsraum und verschiedene Mattenräume.

Wir werden dafür allerdings ein wenig Miete zahlen müssen und deshalb müssen wir dieses Jahr den Unkostenbeitrag ein wenig anheben: Um unsere eigenen Unkosten und die Miete einzuspielen, rechnen wir im Augenblick mit 35 Euro pro Person und Tag. Falls wir mehr Geld einnehmen, als wir brauchen, wollen wir wieder diejenigen finanziell unterstützen, die ansonsten Schwierigkeiten hätten, am Gathering teilzunehmen.

Falls ihr zu den Leuten gehört, die diese Zeit des Jahres ihrer Familie versprochen haben, dann überlegt euch doch, ob ihr sie mitbringt. Hamburg ist auch für eure Partner und Kinder eine Reise wert, und sie werden sich schon zu beschäftigen wissen, während du auf die Matte geworfen wirst.

Mehr Informationen rund um das Treffen findet ihr auf der extra eingerichteten [Website](#) und auf dem ausführlichen [Flyer](#). Das Organisationsteam ist natürlich auch telefonisch für euch da!

Erstes Internationales Cheng Hsin Treffen:
26. bis 31. Dezember 2016 in Hamburg

Web: www.chenghsin.eu

Flyer: www.chenghsin.eu/Gathering.pdf

Anmeldungen und Fragen an das Orga-Team:
klaus@chenghsin.eu (D, E), Tel.: 0176 23223181
elizabeth@chenghsin.eu (F, E)



*Stephan und Klaus: Showing beim
Push-Hands Treffen in Hannover*

Vorschau 2017

Peter Ralston in Hamburg Juni 2017

Im nächsten Sommer ist es wieder soweit: Peter Ralston wird wieder eine knappe Woche in Hamburg sein. Die Planung ist noch nicht ganz abgeschlossen, aber wir versuchen das Programm nach erfolgreichen Workshops von 2015 zu modellieren: Freitag bis Montag der klassische Cheng Hsin Workshop, gefolgt von verschiedenen Abendworkshops Dienstag bis Donnerstag. Ich persönlich würde für die Abende wieder Boxen bevorzugen; aber im Augenblick sind wir auch noch offen für eure Vorschläge. Wenn also jemand mal Schwert oder San Shou oder sonst etwas machen möchte, meldet euch bei mir.

Im Augenblick peilen wir den 16. - 22. Juni an, also haltet euch diese Daten schon einmal frei.

geplante Workshops ...

Der nächste Workshops in Klardorf in der Oberpfalz ist für September 2017 in der Planung. Für alle Norddeutschen: denkt Richtung Regensburg, dann habt ihr eine grobe Idee, wo das liegt.

Wir würden natürlich auch gern mal wieder nach Berlin. Wer möchte die Vor-Ort Organisation übernehmen?

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 Trainingsgelegenheiten vor Ort bestehen, frage bitte direkt dort nach.

Köln: Markus kontakt@chenghsin-koeln.de

Osnabrück: Jürgen jrglst@netscape.net

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

Ontologie und Bewusstheit

Alle Termine und viele Informationen über Cheng Hsin Ontologie und Bewusstheit sind jetzt zentral auf unserer neugestalteten Website www.increasing-consciousness.de zusammengefasst, und damit von der Cheng Hsin Website ausgelagert.

Über die inhaltlichen und organisatorischen Zusammenhänge und Unterschiede beider Bereiche habe ich weiter unten ein kleines FAQ geschrieben, zu finden bei "Artikel und Texte".

Contemplation Intensive mit Kevin Magee Heringsand/Dithmarschen 30.9.-3.10.2016

Wir freuen uns, dass wir Kevin Magee für ein Contemplation Intensive (CI) in Norddeutschland gewinnen konnten.

Bei einem CI sollst du drei Tage lang kontemplieren – und sonst nichts. Wir halten dir drei Tage lang den Rücken frei, dich ganz und gar auf deine Frage zu konzentrieren: wer du bist, wirklich, direkt und jenseits jeden Zweifels.

Damit du keinerlei Ablenkung von deiner Frage hast, wirst du keinen Kontakt zur Aussenwelt haben, wir kochen für dich und nehmen dir sovieler Aspekte deines alltäglichen Selbstmanagements ab, wie nur möglich. Von Frühmorgens bis tief in die

Nacht ist alles, was du zu tun hast, dich in deine Frage zu versenken.

Das zentrale Übungsformat „Kontemplation in Kommunikation“ habe ich ausführlich auf unserer „Increasing consciousness“-Website beschrieben. Kurz gefasst ist die Idee, die klassische Zen-Meditation durch einen Kommunikationsaspekt zu bereichern, wobei die Kommunikation dabei hilft, fokussiert und geerdet zu bleiben. Zwischendurch werden Geh-Kontemplationen und Atemübungen dem Körper Erleichterung vom Sitzen verschaffen.



Morgenworkshop auf dem Rencontre Jasnières

Kevin Magee ist ein erfahrener Leiter von Cis. Er hat viele Ausbildungsprogramme bei Ralston am Center in Texas mitgemacht, unter anderem auch das „Consciousness Apprentice Program“, bei dem die Kontemplation sieben Monate lang das tägliche Zentrum der Aufmerksamkeit war. Er spricht klares und einfaches Englisch, so dass man ihm auch mit geringen Sprachkenntnissen gut folgen kann. Bei Schwierigkeiten sprachlicher Art übersetzen wir aber auch gerne auf Nachfrage. Die Kommunikationsübungen der Teilnehmer untereinander können aber ohnehin auch auf deutsch abgehalten werden.

Der Veranstaltungsort ist der „Seminarhof Heringsand“ in Wesselburen und liegt in Sichtweite des Aussendeichs. Eine, wie ich finde, ausgezeichnete Umgebung um den Alltagslärm verwehnen zu lassen und den Geist zur Ruhe und sich selbst finden zu lassen.

Das CI ist sozusagen der pangalaktische Donnergurgler^{*} unter den Bewusstheitswork-

* Douglas Adams: „Per Anhalter durch die Galaxis“

shops, und sollte tiefe Spuren hinterlassen: eine wunderbar intensive Veranstaltung, die ich wirklich jedem ans Herz legen möchte.

*Contemplation Intensive mit Kevin Magee:
30. September bis 3. Oktober 2016
in Heringsand/ Dithmarschen*

Alle Infos im Internet unter
www.increasing-consciousness.de

Kosten: 300 €, all inclusive

Mehr Informationen, Fragen und Anmeldungen
bei Klaus: info@chenghsin.de
Telefon 0176 23223181

Empowering Consciousness Workshop Hamburg, 22. und 23. Oktober 2016

Der ECW ist ein wunderbarer Einführungsworkshop in die Cheng Hsin Bewusstheitsarbeit. Er ist dafür kreiert, erste Blicke hinter die Kulissen deines Alltags selbst zu werfen und mitzukriegen, inwieweit du deine eigene Welt fabrizierst und welche Kräfte dich antreiben, genau der zu sein, der du bist. Kommunikationsübungen gehören genauso zum Programm wie Kontemplation. Der Workshop wird geleitet von Kevin Magee, über den ich weiter oben schon ein paar Worte geschrieben habe.

Empowering Consciousness Workshop

Allgemeine Informationen im Netz:
www.increasing-consciousness.de

Ort: *Tai Chi Schule Daniel Grolle
Eppendorfer Weg 64, 20259 Hamburg*
Kosten: *abhängig von der Teilnehmerzahl,
aber maximal € 150*

Mehr Informationen und Anmeldung bei Sigrid:
sigrid@happ.org , Telefon 040 4801561

Mehr Bewusstheit im Alltag

Unser Kurs "Increasing Consciousness - Mehr Bewusstheit im Alltag" geht nun ins zweite Jahr. Einmal pro Woche wirst du mit Übungen, Lesungen und Dialogen mehr Klarheit über deine Stimmungen, Motive und Handlungen gewinnen, um dir bewusster zu werden, was dich im Verborgenen antreibt. Du kannst das Hamsterrad zu studieren, in

dem du dich mit deinen Reaktionen und Gefühlen bewegst.

Dieser Kurs geht über 20 Abende und enthält auch Hausaufgaben, die dich in deinen Alltag hinein begleiten und dir helfen, das Gelernte in deinem alltäglichen Leben auch umzusetzen.

Dieser Kurs findet Hamburg-Eppendorf unter der Leitung von Sigrid Happ statt.

Increasing Consciousness - Mehr Bewusstheit im Alltag

Allgemeine Informationen im Netz:
www.increasing-consciousness.de

Mehr Informationen und Fragen per Email bei
Sigrid sigrid@happ.org Telefon 040 4801561

Artikel und Texte

Warum Kampfkunst betreiben?

von Helmut Jäger

Im Chen Hsin Newsletter Winter Frühling 2014 fragte Klaus-Heinrich Peters nach dem Sinn von Kampfkunst. Der Selbstverteidigungsaspekt sei in der Kampfkunst viel zu hoch bewertet. Intelligente Menschen verhielten sich in akuten Bedrohungen so, dass sie nicht real kämpfen müssten, um mit heiler Haut davon zu kommen. Die „angebliche Realität“ vieler Kampfkünstler sei daher „eine ziemlich beschränkte Fantasie“, weil sie die unübersehbare Vorherrschaft zivilisatorischer Umgangsformen schlicht ignorierte. Zwar könnten die Prinzipien und Fertigkeiten, die die trainiert werden auch in einer physischen Auseinandersetzung erfolgreich angewendet werden. Und sicher sei ruhiges, lässiges, sich selbstgewisses Auftreten in ernstesten Situationen sehr nützlich. Das allein aber sei kein ernsthafter Grund, diese Kunst zu erlernen.

Denn Kunst diene nicht der Erzeugung von Nebeneffekten oder Fertigkeiten, sondern sie sei nur „für sich!“ und gehe über den bloßen Selbstaussdruck des Künstlers und über ein Gefallen hinaus. Hinter dem "Für-sich-stehen" des Werkes träte sowohl Künstler als auch Betrachter zurück. Deshalb sei Kunst dem Spiel verwandt. Denn auch Spiel sei nur das, was um seiner selbst willen gespielt werde.

Beim Spielen, im Akt des Spielens, zähle das Spiel, und nur das Spiel.

Kampfkunst sei also ein Spiel der Interaktion. Und diese Kunst manifestiere sich im „Spiel zweier Körper und Geister, in der Hingabe an das, was wir schon sind: Körper, der Schwerkraft unterworfen, Bewegung, Absicht, Bewusstheit und Welt.“

Der einzige Grund für Kampfkunst sei folglich die Liebe zur Sache selbst. Nur „in der Freiheit von Zielen und Zwecken“ könne sie reifen und sich in der Schönheit des Spiels „in Grazie und Anmut des Menschlichen entfalten“.

"Ein Purzelbaum trat vor mich hin: Ich bin nur ein Purzeltraum, sobald ich hingepurzelt. Ich schieße nicht, man schießt mich."

Christian Morgenstern (1871-1914)



Rob van Ham demonstriert Dynamic Leading Rollback. (Holland Camp 2016)

Ist Kampfkunst wirklich nur ein Spiel?

Klaus- Heinrich betont einen Aspekt der Kampfkunst, der üblicherweise in verbissener Zielorientiertheit viel zu kurz kommt. Das Spielerische: die maximale Aktivierung der Bewegungskompetenz und ohne Ehrgeiz und Gewinnen-Wollen einfach nur zum Spaß und in respektvoller Beziehung zum anderen. Kindliche emotionale Spielfreude erschafft und entwickelt im Erleben und immer neuer Erfahrung Gefühle für sich selbst und für die Körperdynamik der Partner/innen. Das von Peter Ralston geschaffene Kampfkunst-System fördert deshalb Entdeckerfreude, Neugier und Freude an Bewegung. Dabei wird der relative Charakter aller Regeln betont, und die Notwendigkeit rückhaltloser Öffnung für Neues („Nicht Wissen“) als Voraussetzung für grundsätzliches Lernen.

Kunst wird nicht spielerisch erlernt.

Ich erinnere mich gut an lustige Kinder-Judo-Jahre, als wir balgend über die Matten purzelten. Wir hatten viel Spaß dabei. Als es dann aber anstrengend wurde, hörte ich auf. Ich verspürte kein Interesse, mich „wie blöde“ für Wettkampf-Ziele ab-zu-quälen. Viele andere haben genau das getan, und sich anschließend als erfolgreiche Kämpfer hervorgetan, und das nicht nur im Sport. Zum Beispiel Vladimir Putin, der die Antithese zu Klaus-Heinrich vertritt: „Die Praxis des Judo lässt Kompromisse und Zugeständnisse zu – aber das ist nur möglich, wenn sie der Weg zum Ziel sind.“ (Let's learn Judo with an introduction from Vladimir Putin). Auch Judo hat Ausnahme-Künstler hervorgebracht: zum Beispiel Tokyo Hirano, der die „Meereswogen-Kata“ erfand (Videos: 1, 2, 3, 4, 5). Er ließ seine Bewegungsenergie wie einen gewaltigen Schwall äußerer und innerer Flüssigkeit in den Partner schwappen. Eine Kunst, die überraschend intelligent, elegant und schön war. Im Gegensatz zu dem Reißen und Zerren von Olympia-Muskelprotzen erschien Tikyos Kunst mühelos. Und sie stand im Einklang mit physikalischen Prinzipien und war außerdem hochwirksam: Kunst in Perfektion, die aber nur scheinbar spielerisch aussah.

Tokyo hatte möglicherweise am Anfang seiner Laufbahn herumgespielt, aber dann zeitlebens wie ein Besessener trainiert. So wie auch Peter Ralston, der heute deshalb spielt, weil „er es kann“. Aber bis er es konnte, muss er wohl oder übel bis an den Rand des Wahnsinns geübt haben. Seine Autorität gründet sich darauf, dass er sich und anderen beweisen musste, dem Irrsinn-Wettkampf einer Free-Style-Weltmeisterschaft von hochtrainierten Körper-Spezialisten nicht nur unverletzt überleben, sondern auch noch gewinnen zu können.

Viele große Kampfkünstler waren offenbar ähnlich verrückt

Zum Beispiel Dioxippus, ein Olympia-Sieger von 336 v. Chr im Free-style-ähnlichen Kampfsport Pankration. (Pankration-Video 1, 2, 3). Dioxippus musste wenige Jahre später in einem Showkampf vor Alexander dem Großen gegen Coragus antreten, den am besten trainierten Soldaten der Armee Alexanders. Coragus erschien in voller Bewaffnung und Ausrüstung, Dioxippus nur mit einem Stock. Er gewann trotzdem, vermutlich wegen seiner Pankration-

Kenntnisse. Und er tötete Coragus nicht, was damals durchaus den Regel entsprochen hätte.

Dioxippus war offenbar ein Kampf-Künstler, aber er spielte nicht (wenn er seine Kunst zeigte).

Auch Größen des Taiji, wie die der Yang und Chen Familien, Huang Sheng Shian, T.T. Liang uva. erwiesen sich in ihrer Kunst als hocheffektiv, oft auch als brutal und für ihre Gegner äußerst gefährlich. Sie spielen offenbar nur dann, wenn sie ihre Kunst gerade nicht anwendeten.

Der Geisteszustand, in dem sie sich (wie jeder Künstler) befunden haben müssen ist ein anderer: Trance.

„Wenn Ihr in dem Augenblick, da Ihr das Schwert bemerkt, welches Euch treffen will, auch nur mit einem Gedanken daran denkt, dem Schwert da zu begegnen, wo es eben jetzt gerade ist, so wird Euer Geist bei ihm haltmachen in eben dieser Position, Eure eigenen Bewegungen werden unterbunden, und Euer Gegner wird Euch niederstrecken. Das ist mit Anhalten gemeint.“

Fudō chishin myōroku (“Ineffable Art of Calmness”) Takuan Sōhō (1573-1645)

Alle Kunst entsteht in einem Zustand der Welt-Entrücktheit, in dem Zeit, Raum, Emotion und Ich-Empfinden keine Bedeutung mehr haben. Stattdessen geschieht etwas in einer absoluten Verbundenheit, ohne Bruch, Überlegung oder Ziel. Ich trete in diesen Zustand innerer Ruhe ein, wenn es in der Geburtshilfe wieder einmal spannend wird, und bin hell-wach, denke nicht und vertraue auf Kompetenzen, die über viele Jahren entstanden sind.

Damit im Trance-Zustand die Bewegungsabläufe bei einem Klavierspieler, einem Maler, einem Schauspieler oder einem Kampfkünstler als elegant ablaufen können, braucht es millionenfach-wiederholte Übung. Und die erfordert viel Geduld, Anstrengung und Kraft. Spielerisch und mühelos wird es erst dann, wenn Körper und Geist balanciert und sicher zusammenschwingen. Was bei der Kampfkunst ein paar Jahrzehnte Trainingszeit benötigt.

Spielerisch erkennen Anfänger neue interessante Aspekte, und finden das Neue deshalb interessant. Dann folgt schnell die Phase der Frustration des Erkennens der eigenen Unfähigkeit. Und, falls man nicht

weggeht, die Zeit des langsamen Hochkrabbelns von einem Ausbildungsgrad zum nächsten, bis man sich irgendwann als „immer höherer“ Experte fühlen kann. Eben als Kunst-Handwerker, aber noch lange nicht als Künstler.

Die Kunst der Meisterschaft folgt erst viel später (wenn überhaupt), wenn in höchster Trainingskompetenz die Expertenregeln vergessen werden dürfen, und spielen wieder erlaubt sein kann.

Warum also Kampfkunst trainieren?

Klaus-Heinrich's spielerischer Aspekt ist wichtig, aber es gibt noch vieles andere, mit dem es sich lohnt in der Kampfkunst auseinanderzusetzen:

- Die Kunst realen körperlichen Kämpfens, (nicht nur zur Selbstverteidigung), wie bei Systema, Boxen, WingTzun, KickBoxen, KravMaga, Taekondo, Hapkido uva.
- Die Kunst zu Siegen ohne zu kämpfen: Bogenschießen, Taiji-Intentions- und Management-Training
- Die Kunst gerade unter Belastung zu Entspannen. Oder ein Gegen-an-Kämpfen durch Annehmen, Nachgeben und Dranbleiben zu ersetzen. Leer, wach und bewusstseinsklar zu handeln, in spontaner und völliger Verbindung mit dem, was gerade geschieht: Training der Taiji-Prinzipien, Aikido, Chen Hsin.
- Die Kunst alt zu werden und gesund zu bleiben. Zur Ruhe zu kommen, seine unterschiedliche Facetten zu entdecken, sie wachsen zu lassen und zu entwickeln: Taiji ohne Kampfbezug mit Schnittmengen zu Yoga, Qi Gong, Alexander, Feldenkrais.

Weil all diese Aspekte Teile des Trainings von Kampfkunst sein können, macht es sich Sinn sich zu fragen:

- Was will ich?
- Welche Kunst liegt mir?
- Und wie entdecke und entwickle ich den Künstler oder die Künstlerin in mir?

□

Fragen und Antworten zum Thema Ontologie und Bewusstheitsarbeit

von Klaus-Heinrich Peters

Wer in letzter Zeit diesen Newsletter regelmäßig gelesen hat oder meine Rundmails liest, hat vermutlich längst mitbekommen, wie sich unsere Versuche häufen, Kurse und Workshops mit merkwürdig klingenden Namen wie "Empowering Consciousness" oder "Contemplation Intensive" anzupreisen. Dieser Zweig der Arbeit Peter Ralstons ist nicht unmittelbar kampfkunstbezogen und heißt "Ontology" - also Ontologie - oder manchmal auch "Bewusstheitsarbeit". Was das mit Cheng Hsin als Kampfkunst zu tun hat und was nicht, und warum wir die Cheng Hsin Mailingliste nutzen, um diese Arbeit zu verbreiten, hat in der letzten Zeit wiederholt Anlass zu Fragen gegeben. Daher die folgenden Zeilen, die hoffentlich etwas Klarheit bringen.

Was bedeuten die Begriffe eigentlich die Begriffe "Ontologie" und "Bewusstheit"?

"Ontologie" ist eigentlich ein Begriff aus der Philosophie und meint dort "Lehre vom Sein", also die Frage, was das Seiende als solches ist. Dieses Fragen ist universell, denn wir fragen nicht nach dem Wesen bestimmter Dinge, sondern was es überhaupt mit dem „ist“ auf sich hat: nach dem, was ein Ding oder Gegenstand überhaupt ist, was das Ding zum Ding macht, also dem Un-bedingten; kurz, dem Absoluten.*



Szene aus einem Ontologie-Workshop 2016

Benutzen wir dagegen das Wort Bewusstheit, so bezeichnen wir dasselbe, aber etwas neumodischer. Gleichzeitig legen wir die Frage etwas anders aus, denn „Bewusstheit“ zielt direkter auf uns als Mensch und fragt nach dem Wesen des Mensch-Seins. Gleichzeitig ist der Begriff in seiner Konnotation als "Bewusstwerdung" etwas praktischer orientiert und beinhaltet so auch die Idee einer persönlichen Transformation hin zu einem bewussteren Dasein.

Was ist das Ziel der Cheng Hsin Bewusstheitsarbeit und was heißt das in der Praxis?

Auf der einen Seite das Erreichen einer direkten Bewusstheit der Wahrheit des Sein - oder um ein gängiges Schlagwort zu benutzen, "Erleuchtung". Auf der anderen Seite kann es das Ziel einer persönlichen Transformation sein, d.h. einer Veränderung deiner Persönlichkeit hin zu einem glücklichen und vollständigen Menschen. In der Praxis bedeutet das vor allem Kontemplation (s.u.); im Alltag dann die ständige Aufmerksamkeit auf das eigene faktische Tun, Fühlen und Handeln, um bewusster zu werden, warum wir unsere Welt genauso erleben, wie wir es tun, anstatt, wie normale Menschen, alles nur als objektiv gegeben anzunehmen.

Was ist Kontemplation?

Du sitzt mit deiner Frage. Deine Frage kann zum Beispiel sein: "Wer bin ich?" Dabei geht es darum, dich so in die Frage zu Versenken, dass du *direkt* mitkriegst, wer du bist. Dabei ist "direkt" das Zauberwort. Denn du kennst dich normalerweise nur indirekt - du hast deine Wahrnehmungen und Vorstellungen über dich; genausogenommen kennst du dich selbst nicht viel anders, als du Andere kennst. Ist das nicht merkwürdig, denn schließlich bist du ja schon du? Dich deiner direkt bewusst zu sein bedeutet also, dass du dich selbst ohne Vermittlung von Erinnerung, Meinung, Wahrnehmung, Gefühl und Interpretationen erlebst - also du selbst bist (was du schließlich schon bist).

Die Frage "wer bin ich" ist damit einem Koan aus dem Zen vergleichbar. Sie ist für den Verstand vollkommen sinnlos und bietet damit die Möglichkeit, die ständige Objektivierung hinter sich zu lassen und *direkt* bewusst zu werden.

* Siehe beispielsweise Heideggers "Die Frage nach dem Ding".

Was ist der Zusammenhang zwischen Ontologie und Cheng Hsin als Kampfkunst?

Kurzversion: Keiner.

Langversion: Ontologie beschäftigt sich mit der Wahrheit des Seins, und umfasst, in genau diesem Sinne, egal was du tust und egal worum es geht gleichermaßen.

Genauso ist Bewusstheit nicht auf ein einzelnes Tätigkeitsfeld eingestellt, sondern betrifft alles was du tust, vom Schlafen bis hin zur Entwicklung der Integralrechnung. Die Kampfkunst kann also genauso Inhalt und Beispiel für ontologisches Fragen werden, wie alles andere auch.

Es gibt aber gute Gründe dafür, weshalb ausgerechnet Cheng Hsin und einige andere Kampfkünste mehr als andere Gebiete dazu neigen, sich mit Bewusstheitsarbeit zu verknüpfen.

Im ganz traditionellen und kriegerischen Sinne hat die Kampfkunst ganz unmittelbar mit Gefahr, zu sterben zu tun und ist von daher stark mit existentiellen Fragen verbunden. Die Frage nach dem Tod ist die existentielle Frage schlechthin und führt fast automatisch zu Fragen nach dem Sein insgesamt. Selbst in der der heutigen abgeschwächten Form der Kampfkunst, gibt es doch immer noch das Risiko von Schmerz und Verletzung, als schwacher aber doch vernehmbarer Wiederhall der einstigen Lebensgefahr. In jedem Falle bleibt aber die Auseinandersetzung mit dir selbst, die immer wieder die Frage, wer du bist, durchscheinen lässt. Wenn du Meisterschaft in einer Kunst erstrebst, bleibt es nicht aus, dass du eine Wahrnehmungen, deine Interpretationen und deine Vorstellungen von der Welt ändern musst. Im Klartext heißt das, du musst dich ändern (es sei denn, du bist als Naturtalent auf die Welt gekommen), und damit musst du das, womit du dich identifizierst, ändern, damit dir neue Ebenen der Schaffenskraft zur Verfügung stehen.

In der Kampfkunst können viele andere Aspekte der Bewusstheitsarbeit spielerisch geübt werden. Da ist das Problem des "Jetzt", bei dem dir die Kampfkunst unmittelbares Feedback geben kann, ob du "jetzt" wahrnimmst oder in einer Vorstellung von Zukunft oder Vergangenheit hängst. Die Unterscheidung von Wirklichkeit und Fantasie

kann in der Kampfkunst geübt werden, da dein Partner als Repräsentant der "Wirklichkeit" dir stets Feedback gibt, inwieweit deine Interpretation der Interaktion angemessen ist, oder eben nicht.

Was bedeutet es, wenn du sagst, "Ontologie" ist keine "Religion" oder "Esoterik"?

Ich benutze die Worte Religion und Esoterik für Systeme von Glaubenssätzen. Sie beruhen auf Glauben, im Gegensatz zu eigener reflektierter Erfahrung.

Ontologie ist in diesem Sinne das Gegenteil von Esoterik oder Religion, denn es geht gerade darum, Glaubenssätze aufzuspüren und loszuwerden um dadurch einen direkteren Kontakt zur Wahrheit zu kommen. Es geht darum, sich von der Macht der Interpretationen, Vorstellungen und Glaubenssätze zu befreien, die uns so geläufig und natürlich sind, dass wir oft einfach "Wahrnehmung" sagen. Das gibt uns die Möglichkeit und eine Richtung, die Dinge, was auch immer sie sind, mehr so zu sehen wie sie *für sich* sind, so gut es eben geht.

Ontologie ist in diesem Sinne auch radikaler als Wissenschaft, da in der Wissenschaft die Möglichkeit *objektiver* Erkenntnis unbefragt vorausgesetzt werden muss.

Gibt es Ralstons Bücher zum Thema, das "Book of Not Knowing" oder "Pursuing Consciousness", inzwischen auf deutsch?

Nein. Wenn du Interesse daran hast, die Bücher zu übersetzen, melde dich bitte bei uns.

□



San Shou auf dem RJ 2016: Kick

zu guter Letzt...

Bitte denkt wie immer daran, euch für alle Veranstaltungen frühzeitig anzumelden!

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 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



Push-Hands Treffen Hannover 2016 - Rundumblick