

„pushing hands“

Äußere und Innere Lebendigkeit

HORST TIWALD

<www.horst-tiwald.de>

21. April 2005

Mit „pushing hands“ werden Übungen aus den fernöstlichen Kampfkünsten bezeichnet, bei denen zwei gegenüber stehende Gegner sich wegzustoßen versuchen.

Bei diesem Bemühen bleiben die Gegner immer mit den Armen miteinander in Berührung (und achtsamen Kontakt) und versuchen in bogenförmigen Bewegungen durch Nachgeben jeweils dem Anderen die Chance zu nehmen, stark zu sein und für sein Wegstoßen einen Ansatz zu finden.

Diese Übungen gelten als Demonstration des Prinzips, dass das Weiche das Harte besiege.

I.

Wir wollen uns dem Verstehen dieses Geschehens dadurch nähern, dass wir uns vorerst mit unserem „Selbsterfahren“ befassen.

Eine der ersten Unterscheidungen, die man beim Selbstbeobachten vornimmt, trennt das eigene „Tun“ vom eigenen „Erleben“.

In diesem Unterscheiden ist einem aber klar, dass das Unterschiedene eigentlich eine Einheit bildet.

Man entdeckt auch:

- dass sich beim intensiven „Erleben“ das „Tun“ etwas still legt und verbirgt;
- während man beim intensiven „Tun“ oft vom „Erleben“ abschaltet.

Dies hängt offensichtlich damit zusammen, dass das „Erleben“ auf seiner „körperlichen Innen-Seite“ ebenfalls ein „Tun“ aufbaut, das insbesondere als „gedankliches Tun“ erscheint.

Auf diese Weise entdeckt sich das „Erleben“ in der Zange zwischen „äußerem körperlichen Tun“ und „innerem gedanklichen Tun“.

II.

So scheint es, als würde sich:

- nicht das „Erleben“ und das „Tun“ widersprechen,
- sondern als würden sich „Äußeres Tun“ und „Inneres Tun“ in die Quere kommen können.

Dies führt oft zu der Meinung, dass es von Vorteil sei, beim „äußeren Tun“ nichts zu denken.

Dadurch würde dann das praktische Tun eben nicht durch querlaufendes Denken gestört.

Aber auch der umgekehrte Schluss wird gezogen.

Man meint, dass es dem Denken förderlich sei, sich körperlich zur Ruhe zu setzen oder bestenfalls gewohnte körperliche Bewegungen „rhythmisch“ ablaufen zu lassen.

III.

Diese Erfahrungen können für bestimmte Situationen durchaus brauchbar sein. Daraus aber den Schluss zu ziehen, dass dieses Abschalten immer und letztlich überall besser sei, wäre voreilig.

Es lässt sich nämlich auch erfahren, dass das „innere Tun“ (Denken) und das „äußere Tun“ (das körperliche Tun) sowie das „Erleben“ sehr wohl eine „stimrige“ Einheit bilden können.

In dieser konkreten Erfahrung kommt dann die Vermutung auf:

- dass das „innere Tun“ (als Denken) gerade aus dem „Erleben“ des „äußeren körperlichen Tun“ sich „stimmig“ entwickelt habe.

IV.

In dieser Sicht könnte man das „Leben“ als eine Einheit von „Lebendigkeit“ (dem äußerem Tun, dem äußerem Wechselwirken) und dem widerspiegelnden „Erleben“ betrachten.

Das „Leben“ könnte man dann als ein Geschehen ansehen, das danach strebt, ein das „äußere Tun“ symbolisierendes „inneres Tun“ aufzubauen.

In diesem Gedanken-Modell entsteht dann auch eine „gedankliche innere Lebendigkeit“.

Diese „innere Lebendigkeit“ trägt nun wiederum dazu bei, die „äußere Lebendigkeit“ zu optimieren, wenn sie mit dieser wieder „stimmig“ wird.

V.

Im „Erleben“ habe ich die drei Dimensionen

- des „Wert-Sein“,
- des „So-Sein“
- und des „Da-Sein“

unterschieden und ihnen *Xin*, *Yi* und *Shen* nahe gebracht.

Wenn ich nun in der Selbsterfahrung einen Schritt zu jener Unterscheidung zurück gehe, die mir erst das „Erleben“ von der „Lebendigkeit“ unterschieden hat, dann treffe ich in der Erfahrung ebenfalls auf diese drei Dimensionen, die sich dort aber zwischen „Erleben“ und „Lebendigkeit“ aufteilen.

Das *Yi* ordnet sich dort als das „statisch Widergespiegelte“ dem „Erleben“ zu, während sich das *Xin* in seinem dynamischen Aspekt vorerst auf die Seite der „Lebendigkeit“ schlägt.

In der „Lebendigkeit“ erscheint dann *Xin* als „Fülle von Kraft“ (*Shen, Qi*), als „zentrierter Wille“, als Mut.

- Das *Xin* erscheint in der „Lebendigkeit“ als „Entschlossenheit in einem Weg“, der als ein „*Wohin*“ sein Da-Sein hat.
- Das *Yi* des „Erlebens“ sagt mir dagegen nur statisch „*wo*“ etwas und „*wie*“ etwas ist.

Werde ich in meiner „Lebendigkeit“ mit dem Geschehen um mich herum eins, dann bringt mir dieses Geschehen seinen Wert(*Xin*) als meinen eigenen Mut, als meine eigene Kraft nahe. Im *Xin* sammelt sich dann das *Qi*(Kraft).

Wenn ich in einer inneren Sammlung(*Taiji, Shen*) meinen Akzent auf meine „äußere Lebendigkeit“ setze und versuche, mit den Dingen(*Jing*) in einem äußeren Kontakt in „wechselwirkenden Einklang“ zu kommen, dann ist mir daher *Xin* nahe.

Das *Xin* ist als Wert ohnehin das, was verschiedene Dinge(*Jing*) miteinander funktional (d.h. in einer Anwendung) verbindet, bzw. von einem Ding funktional auf ein anderes weist. Der Wert sagt, was das Andere für mich, bzw. was ich für das Andere bedeute.

Das *Xin* macht mir das „*Wohin*“ meines Aktes, d.h. es macht mir meine „gerichteten Energien“ erlebbar.

In diesem fokussierten Erleben bin ich dann *Xin*, ich bin dann akzentuiert das Geschehen, d.h. ich bin „äußere Lebendigkeit“. Mein „Erleben“ und meine

denkende „innere Lebendigkeit“ sind dagegen reduziert.

Aus der Sicht desjenigen, der „unmittelbar“ am Geschehen teilnimmt, erscheint also sein eigenes Teil-Nehmen als akzentuiertes *Xin*, als Mut, als Entschlossenheit, als Kraft-Fülle, als Tat-Sache(*Jing*), als Da-Sein.

Das fernliegende „Widerspiegeln dieser Lebendigkeit im Erleben“ erscheint ihm dagegen als eine losgelöste statische Form, als ein festgehaltenes So-Sein. In dieser Art ist ihm in der „Lebendigkeit“ daher das *Yi* fern.

In der „Lebendigkeit“ treten also „Yang-Formen“ der Energien: *Shen*, *Xin* und *Yi* in den Vordergrund. Das Da-Sein wird zum *Jing*, das So-Sein zum *Li* als einer objektiven rhythmischen Ordnung, und das Wert-Sein wird als *Xin* zur „Sammlung“(*Taiji*) des *Qi*.

Wird dagegen das „Erleben“ akzentuiert, so dass dort das Da-Sein erscheint, dann treten dort „Yin-Formen“ von *Xin* und *Yi* in den Vordergrund. Das Da-Sein wird hier zur Sammlung der Achtsamkeit, zur Sammlung des *Qi* als *Taiji*. *Shen* zeigt sich hier als Gewahren, und *Yi* und *Xin* verweisen auch auf das erinnernde und denkende Geschehen der „inneren Lebendigkeit“.

V.

Beim „pushing hands“ handelt es sich um ein ganz einfaches Kämpfen.

Für dieses kann man sogar das Kämpfen der Tiere zum Vorbild nehmen.

Um sich hier durchzusetzen, reicht es meist, auf angeborenes Bewegen (Erbkoordinationen) zu vertrauen und dieses ungestört zuzulassen.

Mann kann also hier seine ganze menschliche Potenz dafür nutzen, um im Einswerden mit dem Geschehen in seinem *Xin* das *Qi* zu sammeln.

Die typisch menschliche Chance, durch denkende „innere Lebendigkeit“ das Geschehen optimal zu gestalten, muss hier nicht unbedingt genutzt werden.

Man kann daher vom „Erleben“ und der „inneren Lebendigkeit“ mehr oder weniger abschalten und sich voll in das Geschehen „einlassen“.

Das „Erleben“ und das denkende Bewusstsein („innere Lebendigkeit“) liegen dann als *Yi* fern. Nahe ist die Yang-Dimension des *Xin*.

Der Mut wird hier aber vorerst zur hinhörenden „De-Mut“ (*Xiao*), die einerseits das Gewahren (*Shen*) optimiert, andererseits vom „Zentrieren der Kraft“ (*Qi*) Störungen fernhält.

Der „Mut“ erscheint hier als vertrauende und wartende „Fülle“ im „demütig-hinhörenden Kleben und Ausweichen“.

In diesem Bemühen (mit dem Angreifer eins zu werden) entsteht (wie in einem gemeinsamen Tanz) die „gemeinsame Form“, bzw. die gemeinsame Ordnung (*Li*) eines gemeinsamen Ereignisses.

In dem Maße, wie es mir nun gelingt, in mir selbst meine Kraft zu zentrieren, in dem Maße umkreist dann auch die Kraft des Gegners das von mir gesetzte und von mir kontrollierte Zentrum.

Dieses gemeinsame Hin-und-Her-Bewegen bekommt nach einiger Zeit für sich selbst einen „Eigen-Wert“(*Xin*). Es „will“ sich wiederholen.

Es entsteht ein „Rhythmus des Bewegens“, der wiederholt sein „will“(*Xin*).

Ich ziehe also den Gegner in den Bann eines „gemeinsamen Rhythmus“, in dessen Zentrum meine Kraft ist.

Ich gestalte durch wiederholtes sanftes Geben und Nehmen einen Rhythmus, den ich im Hinhören(*Xiao*) auch besser kenne als der Gegner ihn kennt.

Im sanften Wechselwirken(*Xiao gu*) entsteht also ein gemeinsames „Bewegungs-Ereignis“, dessen Rhythmisierung ich fördere.

In dieser Rhythmisierung bauen sich spezifische Erfahrungen und dementsprechende gegenseitige Erwartungen(*Yi*) auf.

Auf diese Weise ziehe ich den Gegner in ein von mir kontrolliertes rhythmisches Ereignen hinein, das ich durch mein spezifisches Ausweichen und Widerstand-Geben gestalte.

Da ich dieses Ereignen aber besser kenne als der Gegner, der durch den ihm nahe gebrachten und ihm aufgenötigten Rhythmus zusätzlich „eingeschläfert“ wird, ist es mir möglich, den Rhythmus zu ändern, bzw. ihn jederzeit auch „kreativ“ zu verlassen.

Ich kann also den Gegner (entgegen seinen rhythmischen Erwartungen) gezielt „leer laufen“ lassen.

Meiner Erfahrung gemäß kann ich auf diesen „Leerlauf“ auch bewusst hinarbeiten.

Ich kann daher den günstigen Augenblick auch gezielt erzeugen und zu meinem Vorteil nutzen.

VII.

Im einfachen Bewegen (wie beim „pushing hands“) ist es, wie schon angesprochen, aber durchaus möglich, nicht nur vom abbildenden „Erleben“, sondern auch von der „inneren Lebendigkeit des gedanklichen Bewegens“ abzuschalten.

Nicht so vorteilhaft wäre aber dieses Abschalten beim kooperativen Kämpfen im Team oder beim Kämpfen in komplexen Praxisfeldern, die auch auf „sozialer Gewandtheit“ aufbauen.

Hier bekommt das Beherrschen und Nutzen der „inneren Lebendigkeit“, welche nicht nur kooperierende Menschen verbindet, sondern auch gesellschaftliche Erfahrung in das Handeln einbringt, eine zentrale Bedeutung.

Aber das, was beim „pushing hands“ bereits ausreichend war und dort geübt werden konnte, bildet auch hier das energetische Fundament.

Im Hinblick auf das komplexe „gesellschaftliche Leben“ geht es also (bereits bei einem so einfachen Kämpfen wie im „pushing hands“) auch darum, sich nicht mit den spektakulären Erfolgen, die durch das Ausblenden der „inneren Lebendigkeit“ zu erreichen sind, zu begnügen.

Im Hinblick auf das eigene Bewähren in der gesellschaftlichen Praxis sollte man sich daher bereits beim einfachen Kämpfen um mehr bemühen.

Man könnte sich auch beim einfachen Kämpfen im „Erleben“ einen achtsamen „Über-Blick“ über das Begegnen:

- der „inneren Lebendigkeit“

- mit der „äußeren Lebendigkeit“
erarbeiten.